

IX FÓRUM DE ATIVIDADE FÍSICA,  
QUALIDADE DE VIDA E PROMOÇÃO  
DE SAÚDE

Tendências Inovadoras em  
**FITNESS &  
WELLNESS**

14.SETEMBRO.2024

# PROGRAMAÇÃO

## 8h - Abertura do Evento

Clarson Plácido Conceição dos Santos

## 8h05 - Apresentação cultural

Jefferson Santos de Matos

## 8h20 - Palestra “Desafios para a prescrição de exercícios físicos: o que precisamos saber”

**Moderador:** Lélia Lessa

**Palestrante:** Clarson Plácido Conceição dos Santos

## 9h20 - Palestra “Explorando a sinergia: treinamento de força, tensegridade muscular e biomecânica na otimização do desempenho físico”

**Moderador:** Clarson Plácido Conceição dos Santos

**Palestrante:** Thedy Barros

## 10h20 - Coffee break

## 10h50 - Oficinas (duração 1h30)

**Oficina 1** - Treinamento de força: tensegridade muscular e biomecânica  
Teddy Barros

**Oficina 2** - Métodos para determinação e controle da carga de treinamento  
Felipe Santos

**Oficina 3** - Primeiros socorros no ambiente fitness  
Jefferson Santos de Matos

**Oficinas 4** - Treinamento intervalado de alta intensidade para resultados eficientes  
Daniell Lima Costa

## 12h30 - Intervalo para almoço

## 14h - Dinâmica do acolhimento

Jefferson Santos de Matos

## 14h20 - Prêmio Prof. Hélio Campos

## 14h50 - Palestra “Inovações tecnológicas no fitness: tendências e aplicações práticas”

**Moderador:** Daniell Lima Costa Muniz

**Palestrante:** Marcelo Affonso de Carvalho

## 15h50 - Coffee break

## 16h20 - Oficinas

**Oficina 5** - Primeiros socorros no ambiente fitness  
Jefferson Santos de Matos

**Oficina 6** - Oficina prática do uso da eletromiografia no estudo do exercício físico e do movimento humano  
Roque Ribeiro Sanches Filho

**Oficina 7** - Treinamento funcional  
Laura Souza Lagares

**Oficina 8** - Pilates de solo  
Marina von Flach



**BAHIANA**  
ESCOLA DE MEDICINA E SAÚDE PÚBLICA

Acesse a  
programação  
digital.

