

3•4

DEZEMBRO'15



# SIMPÓSIO

---

TREINO DA FORÇA  
E DA CONDIÇÃO FÍSICA  
EM CRIANÇAS E JOVENS

---

# PROGRAMA

## Dia 3 de DEZEMBRO (Quinta-feira)

9H00

Receção e Abertura do Secretariado

9H30

Sessão de Abertura

**José Manuel Matias de Azevedo**

Presidente da Direção da Maiêutica, Cooperativa de Ensino Superior - CRL

**Domingos Oliveira Silva**

Reitor do Instituto Universitário da Maia - ISMAI

**José Manuel Constantino**

Presidente do Comité Olímpico de Portugal

**Augusto Baganha**

Presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude

**Jaime Sampaio**

Diretor do Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano - CIDESD

**Teresa Figueiras**

Diretora Departamento de Educação Física e Desporto do ISMAI

**Carlos Carvalho**

Presidente da Comissão Organizadora do Simpósio

10H30

1º CONFERÊNCIA

“Ainda valerá a pena discursar sobre o desenvolvimento da força em crianças e jovens? Uma carta de um curioso.”

**Moderador: Jaime Sampaio**

(Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro e do CIDESD)

**Conferencista: José Maia**

(Faculdade de Desporto da Universidade do Porto)

11H20 • Coffee break

11H45

MESA REDONDA

Treino de desenvolvimento do condição física para o rendimento dos jovens atletas em diferentes modalidades desportivas

**Moderador: Augusto Baganha**

(Instituto Português do Desporto e Juventude)

**António José Silva**

(Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro e da Federação Portuguesa de Natação)

“Treino de desenvolvimento da condição física para o rendimento dos jovens atletas na natação!”

**Jorge Vieira**

(Federação Portuguesa de Atletismo)

**Pedro Mil-Homens**

(Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa)

13H30 • Almoço

15H00

2º CONFERÊNCIA

“Injury prevention training in adolescents is just good training”

**Moderador: Cláudia Pinheiro**

(Instituto Universitário da Maia – ISMAI)

**Conferencista: Damien Sheehan**

(Department of Science and Health – Institute of Technology Carlow – Ireland)

16H00 • Coffee break

16H30

MESA REDONDA

A importância do treino e desenvolvimento das capacidades motoras no contexto escolar

**Moderadora: Isilda Dias**

(Instituto Universitário da Maia – ISMAI)

**Amândio Graça**

(Faculdade de Desporto da Universidade do Porto)

“O lugar das capacidades motoras na concertação dos grandes objetivos da educação física”

**Isabel Mourão**

(Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro – UTAD)

“Força, aptidão física, literacia motora e a promoção de estilos de vida ativos das crianças”

**Rui Matos**

(Escola Superior de Educação e Ciências Sociais – Instituto Politécnico de Leiria).

“Provocações motoras, em ambiente escolar e/ou fora deste, para o treino da força”

**Abel Figueiredo**

(Escola Superior de Educação – Instituto Politécnico de Viseu)

“Capacidades motoras e ludicidade”

## Dia 4 de DEZEMBRO (Sexta-feira)

10H00

### 3º CONFERÊNCIA

“Can we use the school curriculum to build training opportunities for health, fitness and performance”

**Moderador: Francisco Gonçalves**

(Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde – CI&DETS)

**Conferencista: Michael J. Duncan**

(Centre for Applied Biological & Exercise Sciences - Faculty of Health & Life Sciences – Coventry University – UK)

11H00 • Coffee break

11H15

### MESA REDONDA

Treino e desenvolvimento das diferentes capacidades motoras em crianças e jovens

**Moderador: Paulo Sá**

(Instituto Universitário da Maia – ISMAI)

**Isidoro Hornillos Baz**

(Faculty of Educational Sciences – University of Coruña – Spain)

“El desarrollo de la flexibilidad en jóvenes deportistas”

**Daniel Marinho**

(Universidade da Beira Interior e do CIDESD)

**Paulo Colaço**

(Faculdade de Desporto da Universidade do Porto)

“Estratégia para a melhoria da resistência aeróbia em jovens praticantes de corrida”

**Tamara Rial**

(University of Vigo – Spain)

13H00 • Almoço

15H00

### 4º CONFERÊNCIA

“Citius, altius, fortius: beneficial effects of resistance training for children and adolescents”

**Moderador: António Teixeira Marques**

(Faculdade de Desporto da Universidade do Porto)

**Conferencista: Avery Faigenbaum**

(College of New Jersey – USA)

16H00 • Coffee break

16H30

### CURSO SATÉLITE

(teórico-prático) sobre o tema “Treino funcional para crianças e jovens”

**Ministrados por: Rui Garganta**

(Faculdade de Desporto da Universidade do Porto)

**Henrique Rocha**

(Instituto Universitário da Maia – ISMAI e Federação Portuguesa de Rugby)

**José Soares**

(Prospert)

O curso satélite realiza-se no Centro de Condição Física (CCF) e/ou novas instalações desportivas do Instituto Universitário da Maia - ISMAI.

20H00 • Jantar do Simpósio

## CERTIFICAÇÃO DO SIMPÓSIO (TREINADORES)

O Instituto Português do Desporto e Juventude, IPDJ acreditou este Simpósio com 2,9 Unidades de Crédito da Componente de Formação: Geral, da Formação Contínua [Treinadores (Graus: I/II)]. Código da Ação: 6075233.



**Endereço**  
Avenida Carlos de Oliveira Campos - Castelo da Maia  
4475-690 Maia

**Telefone:** 229 866 000 • 229 866 075  
**Fax:** 229 825 331

**E-mail:** [gmerp@ismai.pt](mailto:gmerp@ismai.pt)

**Site:** [www.ismai.pt/STF](http://www.ismai.pt/STF)

---

Patrocínio



Parcerias



Mecenas



Design e produção



Informações

