



Instituto Superior  
de Lisboa e Vale do Tejo

# II JORNADAS TÉCNICO-CIENTÍFICAS DE DESPORTO

29 JUNHO  
2026

no **CAMPUS  
ACADÉMICO  
DO ISCE**

DEPARTAMENTO  
DE CIÊNCIAS  
DO DESPORTO



## PROGRAMA

10h00 – Sessão de Abertura

SESSÃO DE POSTERS I: Fitness

10h30 – 12.30

Júri: Paula Martinho, Tânia Mira e Raynier Montoro

PST001 – Filipe Diniz: Planeamento de um Microciclo de Exercício para um Indivíduo com Hipertensão Arterial

PST002 – Bruna Carvalho: Microciclo de Treino para Hipertrofia dos Membros Inferiores

PST003 – Matilde Pinto: Planeamento de um Microciclo para um Atleta Experiente

PST004 – Martim Fernandes: Planeamento de um Microciclo para um Atleta de Ginástica Acrobática

PST005 – Rodrigo Teixeira: Planeamento de um Microciclo para um Atleta de Taekwondo

PST006 – Rita Tareco: Estratégias Integradas de Treino e Nutrição para o Aumento de Massa Corporal

PST007 – Catarina Santos: Planeamento de um Microciclo de Treino para Jovens

PST008 – Carolina Fernandes: Planeamento de um Microciclo de Exercício para uma Mulher de 50 Anos

PST009 – Rodrigo Matos: Planeamento de um Microciclo para um Jovem Nadador com Escoliose

PST010 – Afonso Fonseca: Planeamento de um Microciclo de Exercício para um Homem de 50 Anos

PST011 – Nicolas Costa: Planeamento de um Microciclo para Hipertrofia Muscular



## PROGRAMA

PST012 - Gustavo Gonçalves Carvalho: Preparação Física no Padel: Planeamento de um Microciclo de Treino

PST013 - Pedro Correia: Periodização do Treino para Hipertrofia Muscular: Proposta de um Microciclo Aplicado

PST014 - Martim Morais: Planeamento do Treino para a Prova dos 400 Metros

PST015 - Tiago Luzia: Aplicação do Modelo Push-Pull-Legs (PPL) na Periodização e Prescrição do Exercício

### SESSÃO DE POSTERS II: Preparação Física e Treino Desportivo

12h30 - 15h00

Júri: Pailo Malico Sousa, Valter Pinheiro e Raynier Montoro

PST016 - Aline Dias: Planeamento de Dois Macrociclos para um Atleta Profissional de Kickboxing K-1

PST017 - João Granja: Planeamento de Macrociclo para um Atleta Júnior dos 100 m

PST018 - Gustavo Ricardo: Planeamento de Dois Macrociclos para um Atleta Iniciado dos 40 m

PST019 - João Cruz: Planeamento de Dois Macrociclos para um Tenista Sénior

PST020 - Beatriz Gonçalves: Planeamento de Dois Macrociclos para uma Atleta Juvenil de Ginástica Acrobática

PST021 - Diogo Belo: Planeamento de Dois Macrociclos para Halterofilismo

PST022 - Yann Focx: Planeamento de Dois Macrociclos para um Atleta de Tricking

PST023 - Rui Garcia: Planeamento de Dois Macrociclos para um Surfista da Categoria Open



## PROGRAMA

- PST024 – Hugo Lopes: Planeamento de Macroциclo para um Atleta dos 400 m
- PST025 – João Manchinha: Planeamento de Macroциclo para um Atleta de Powerlifting
- PST026 – Lara Lourenço: Planeamento de Macroциclo para Atleta de Nataçao
- PST027 – Filipe Diniz: Planeamento de Macroциclo para um Atleta Sênior dos 5.000 m
- PST028 – Beatriz Domingos: Planeamento de Macroциclo para uma Atleta de Halterofilismo
- PST029 – Bruna Gonçaves: Planeamento de Macroциclo para uma Atleta dos 50 m Livres
- PST030 – Allyne Silva: Planeamento de Macroциclo para um Atleta Sênior de Halterofilismo (22 anos)
- PST031 – Gonçalo Cabral: Planeamento de Macroциclo para Nadador dos 100 m Livres (17–19 anos)
- PST032 – Gonçalo Nelo: Planeamento de Dois Macroциclos para um Halterofilista Avançado
- PST033 – Eduardo Garcia: Planeamento de Macroциclo para um Atleta Sênior de Judo
- PST034 – Helder Leitão: Planeamento de Macroциclo para Halterofilismo
- PST035 – Diogo Fernandes: Planeamento de Macroциclo para um Atleta Iniciado de Meia-Maratona
- PST036 – João Barroso: Planeamento de Macroциclo para um Tenista Amador
- PST037 – Raul Ferreira: Planeamento de Macroциclo de Alto Rendimento para um Nadador Júnior
- PST038 – Bruno Silva: Planeamento de Macroциclo para Competição em Karate Kata (18–20 anos)



## PROGRAMA

PST039 - Guilherme Galhanas: Planeamento de Macroциclo para um Atleta Amador de Muay Thai (16 anos)

**SESSÃO DE POSTERS III: Planeamento de Macroциclos Modalidades Individuais**  
19h30 – 22h00

**Júri: Valter Pinheiro, Armando Costa e Raynier Montoro**

PST040 - Francisco Ramos: Planeamento de Macroциclo para Atleta de Fundo

PST041 - Catarina Cruz: Planeamento de Macroциclo para uma Atleta dos 100 m Mariposa

PST042 - Gerson Gomes: Planeamento de Macroциclo para um Atleta dos 1500 m

PST043 - Inês Gaspar: Planeamento da Época Desportiva para um Nadador Juvenil de Nível Nacional

PST044 - Jorge Trindade: Planeamento de Macroциclo para um Nadador Sénior Absoluto de Alto Rendimento nos 1500 m Livres

PST045 - Joana Conceição: Planeamento de Macroциclo para um Atleta de Lançamento do Peso

PST046 - Mário Dias: Planeamento de Macroциclo para um Atleta dos 800 m com 10 Anos de Experiência

PST047 - Tiago Rodrigues: Planeamento de Macroциclo para um Atleta Sénior Amador de Meia-Maratona

PST048 - Rafael Silva: Planeamento de Macroциclo para um Atleta dos 100 m Livres

PST049 - Pedro Martins: Planeamento de Macroциclo para um Atleta Amador de Meia-Maratona

PST050 - André Lúcio: Planeamento de Macroциclo para um Atleta dos 100 m



## PROGRAMA

PST051 – Emanuel Reis: Planeamento de Macroциclo para um Atleta dos 10 km

PST052 – Gabriel Baltazar: Planeamento de Macroциclo para um Atleta de Kickboxing

PST053 – Ana Gomes: Planeamento de Macroциclo para uma Atleta dos 100 m

PST054 – Maria Domingos: Planeamento de Macroциclo para uma Atleta de Salto em Altura

PST055 – Rita Cabral: Planeamento de Macroциclo para uma Atleta Amadora dos 10 km

22h00 – Sessão de Encerramento