



II JORNADAS DE MEDICINA DO EXERCÍCIO

TREINO DA FORÇA PARA A SAÚDE

INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS EDUCATIVAS (ISCE)
16 DE FEVEREIRO DE 2019

PROGRAMA

09H00 - 9H40

AValiação POSTURAL GLOBAL – O QUE É IMPORTANTE SABER?

JOÃO MOITA

09H40 - 10H20

OMBRO, LESÕES E A SUA RELAÇÃO COM O EXERCÍCIO. A VISÃO DO CLÍNICO

ANTÓNIO CARTUCHO

10H20 - 11H00

TREINO DE FORÇA E SAÚDE DA COLUNA CERVICAL – O QUE FUNCIONA

JOÃO RUI SANTOS

11H00 - 11H30

HEALTHY BREAK

11H30 - 12H30

QUAL A DOSE IDEAL DE TREINO DE FORÇA PARA A SAÚDE E PERFORMANCE? BASES CIENTÍFICAS

PAULO GENTIL

12H30 - 14H00

ALMOÇO

14H00 - 14H45

TREINO DE FORÇA, VARIÁVEIS BIOMECÂNICAS E SAÚDE

DIOGO TEIXEIRA

14H45 - 15H40

EXERCÍCIO FÍSICO NO PRÉ-PARTO – ÚLTIMAS EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS

RITA SANTOS-ROCHA

15H40 - 16H00

HEALTHY BREAK

16H00 - 16H40

TREINO DE FORÇA E HIPERTENSÃO ARTERIAL – O QUE FUNCIONA?

ALBERTO ALVES

16H40 - 17H40

TREINO DE FORÇA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES.

PAULO GENTIL



LOCALIZAÇÃO:

INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS EDUCATIVAS
R. BENTO DE JESUS CARAÇA 12
2620-379 RAMADA, ODIVELAS



ORGANIZAÇÃO:

CENTRO DE FORMAÇÃO CLUB CLÍNICA DAS CONCHAS
RUA LUÍS PASTOR MACEDO, N.º 27 C
1750-156 LUMIAR, LISBOA
WWW.FORMACAO.CLINICADASCONCHAS.PT



MAIS INFORMAÇÕES:

E: FORMACAO@CLINICADASCONCHAS.PT
E: PEDROAGOSTINHO@CLINICADASCONCHAS.PT
TEL: 21 750 70 00 || TLM: 91 968 85 65