

III JORNADAS

Desporto, Condição Física e Bem-Estar

Saúde, Bem-Estar e Performance

Formação Creditada: 2 UC - Formação Continua - TEEF / DT / TD.

09h00 - 17h00
29 ABRIL
Auditório
Mesas & Conferências

|| 29 ABRIL AUDITORIO ||

09:00 - ABERTURA

09:30 - **Conferência Plenária** - Constrangimentos associados à identificação e desenvolvimento de talentos no futebol e futsal.

Hugo Sarmento - Universidade de Coimbra

Moderador: Alberto Carvalho - Instituto Politécnico da Maia

10:30 - **Mesa 1** - Investigação no Desporto e Exercício Físico no contexto de estudantes do Ensino Superior Politécnico

Ana Catarina Moura - Núcleo de Investigação do Instituto Politécnico da Maia - O impacto do ciclo menstrual na perceção subjetiva de esforço e sintomas de ansiedade/depressão em jovens futebolistas ao longo de uma época desportiva

Pedro Vigário - Núcleo de Investigação do Instituto Politécnico da Maia - Efeitos do Deslocamento Horizontal do Selim no Gasto Energético de Ciclistas de Mountain Bike

Carlos Meneses - Núcleo de Investigação do Instituto Politécnico da Maia - Efeitos de um programa multidisciplinar com exercício físico na obesidade pediátrica

Moderador: Nuno Pimenta - Instituto Politécnico da Maia

11:30 - Intervalo

11:45 - **Mesa 2** - Performance Desportiva: Como Planear uma época desportiva?

Fábio Nakamura - Universidade da Maia - Programação e monitorização do treino de força em desportos coletivos

Tomás Mota - Faculdade de Ciencias da Educación e do Deporte, Universidade de Vigo - O papel do personal trainer na monitorização da carga e na preparação atlética ao longo de uma época desportiva

Paulo Carvalho - Sport Lisboa e Benfica - O Preparador Físico no Futebol "Feminino" - Do Macro ao Micro

Moderador: Ricardo Pimenta - Instituto Politécnico da Maia

12:45 - Almoço

14:30 - **Conferência Plenária** - (des)Oportunidades para a Promoção da Atividade Física na População

Romeu Mendes - Unidade Local de Saúde de Trás-os-Montes e Alto Douro

Moderador: Pedro Teques - Instituto Politécnico da Maia

15:30 - Apresentação de Posters

Moderador: Ricardo Ferreira - Instituto Politécnico da Maia

15:45 - Intervalo

16:00 - **Mesa 3** - Condição Física no Contexto de Fitness, Saúde e Bem-estar

Maria Spratley - Ginástica +50- Exercício Físico na População Sénior: os desafios práticos

Nelson Sousa - Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro - Medicina e Estilo de Vida: Desafios e Caminhos para uma Saúde Melhor

Dra. Carla Ribeiro - Instituto Português Desporto e Juventude - Estratégias de promoção de Desporto para todos

Moderador: Tiago Moreira - Instituto Politécnico da Maia

10h00 - 12h00
30 ABRIL
Complexo Desportivo

Workshop
Warmup e Re-Warmup em
Contexto de Futebol

|| 30 ABRIL COMPLEXO DESPORTIVO - D11 ||

10:00 - **Warm-up e Re-warm-up em contexto de futebol**

Rui Lemos - Vitória Sport Clube

Moderador: Luís Fernandes