



Local: Real Residence Hotel (Auditório REAL) – Av. Princesa Isabel, 500, Copacabana.

Data: 08 de novembro de 2014.

COMISSÃO ORGANIZADORA

Gustavo Gonçalves Cardozo (Total Care – AML/United Health Group), Ricardo Brandão de Oliveira (UERJ), Sandro Conceição de Souza (UNIVERSO), Themis Moura Cardinot (UFRRJ), Juliana Pereira Borges (FIOCRUZ/ INC), Leonardo Lopes Marafoni (SESC-RJ), Renato de Oliveira Massaferrri (UERJ), Thiago Rodrigues Gonçalves (UFF) e Karynne Grutter Lopes (Castelo Branco / UERJ).

PROGRAMAÇÃO

08:30 - 09:00 Inscrições e Credenciamentos

Horários	Temas
09:00 - 11:00	MESA REDONDA: Atualidades na prescrição de treinamento: Quais são as novas tendências? Moderador: Dr. Ricardo Oliveira (UERJ /Take Care)
09:00	Treinamento funcional: O que vem sendo feito nos centros de treinamento? Ddo. Fabrício Vasconcelos (UERJ)
09:30	Flexibilidade: Prevenção ou desempenho nos centros de treinamento? Ddo. Ercole Rubini (Estácio / UERJ)
10:00	Treinamento aeróbio: Devemos utilizar os Guidelines ou outros parâmetros? Ddo. Felipe Amorim (UERJ)
10:30	Debate

11:00 - 11:15 Intervalo

Horários	Temas
11:15 - 12:45	MESA REDONDA: HIIT - devemos encarar como moda temporária ou uma constante na sociedade? Moderadora: Dra Themis Cardinot (UFRRJ)
11:15	HIIT e desempenho atlético Ms. Sandro de Souza (UNIVERSO)
11:45	HIIT na prevenção e no tratamento doenças cardiovasculares e metabólicas Ms. Gustavo Cardozo (TOTAL CARE-AMIL(RJ))
12:15	Debate

12:45 - 14:00 Intervalo para Almoço

14:00 - 17:00	WORKSHOP: Quais são as ferramentas que podem ser utilizadas por um prescritor de atividade física em seu programa de treinamento? Debatedores: Dr. Ricardo Oliveira (UERJ /Take Care), Dra Themis Cardinot (UFRRJ), Ms. Sandro de Souza (UNIVERSO) e Ms. Gustavo Cardozo (TOTAL CARE-AMIL(RJ))
	Treinamento da força muscular com restrição de fluxo sanguíneo Dda. Karynne Grutter (Castelo Branco / UERJ)
	Treinamento da musculatura respiratória Ddo. Thiago Gonçalves (UFF)
	Treinamento Físico e Estimulação Transcraniana por Corrente Contínua Ddo Renato Massaferrri (UERJ)
	Controle da variabilidade da frequência cardíaca em sessões de treinamento Dra Juliana Borges (FIOCRUZ/ INC)

INVESTIMENTO

Até 06/10/2014	R\$ 80,00
de 07/10 a 31/10	R\$ 90,00
de 01/11 a 07/11	R\$ 100,00
08/11	R\$ 120,00.
data do evento	Pagamento somente em dinheiro

INSCRIÇÕES

A inscrição será feita mediante depósito no Banco Itaú, Agência 6219, Conta Corrente 02475-6 e em nome de Gustavo G. Cardozo. A inscrição só será confirmada através dos envios do comprovante de depósito, NOME E CPF para o e-mail gutocardozo@gmail.com. Telefones para contato: (21) 98256-1272 / (21)98889-4037 / (21) 98262-9090