## III JORNADAS

Desporto, Condição Física e Bem-Estar

Saúde, Bem-Estar e Performance

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

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** 

Moderador. Alberto Carvanio - Instituto Politecifico 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

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 - InstitutoPolitécnico da Maia

11:30 - Intervalo

10h00 - 12h00

30 ABRIL

Complexo Desportivo

Workshop

Warmup e Re-Warmup em Contexto de Futebol 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** - Facultade 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** – Universidade 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

|| 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







