



Instituto Superior  
de Lisboa e Vale do Tejo

# JORNADAS TÉCNICO-CIENTÍFICAS DE DESPORTO

MAIS INFORMAÇÕES  
[WWW.ISCE.PT](http://WWW.ISCE.PT)

**30 JUNHO - 2 JULHO**  
CAMPUS ACADÉMICO DO ISCE

## PROGRAMA DE APRESENTAÇÃO DE POSTERS

**BLOCO 1 · 30 JUNHO · SEGUNDA-FEIRA · 19H30 – 22H00**

JÚRI: PROFESSORES RAYNIER MONTORO E PAULO MALICO SOUSA

**PÓSTER L001**

**MACROCICLO DE TREINO PARA ATLETA SÉNIOR DE 10KM**

André Miguel Martins Parente

**PÓSTER L002**

**MACROCICLO DE TREINO PARA ATLETA DE NATAÇÃO ESTILO LIVRE**

Carliuda Sousa Cruz

**PÓSTER L003**

**MACROCICLO DE TREINO PARA ATLETA SÉNIOR DE BOXE**

Fábio Rui Pereira Arsénio

**PÓSTER L004**

**MACROCICLO DE TREINO PARA 10.000M DE ESTRADA**

Hélder Filipe da Silva Almeida

**PÓSTER L005**

**PLANO TÉCNICO E FÍSICO PARA ATLETA DE JIU JITSU**

Luana Márquez Pereira

**PÓSTER L006**

**MACROCICLO DE TREINO PARA ATLETA DE VELOCIDADE (SUB 20)**

Manuel Filipe Gomes Mourato

**PÓSTER L007**

**PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO ANUAL DE TREINO DE KICKBOXING – ÉPOCA DESPORTIVA DE 2025**

Ricardo Miguel dos Reis Rodrigues

**PÓSTER L008**

**MACROCICLO DE TREINO PARA ATLETA DE NATAÇÃO DE 100M LIVRES (CADETE)**

Rui Emanuel da Fonseca Rodrigues Gomes

**PÓSTER L009**

**MACROCICLO DE HIPERTROFIA MUSCULAR COM MÉTODOS AVANÇADOS PARA SPRINTER DE 100M**

Sérgio Emanuel Cardoso Fontinhas

**PÓSTER L010**

**MACROCICLO DE DUPLA PERIODIZAÇÃO CLÁSSICA PARA MODALIDADE DE 100M PLANOS**

Vânia Sofia Teixeira Moreira



Instituto Superior  
de Lisboa e Vale do Tejo

# JORNADAS TÉCNICO-CIENTÍFICAS DE DESPORTO

MAIS INFORMAÇÕES  
[WWW.ISCE.PT](http://WWW.ISCE.PT)

**30 JUNHO - 2 JULHO**  
CAMPUS ACADÉMICO DO ISCE

## PROGRAMA DE APRESENTAÇÃO DE POSTERS

**BLOCO 2 · 1 JULHO · TERÇA-FEIRA · 8H30 - 13H00**

JÚRI: PROFESSORES RAYNIER MONTORO E ARMANDO COSTA

**PÓSTER L011**

**PLANO DE TREINO PARA O DESENVOLVIMENTO DA FORÇA EXPLOSIVA NO HALTEROFILISMO**  
Ana Rita Silva Rodrigues

**PÓSTER L012**

**MODELO DE TREINO PARA A OTIMIZAÇÃO DA FORÇA MÁXIMA EM POWERLIFTING**  
Bruna Alexandra Lobo Carvalho

**PÓSTER L013**

**PLANEAMENTO TÉCNICO-ARTÍSTICO DO TREINO EM NATAÇÃO ARTÍSTICA**  
Filipa Morgadinho Coelho

**PÓSTER L014**

**PLANO DE TREINO PARA PROVAS DE 400 METROS LIVRES EM NATAÇÃO**  
Francisca Maria Beltrão de Moraes Otão Tribuna

**PÓSTER L015**

**MODELO DE TREINO PARA O DESENVOLVIMENTO DO RENDIMENTO EM ATLETISMO MEIO-FUNDO**  
Guilherme da Conceição Jesus

**PÓSTER L016**

**MODELO DE TREINO PARA PROVAS DE VELOCIDADE EM NATAÇÃO (100M LIVRES)**  
João Afonso Nunes de Sousa Curva

**PÓSTER L017**

**PLANO DE TREINO PARA JOVENS NADADORES EM FASE DE ESPECIALIZAÇÃO**  
Lara da Silva Lourenço

**PÓSTER L018**

**ESTRUTURAÇÃO DO TREINO PARA ALTO RENDIMENTO EM GINÁSTICA ACROBÁTICA**  
Martim da Silva Fernandes

**PÓSTER L019**

**SISTEMA DE TREINO TÉCNICO PARA A MODALIDADE DE SURF**  
Matilde Santos Pinto

**PÓSTER L020**

**PLANO DE TREINO INTEGRADO PARA COMPETIÇÃO EM KICKBOXING**  
Miguel Maria Concha Madeira de Moura



Instituto Superior  
de Lisboa e Vale do Tejo

# JORNADAS TÉCNICO-CIENTÍFICAS DE DESPORTO

MAIS INFORMAÇÕES  
[WWW.ISCE.PT](http://WWW.ISCE.PT)

**30 JUNHO - 2 JULHO**  
CAMPUS ACADÉMICO DO ISCE

## PROGRAMA DE APRESENTAÇÃO DE POSTERS

**BLOCO 2 · 1 JULHO · TERÇA-FEIRA · 8H30 - 13H00**

JÚRI: PROFESSORES RAYNIER MONTORO E ARMANDO COSTA

**PÓSTER L021**

**PREPARAÇÃO FÍSICA ESPECÍFICA PARA JOGADORES DE HÓQUEI EM PATINS**

Gustavo Coelho

**PÓSTER L022**

**MODELO DE TREINO PARA PROVAS DE 100M CROL EM NATAÇÃO**

Pedro Miguel Domingues Correia

**PÓSTER L023**

**PLANEAMENTO DA ÉPOCA DESPORTIVA EM GINÁSTICA ARTÍSTICA:  
ESTRUTURAÇÃO DO TREINO POR FASES**

Érica Santos Cruz

**PÓSTER L024**

**SISTEMA DE TREINO TÉCNICO-TÁTICO PARA COMPETIÇÃO EM TAEKWONDO**

Rodrigo Miguel Cardoso Teixeira

**PÓSTER L025**

**SISTEMA DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO PARA ATLETAS DE POWERLIFTING**

Tiago Miguel de Souza Luzia

**PÓSTER L026**

**PLANO DE TREINO ANUAL PARA A DISCIPLINA DE DRESSAGE NA EQUITAÇÃO**

Joana Saraiva Santos

**PÓSTER M027**

**A VARIABILIDADE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA EM CONTEXTO MILITAR**

Ricardo Filipe Pereira Vilela Fernandes

**PÓSTER M028**

**ATIVAÇÃO NEUROMUSCULAR DO QUADRÍCEPS EM CICLISMO: ANÁLISE EMG RELACIONADA  
COM POTÊNCIA, LACTATO E FREQUÊNCIA CARDÍACA NUM TESTE INCREMENTAL**

Sara Isabel Esteves Faria

**PÓSTER M029**

**TESTE DE LACTATO: UMA JANELA PARA A PERFORMANCE DESPORTIVA.**

Ricardo Guilherme Lopes Ferreira



Instituto Superior  
de Lisboa e Vale do Tejo

# JORNADAS TÉCNICO-CIENTÍFICAS DE DESPORTO

MAIS INFORMAÇÕES  
[WWW.ISCE.PT](http://WWW.ISCE.PT)

**30 JUNHO - 2 JULHO**  
CAMPUS ACADÉMICO DO ISCE

## PROGRAMA DE APRESENTAÇÃO DE POSTERS

**BLOCO 3 · 2 JULHO · QUARTA-FEIRA · 8H30 - 13H00**

JÚRI: PROFESSORES RAYNIER MONTORO E PAULO MALICO SOUSA

**PÓSTER L030**

**PERDER PESO COM OBESIDADE GRAU I**

Inês Fazendas do Souto

**PÓSTER L031**

**SEMANA DE TREINO DE FORÇA PARA ATLETA DE FUNDO**

Gustavo Alexandre do Carmo Almeida

**PÓSTER L032**

**TREINO PARA ATLETAS COM SÍNDROME DE OSGOOD-SCHLATTER**

Bernardo Oliveira Rato

**PÓSTER L033**

**DIVISÃO DE TREINO: UPPER/LOWER E REST DAY EM GINÁSIO**

Manuel Castilho Pedralva

**PÓSTER L034**

**TREINO COMPLEMENTAR NA PRÉ-ÉPOCA PARA UM FUTEBOLISTA**

Daniel João Picado Fonseca

**PÓSTER L035**

**ACROFIT TREINO PARA CORPO DE GINÁSTICA**

Rita da Conceição Reis

**PÓSTER L036**

**TREINO PARA PACIENTES COM FIBROMIALGIA**

Fábio André Malacuto de Castro

**PÓSTER L037**

**TREINO PARA FUTEBOLISTAS DURANTE PRÉ-ÉPOCA**

Ricardo Neves Raposo Dias Pinto

**PÓSTER L038**

**TREINO NEUROMUSCULAR COM PROTOCOLO DE HIPERTROFIA**

Nuno Alexandre Alves Filipe

**PÓSTER L039**

**TREINO COMPLEMENTAR NA PRÉ-ÉPOCA PARA UM FUTEBOLISTA SÉNIOR**

Tiago Samuel de Matos Gaspar



Instituto Superior  
de Lisboa e Vale do Tejo

# JORNADAS TÉCNICO-CIENTÍFICAS DE DESPORTO

MAIS INFORMAÇÕES  
[WWW.ISCE.PT](http://WWW.ISCE.PT)

**30 JUNHO - 2 JULHO**  
CAMPUS ACADÉMICO DO ISCE

## PROGRAMA DE APRESENTAÇÃO DE POSTERS

**BLOCO 3 · 2 JULHO · QUARTA-FEIRA · 8H30 - 13H00**

JÚRI: PROFESSORES RAYNIER MONTORO E PAULO MALICO SOUSA

**PÓSTER M040**

**VARIAÇÃO DE VALORES DOS MARCADORES BIOLÓGICOS APÓS  
EXERCÍCIO MODERADO: ANÁLISE ATRAVÉS DA URINA**

Guilherme André Mesquita da Conceição

**PÓSTER M041**

**IMPACTO DE UM ESFORÇO DE 1 KM NOS PARÂMETROS URINÁRIOS  
AVALIADOS POR FITAS REAGENTES**

Rodrigo Miguel Gouveia Pires

**PÓSTER M042**

**PEDALAR ATÉ AO LIMIAR: PROTOCOLO INCREMENTAL PARA  
IDENTIFICAR OS LIMIARES DE LACTATO NO CICLISMO.**

Diogo Gonçalo Camilo Tamborino

**PÓSTER M043**

**DESCODIFICAR O CORPO EM ESFORÇO: O QUE NOS DIZ O LACTATO?**

Laura Nunes Van Hout

**BLOCO 4 · 2 JULHO · QUARTA-FEIRA · 17H30 - 20H00**

JÚRI: PROFESSORES RAYNIER MONTORO E VALTER PINHEIRO

**PÓSTER L044**

**PLANO DE TREINO DE FORÇA E HIPERTROFIA PARA MULHERES JOVENS  
COM NÍVEL INTERMEDIÁRIO E AVANÇADO**

Carliuda Sousa Cruz

**PÓSTER L045**

**PLANO DE TREINO PARA JOVEM SEDENTÁRIO**

Elísio Manuel Fonseca Saraiva

**PÓSTER L046**

**PLANO DE TREINO PARA INDIVÍDUO COM OBESIDADE DE NÍVEL I**

Fábio Rui Pereira Arsénio



Instituto Superior  
de Lisboa e Vale do Tejo

# JORNADAS TÉCNICO-CIENTÍFICAS DE DESPORTO

MAIS INFORMAÇÕES  
[WWW.ISCE.PT](http://WWW.ISCE.PT)

**30 JUNHO - 2 JULHO**  
CAMPUS ACADÉMICO DO ISCE

## PROGRAMA DE APRESENTAÇÃO DE POSTERS

**BLOCO 4 · 2 JULHO · QUARTA-FEIRA · 17H30 – 20H00**

JÚRI: PROFESSORES RAYNIER MONTORO E VALTER PINHEIRO

**PÓSTER L047**

**PLANO DE TREINO DE FORÇA – HIPERTROFIA PARA JOVEM SEDENTÁRIA**  
Filipe Manuel Duarte Nunes Mendes

**PÓSTER L048**

**PROGRAMA DE TREINO PARA HIPERTROFIA MUSCULAR – NÍVEL INICIANTE**  
João Francisco Marques Véstia

**PÓSTER L049**

**PLANO DE TREINO PARA JOVEM COM ANOREXIA**  
João Pedro Araújo Apolo

**PÓSTER L050**

**PLANO DE TREINO PARA INICIANTES COM PATOLOGIAS NOS JOELHOS**  
Manuel Rogério Pereira de Pinho Costa

**PÓSTER L051**

**PLANO DE TREINO DE FORÇA DE HALTEROFILISMO**  
Tiago Puga de Oliveira Luzes

**PÓSTER M052**

**“ENTRE O LACTATO E OS BATIMENTOS CARDÍACOS: UMA ANÁLISE FISIOLÓGICA NO CICLISMO”**  
André Alexandre Ruivo Bento

**PÓSTER M053**

**AVALIAÇÃO DE POSSÍVEIS ALTERAÇÕES EM MARCADORES BIOLÓGICOS URINÁRIOS APÓS ESFORÇO FÍSICO EM MEIO AQUÁTICO: ESTUDO CASO**  
Inês Sofia Martins Santos

**PÓSTER M054**

**ANÁLISE COMPARATIVA DE BIOMARCADORES URINÁRIOS EM ATLETAS SUBMETIDOS A EXERCÍCIOS EM PASSADEIRA E CICLOERGÓMETRO**  
António Pedro dos Santos Saraiva de Oliveira

**PÓSTER M055**

**HRV: COMO O DIA A DIA AFETA O CORAÇÃO**  
Tiago André Sousa Fragoso

**PÓSTER M056**

**HRV AO DESPERTAR: UM OLHAR COMPARATIVO ENTRE SEDENTARISMO SÊNIO E PÓS-CARREIRA DESPORTIVA**  
Rui Miguel Pereira Gonçalves



Instituto Superior  
de Lisboa e Vale do Tejo

# JORNADAS TÉCNICO-CIENTÍFICAS DE DESPORTO

MAIS INFORMAÇÕES  
[WWW.ISCE.PT](http://WWW.ISCE.PT)

**30 JUNHO - 2 JULHO**  
CAMPUS ACADÉMICO DO ISCE

## PROGRAMA DE APRESENTAÇÃO DE POSTERS

**BLOCO 4 · 2 JULHO · QUARTA-FEIRA · 17H30 - 20H00**

**JÚRI: PROFESSORES RAYNIER MONTORO E VALTER PINHEIRO**

**PÓSTER M057**

**FISIOLOGIA APLICADA AO FUTEBOL DE FORMAÇÃO: ESTUDO DE  
MARCADORES BIOLÓGICOS EM INFANTIS 7**

Rúben José Alves Monteiro

**PÓSTER M058**

**RETRATO FISIOLÓGICO DO EXERCÍCIO: RESPOSTAS DE BIOMARCADORES URINÁRIOS**

Fábio Ismael Moreira Santos

**PÓSTER M059**

**“URINA COMO ESPELHO DO CORPO: ADAPTAÇÕES BIOLÓGICAS  
AO EXERCÍCIO EM ADULTOS INATIVOS”**

Diogo Miguel Caramelo dos Santos

**PÓSTER M060**

**TREINO AERÓBIO VS. TREINO DE FORÇA: UMA COMPARAÇÃO  
DOS MARCADORES FISIOLÓGICOS DE URINA.**

António Mendes Bráz

**PÓSTER M061**

**VELOCIDADE, RESISTÊNCIA E BIOMARCADORES: DECIFRANDO O CORPO PELA URINA”**

Filipe de Jesus Neves

**PÓSTER L062**

**PLANO DE FORÇA PARA AUMENTO DE MASSA MUSCULAR**

André Filipe de Matos Sequeira