

## WORKSHOP

# PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO

### **Data e Hora**

28 de outubro das 10h00 às 13h00

### **Local**

Anfiteatro - Centro de Medicina Desportiva de Lisboa

Centro de Medicina Desportiva de Lisboa

Avenida Professor Egas Moniz, 1649-028 Lisboa - Portugal

### **Coordenador do Curso**

Alberto de Sousa Prata, MD

Interno de Medicina Desportiva

Pós-graduado em Medicina Desportiva

Departamento de Medicina Desportiva

Centro de Medicina Desportiva de Lisboa, IPDJ IP

### **Duração**

3h

### **Número máximo de participantes**

50

## **Preço**

30€

## **Linguagem**

Português

## **Temas e Conteúdo**

A inatividade física apresenta-se como o 4º maior fator de risco de mortalidade a nível mundial, contabilizando 5.5% da mesma. É um fator de risco major para doença cardiovascular, diabetes *mellitus*, hipertensão, obesidade e alguns cancros, em ambos os sexos e em todas as faixas etárias. Assim, é fundamental que todos os médicos possuam conhecimentos básicos de prescrição de exercício físico, constituindo uma poderosa ferramenta na prevenção de doença.

O objetivo deste curso é a abordagem teórica da prescrição de exercício físico e a sua aplicabilidade à clínica. Para o atingir, serão discutidos casos clínicos em torno de indivíduos saudáveis ou com doenças frequentemente encontradas na prática quotidiana.

## **Objetivos**

No final do curso, os participantes deverão ser capazes de formular prescrição de exercício nas seguintes populações:

- a. Adulto saudável
- b. Hipertensão
- c. Diabetes *Mellitus*
- d. Excesso de peso e obesidade
- e. Osteoartrite
- f. Osteoporose