

CONFERÊNCIA DE ABERTURA

TREINO DE

FORÇA E SAÚDE

23 SETEMBRO | 09H30

FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA - OEIRAS

PROGRAMA

09h30 Abertura

*Secretário Estado Desporto **

*Presidente Faculdade de Motricidade Humana**

** em confirmação*

09h45 Níveis e hábitos de prática de atividade física e

desportiva em Portugal – Estudo integrado no Investimento

PRR RE-C01-i09 Sistema Universal de Apoio à Vida Ativa (SUAVA)

João Magalhães - Laboratório de Exercício e Saúde - FMH

10h00 Treino de força nas recomendações de atividade física: saúde pública e populações prioritárias

Fátima Baptista - Laboratório de Exercício e Saúde - FMH

10h25 Sarcopenia, dinapenia e powerpenia: músculo, força e potência para a saúde e longevidade

Sandro Freitas - Laboratório de Função Neuromuscular - FMH

10h45 Pausa

11h15 Mesa Redonda Treino de força em contextos reais: comunitário, laboral e social

Carla Ribeiro – IPDJ – Divisão Desporto Todos

Teresa Cotrim – Laboratório de Ergonomia FMH

André Rodrigues – Hospital da Luz e Emeis

Moderação: Helena Santa-Clara - Laboratório de Exercício e Saúde - FMH

12h15 Encerramento

263052002 / 263052004 - Ação creditada com 0.6 UC para renovação dos títulos TEF/DT/TD/EFQ



INSCRIÇÕES



INSTITUTO
PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE

#BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

CONFERÊNCIA DE ABERTURA

TREINO DE

FORÇA E SAÚDE

23 SETEMBRO | 09H30

FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA - OEIRAS



INSCRIÇÕES

