

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.

