

CONGRESSO INTERNACIONAL DA CORRIDA

6, 7 Dezembro '08

Faculdade de Desporto . Universidade do Porto



U.PORTO
FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Dia 6

Corrida, Saúde e Lazer
Treino de Alto Rendimento



Dia 7

Formação Desportiva
Aspectos médico-desportivos da corrida



REFLECTIR O FUTURO

O momento certo para preparamos o futuro
que queremos para a CORRIDA em Portugal

www.fade.up.pt/atletismo/congresso



VICTORIA
Sexta empresa do Grupo Segurador ERGO



atletas.net
atletismo

1º Bloco - Corrida, Saúde e Lazer			Sábado	9:30 - 13:00	3º Bloco - Formação Desportiva	Domingo	9:30 - 11:15
HORA	COMUNICAÇÃO	PRELECTOR(ES)	HORA	COMUNICAÇÃO	PRELECTOR(ES)		
9:30 horas	Abertura Oficial		9:30 horas	Os projectos da FPA para a formação de jovens na corrida	José Barros		
10:00 horas	Apresentação pública do Projecto Nacional da Corrida	FPA e FADEUP	9:50 horas	A visão do Desporto Escolar relativamente aos projectos com a FPA no âmbito da corrida	João Graça		
11:00 horas	Coffee Break		10:10 horas	Quem corre por gosto, não cansa!	Ramiro Rolim		
11:30 horas	Os benefícios da corrida na saúde e cuidados a ter na prescrição do treino: 1) O idoso e a corrida. Como e porquê? 2) Prevenção da obesidade 3) Asma, Alergia e Desporto 4) Adaptações cardiovasculares induzidas pelo exercício de endurance	Joana Carvalho - FADEUP Carla Rego - FMUP André Moreira - FMUP António Ascensão - FADEUP	10:40 horas	O treino da resistência no ensino secundário	Joaquim Neves		
13:00 horas	Almoço		11:15 horas	Coffee Break			
2º Bloco - Treino de Alto Rendimento			Sábado	14:30 - 19:30	4º Bloco - Aspectos Médico-Desportivos da Corrida		
HORA	COMUNICAÇÃO	PRELECTOR(ES)			Domingo	11:30 - 13:30	
14:30 horas	Mesa redonda com treinadores portugueses	Bernardo Manuel João Campos Sameiro Araújo	11:30 horas	Lesões mais comuns do corredor	Leandro Massada		
15:30 horas	O treino de corredores de 800m e 1500m	Renato Canova	12:10 horas	Suplementos: ergogenia ou doping?	Pedro Branco		
17:00 horas	Coffee Break		12:50 horas	Suporte nutricional à corrida de duração: do meio-fundo à maratona	José Augusto Santos		
17:30 horas	O treino de corredores de longa distância	Renato Canova	13:30 horas	Encerramento do Congresso			
19:00 horas	Debate		INSCRIÇÕES ONLINE EM: www.fade.up.pt/atletismo/congresso				
			Inscrições sem taxa adicional (10 euros) até 2 de Dezembro				
			Informações complementares: congressodacorrida@fade.up.pt				