



AÇÃO DE FORMAÇÃO

AS ADAPTAÇÕES FISIOLÓGICAS NOS ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO A DIFERENTES FUSOS HORÁRIOS

23 DE NOVEMBRO DE 2018

AUDITÓRIO DO COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL

HORÁRIO

10h00 – 12h00

- Ritmos biológicos
- Sono, distúrbios do sono e tratamentos para maximizar o rendimento desportivo
- Adequação ao ritmo biológico para se ter um melhor desempenho
- Como adaptar as alterações de horários na agenda Olímpica e Paralímpica
- Discussão

FORMADOR:
Dr. Marco Túlio de Mello
Especialista em Biologia do Sono
e Exercício Físico