



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

8:00 - 8:05 - Abertura do Evento - Clarson Plácido Conceição dos Santos

8:05 - 8:20 - Apresentação cultural - Jefferson Santos de Matos

8:20 - 9:20 – Palestra “Desafios para a prescrição de exercícios físicos: o que precisamos saber”

Moderador: Lélia Lessa

Palestrante: Clarson Plácido Conceição dos Santos

Perguntas do público

9:20 - 10:20 - Palestra “Explorando a sinergia: treinamento de força, tensesidade muscular e biomecânica na otimização do desempenho físico”

Moderador: Clarson Plácido Conceição dos Santos

Palestrante: Thedy Barros

Perguntas do público

10:20 - 10:50 - Coffee

10:50 - 12:30 - Oficinas (duração 1h30)

Oficina 1 - Treinamento de força: tensesidade 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

12:30 - 14:00 - Intervalo para almoço

14:00 - 14:20 - Dinâmica do acolhimento - Jefferson Santos de Matos

14:20 - 14:50 - Prêmio Prof. Hélio Campos

14:50 - 15:50 - Palestra “Inovações tecnológicas no fitness: tendências e aplicações práticas”

Moderador: Daniell Lima Costa Muniz

Palestrante: Marcelo Affonso de Carvalho

Perguntas do público

15:50- 16:20 - Coffee

16:20 - 17:30 - 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