

# **SIMPÓSIO INTERDISCIPLINAR DO DERC RIO 2016**

## **Colégio Brasileiro dos Cirurgiões - 30/11/2016**

### **A Ciência do Exercício: da Prevenção ao Alto Rendimento**

---

09:00 - 09:05

#### **Abertura: Simpósio Interdisciplinar do DERC.**

---

09:05 - 09:20

#### **Palestra de abertura do Simpósio Interdisciplinar do DERC**

Relações interdisciplinares na ciência do exercício

---

09:20 - 09:35

#### **Palestra Especial**

Evolução e necessidade da Ciência do Exercício no Brasil e no Mundo

---

09:35 - 10:55

#### **Mesa redonda: Avaliação Pré-Participação na Reabilitação Cardíaca**

09:35 - 09:50: Avaliação funcional do movimento: sua importância e perspectiva atual

09:50 - 10:05: Teste de caminhada de 6 minutos e o teste do degrau como alternativas para estimativa da tolerância ao exercício.

10:05 - 10:20: Quais os principais aspectos nutricionais da avaliação?

10:20 - 10:35: Avaliação do perfil psicológico e sua influência na adesão ao programa de RC

Discussão de 20 minutos

---

**INTERVALO: 10:55 - 11:15**

---

11:15 - 12:15

**Colóquio: A Ciência do exercício no Alto Desempenho**

11:15 - 11:30: Suplementação: O que podemos fazer e como fazer.

: A bioquímica como uma ferramenta fundamental no controle do treinamento.

11:45 - 12:00: Adaptações do sistema cardiovascular com treinamento de força: limites entre o fisiológico e o patológico.

12:00 - 12:15: Modulação da frequência cardíaca como marcador do *overtraining*.

---

**INTERVALO: 12:15 - 13:15**

---

13:15 - 14:15

**Colóquio: Atualidades na Ciência do Exercício**

13:15 - 13:30: Prescrição do treinamento pelas variáveis do TECP: influência das razões de incremento.

13:30 - 13:45: Treinamento aeróbico na reabilitação cardíaca: Qual a dose/resposta?

13:45 - 14:00: Treinamento da musculatura respiratória em pacientes portadores de doenças cardiorrespiratórias, antes ou depois da dos demais exercícios.

14:00 - 14:15: O impacto da alimentação moderna na ciência do exercício.

---

14:15 - 15:35

### **Mesa redonda: Perspectivas futuras da Ciência do exercício**

14:15 - 14:30: As Inovações tecnológicas facilitando o cotidiano da reabilitação cardíaca.

14:30 - 14:45: Novas estratégias para prevenção e reabilitação de lesões na reabilitação cardíaca: força, flexibilidade e propriocepção.

14:45 - 15:00: Microbiota intestinal e risco cardiometabólico: o que sabemos?

15:00 - 15:15: Influência do exercício na produtividade, segurança e estresse ocupacional no âmbito corporativo.

Discussão de 20 minutos

---

**INTERVALO: 15:35 - 15:55**

---

### **Mesa redonda: O idoso frágil na reabilitação cardíaca**

15:55 - 16:10: As doenças neurológicas (acidente vascular cerebral, Parkinson e Alzheimer) no cardiopata: como lidar com essa realidade na reabilitação cardíaca?

16:10 - 16:25: Prevenção de quedas: existem protocolos específicos?

16:25 - 16:40: O papel da reabilitação cardíaca na redução da perda cognitiva.

16:40 - 16:55: Prevenção da sarcopenia no âmbito da reabilitação cardíaca

Discussão de 20 minutos

---

17:15 - 18:45

### **Atividade Interativa Simpósio Interdisciplinar do DERC: Teste seus conhecimentos**

---

18:45 - 19:00

### **Sorteio e Encerramento**