



**TREINAMENTO
WELLNESS
& FITNESS**

**RECIFE 21 E 22 DE MARÇO DE 2026
CENTRO DE EVENTOS RECIFE**

PROGRAMAÇÃO SUMMIT NORDESTINO 2026

SÁBADO 21 DE MARÇO		
AUDITÓRIO PRINCIPAL		
HORÁRIO	PALESTRANTE	TEMA
08H	COMISSÃO ORGANIZADORA	ABERTURA
8H30	MARCOS NUNES	GOVERNO DO ESTADO DE PE
9H00	SANTIAGO PAES (SC)	TREINAMENTO FULLBODY: SUAS APLICAÇÕES NO EMAGRECIMENTO, HIPERTROFIA E SAÚDE.
10H00	KADU LINS (PE)	O EXERCÍCIO FÍSICO COMO FERRAMENTA DE AUXÍLIO NA TERAPIA DE CRIANÇAS AUTISTAS
11H00	ALEX SOUTO MAIOR	TREINANDO ATLETAS DE ALTO DESEMPENHO: O QUE MUDA NO TREINAMENTO E CONTROLE DOS PRATICANTES
ALMOÇO		
13H30	VITOR COSWIG (CE)	APLICAÇÕES PRÁTICAS DO HIIT: BASES DE PRESCRIÇÃO E PERIODIZAÇÃO DOS TREINOS.
14H30	ANTONIO ARRUDA (PE)	O TREINAMENTO DE FORÇA COMO ESTRATÉGIA PARA EMAGRECIMENTO E MANUTENÇÃO DO PESO CORPORAL.
16H00	LUCIANO MACHADO (PE)	– TREINAMENTO DE FORÇA E HIPERTROFIA MUSCULAR: PRESCREVENDO TREINOS DE GRANDES RESULTADOS.
17H00	ÉDINA CAMARGO (PR)	TREINANDO MULHERES: O QUE TODO TREINADOR PRECISA SABER PARA NÃO ERRAR NA HORA DE PRESCREVER
18H00	RAFAEL SÁ (PE)	USO DE MEDICAÇÕES PARA EMAGRECIMENTO: IMPLICAÇÕES NO CONTEXTO DO TREINO E DA DIETA.
WORKSHOPS		
09H30	CLARA BARBALHO (PE)	CROSSFIT: APLICAÇÕES PRÁTICAS.
10H45	VALÉRIA LAFFAYETE (PE)	AVALIAÇÃO DO VO2 MÁXIMO: COMO ANALISAR OS RESULTADOS E UTILIZAR NA PRESCRIÇÃO DO TREINAMENTO DE ENDURANCE.
14H00	JEFTER CAMPOS (PE)	TREINAMENTO DE FORÇA PARA CORREDORES: DA PREVENÇÃO DE LESÃO À PERFORMANCE.
15H30	NEEMIAS DOS SANTOS (PE)	APLICAÇÕES PRÁTICAS DO TREINAMENTO FUNCIONAL VOLTADO À SAÚDE E PERFORMANCE.
16H	A DEFINIR	A DEFINIR



TREINAMENTO WELLNESS & FITNESS

SALAS ESPECIAIS		
SÁBADO 22 DE MARÇO		
SALA PAULO FREIRE		
HORÁRIO	PALESTRANTE	TEMA
9H00	FABIANO SOUZA (PE)	CONSIDERAÇÕES SOBRE A PRESENÇA DO ESPORTE NA EDUCAÇÃO FÍSICA INFANTIL: REFLEXÕES E APLICAÇÕES PRÁTICAS.
10H15	HENRIQUE GERSON KOHL (PE)	EDUCAÇÃO FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA: REFLEXÕES E PERSPECTIVAS ATUAIS.
11H30	DENIS FOSTER (PE)	O CONTEÚDO DE LUTAS NO ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.
SALA SEBRAE		
PROGRAMAÇÃO ATÉ 10/01/2026		

DOMINGO 22 DE MARÇO		
AUDITÓRIO PRINCIPAL		
HORÁRIO	PALESTRANTE	TEMA
9H00	THIAGO MENDES (BA)	EXERCÍCIO FÍSICO E ENVELHECIMENTO: BASES FISIOLÓGICAS E APLICAÇÕES PRÁTICAS.
10H00	EDUARDO ZAPATERRA (PE)	PERIODIZAÇÃO E DISTRIBUIÇÃO DE CARGAS DE TREINAMENTO PARA CORREDORES E TRIATLETAS.
11H00	NALFRÂNIO SÁTIRO (PB)	APLICAÇÕES DOS MÉTODOS DE TREINO VOLTADO PARA HIPERTROFIA.
12H ENCERRAMENTO		