

SEMINÁRIO

# RECUPERAÇÃO APÓS ESFORÇOS EXAUSTIVOS EM DESPORTOS COLETIVOS

NOVIDADES CIENTÍFICAS | MITOS E PERSPETIVAS | DESAFIOS E RECOMENDAÇÕES

COORDENAÇÃO:  
SANDRO R. FREITAS



Seminário Homologado pelo IPDJ que confere 1,4 UC  
para a carreira de Treinadores de Desporto e Técnicos de Exercício

**01.07.2023 // 9H00-17H00**  
SALÃO NOBRE (FMH)

U LISBOA

UNIVERSIDADE  
DE LISBOA

f MH FACULDADE DE HUMANIDADES

NEUROMUSCULAR  
RESEARCH LAB

INSCRIÇÕES AQUI:



<https://shorturl.at/cGHU1>

# PROGRAMA

9h00 - 9h15  
9h15 - 9h30

Recepção  
Sessão de Abertura | Pedro Pezarat Correia, Sandro R. Freitas

9h30 - 10h00  
10h00 - 10h30

**PAINEL 1 | Novidades Científicas | Moderação: Maria João Valamatos**  
Realidade e Prática da Recuperação no Futebol Profissional em Portugal | Sérgio M. Querido  
*Which Method is Most Effective in Recovering "Soreness" After Harmful Exercise?* | Duane Button

10h40 - 11h10

Coffee Break

11h10 - 11h25

**PAINEL 2 | Mitos & Perspetivas Científicas | Moderação: Sandro R. Freitas**  
Comprimir e Descomprimir: Será que Ajuda a Recuperar? | Filipe Maia

11h25 - 11h40

Será o Exercício Físico um Método Profilático que Otimiza a Recuperação? | Tiago Rocha

11h40 - 11h55

Será o Músculo Esquelético o Único Alvo Danificado Pelo Exercício Físico? | Dorina Lungu

11h55 - 12h10

Uma Boa Noite de Sono Recupera? | Júlio Costa

12h10 - 12h25

"Extra-Nutrir" Para Recuperar: o Quanto é Verdade? | Solange Fernandes

12h25 - 12h45

Questões & Respostas

12h45 - 14h00

Almoço

**PAINEL 3 | Desafios & Recomendações para a Prática**

Tema 1: Os "Verdadeiros" Desafios em Recuperar Atletas em Contexto de Futebol Profissional  
| Moderação: Sandro R. Freitas

14h00 - 14h20

A Realidade no Contexto Europeu | Márcio Sampaio

14h20 - 14h40

A Realidade no Palmeiras (Brasil) | Daniel Gonçalves

14h40 - 15h00

Questões & Respostas

Tema 2: A Receita Para Recuperar em Desportos Coletivos Explicada em 7 Minutos | Mesa Redonda  
| Moderação: Sandro R. Freitas

15h10 - 15h20

Futebol | Sérgio M. Querido

15h20 - 15h30

Rugby | Emanuel Duarte

15h30 - 15h40

Basquetebol | Eric Dias

15h40 - 15h50

Andebol | Sérgio Monteiro

15h50 - 16h00

Voleibol | Gonçalo Nunes

15h50 - 16h50

Debate, Questões & Respostas

16h50 - 17h00

Nota de Encerramento | Pedro Pezarat Correia, Sandro R. Freitas

# PALESTRANTES



**DANIEL GONÇALVES**  
Coordenador Científico do Sociedade Esportiva **Palmeiras**, Brasil

- | Mestrado em Ciência da Motricidade Humana
- | MBA em Administração Esportiva
- | Bacharel em Educação Física
- | Licença A de Treinador de Futebol



**DORINA LUNGU**  
Fisioterapeuta e Doutoranda da Faculdade de Motricidade Humana

- | Professora Adjunta Convidada da Licenciatura em Fisioterapia da ESSATLA
- | Doutoranda em Motricidade Humana, FMH-ULisboa
- | Pós-Graduada em Técnicas Osteopáticas do Aparelho Locomotor pela Escola de Osteopatia de Madrid e Universidade Pontifícia de Salamanca
- | Instrutora de Pilates Clínico Certificada pela Australian Physiotherapy & Pilates Institute (APPI)



**DUANE BUTTON**  
Professor and Researcher of Memorial University (Canada)

- | Associate Dean of Graduate Studies and Research and Professor at the School of Human Kinetics and Recreation, Memorial University, Newfoundland and Labrador, Canada
- | Research Interest: Acute and Chronic Modulation of Nervous System Excitability With and Without Neuromuscular Fatigue and to Determine If and How They Interact
- | Certified Exercise Physiologist and Course Facilitator for the Canadian Society for Exercise Physiology Certified Exercise Physiologist and Certified Personal Trainer Certification Programs



**EMANUEL DUARTE**  
Preparador Físico da Equipa Sénior de Rugby do SL **Benfica**

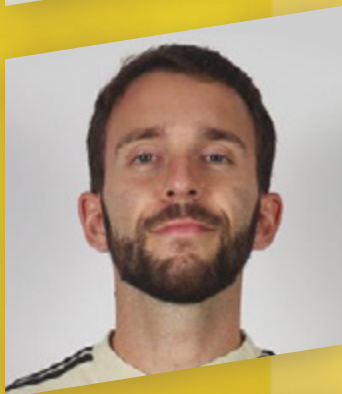
- | Ex-Preparador Físico da Equipa de Basquetebol Sénior do SL **Benfica**
- | Licenciado em Ciências do Desporto – Ramo Educação Física e Desporto Escolar (FMH-ULisboa)
- | Pós-Graduado em Strength and Conditioning (FMH-ULisboa)



**ERIC DIAS**  
Preparador Físico da Equipa Sénior da AD **Ovarense** Basquetebol  
| Treinador-Adjunto e Preparador Físico das equipas Sub18 e Sub23 da AD Ovarense Basquetebol  
| Licenciado em Ciências do Desporto pela Universidade da Beira Interior  
| Pós-Graduação em Reabilitação em Medicina do Exercício e Desporto pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto



**FILIPE MAIA**  
Fisiologista do Exercício e Doutorando da Faculdade da Maia  
| Doutorando na Universidade da Maia (Projeto Financiado pela FCT)  
| Mestre em Treino Desportivo pela Universidade da Maia  
| Treinador de Natação e Atletismo



**GONÇALO NUNES**  
Preparador Físico da Equipa Sénior de Voleibol do SL **Benfica**  
| Licenciatura Physical Activity And Lifestyle - Escola Superior de Desporto de Rio Maior  
| EXOS Performance Specialist  
| Altis Foundation Course  
| Strength and Power Applied to High Performance - The Peak



**JÚLIO COSTA**  
Investigador e Fisiologista do Exercício da **Federação Portuguesa de Futebol**  
| Investigador na Portugal Football School da Federação Portuguesa de Futebol  
| Fisiologista do Exercício da Seleção Nacional Masculina de Futebol Sub-20  
| Doutoramento em Ciências do Desporto pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto



**MÁRCIO SAMPAIO**  
Preparador/Recuperador Físico do **Fenerbahce SK**  
| Ex-Preparador Físico do SL Benfica, CR Flamengo, Al Hilal e Sporting CP  
| Master em Preparacion e Readaptacion Física no Futebol - UCAM  
| Pós-Graduação em Sports Performance, Universidade Europeia



### **SÉRGIO M. QUERIDO**

Cientista do Desporto e Preparador Físico, UD Vilafranquense SAD

- | Doutoramento em Fisiologia do Exercício pela FMH-ULisboa, Sobre Recuperação no Futebol de Elite
- | Cientista do Desporto e Preparador Físico com Experiência no Futebol Profissional em Clubes como a UD Vilafranquense SAD, Gil Vicente FC, Cada Pia AC e CF Belenenses
- | Consultor no Âmbito do Rendimento Desportivo, Colaboração com Clubes, Ginásios, Clínicas e Hospitais
- | Autor de Diversos Artigos Científicos, com Participação em Capítulos de Livros Técnicos e Orador em Conferências Nacionais e Internacionais



### **SÉRGIO MONTEIRO**

Fisiologista do Exercício da **Seleção de Portugal** de Andebol Masculina Sénior

- | Coordenador da Unidade Saúde e Rendimento da Federação de Andebol de Portugal
- | Fisiologista principal da equipa A da Seleção Nacional de Andebol
- | Experiência em competições Internacionais como Fisiologista do exercício na Federação de Andebol de Portugal, em Europeus, Mundiais, e Jogos Olímpicos



### **SOLANGE FERNANDES**

Nutricionista do SL Benfica e da **Federação Portuguesa de Ténis**

- | Nutricionista das Equipas Sénior Masculinas de Andebol e Voleibol do SL Benfica
- | Nutricionista e Coordenadora do Departamento de Nutrição da Federação Portuguesa de Ténis
- | Mestrada em Treino de Alto Rendimento pela FMH-ULisboa
- | Pós-Graduada em Nutrição Desportiva
- | Licenciada em Ciências da Nutrição pelo Instituto Superior Ciências da Saúde Egas Moniz



### **TIAGO ROCHA**

Treinador Pessoal de Atletas Profissionais

- | Mestre em Educação Física, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- | Pós-Graduado em Reabilitação Neurológica na Lesão Encefálica Adquirida, Escola Superior de Saúde - Instituto Politécnico do Porto
- | Coordenador Científico para o Exercício na Empresa Master Science Lab e Criador do Curso "Neurofisiologia do Movimento"
- | Investigador e Co-Autor de Vários Artigos Científicos