

# CONGRESSO INTERNACIONAL DA CORRIDA

6, 7 Dezembro '08

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 prepararmos o futuro  
que queremos para a CORRIDA em Portugal

[www.fade.up.pt/atletismo/congresso](http://www.fade.up.pt/atletismo/congresso)



**1º Bloco - Corrida, Saúde e Lazer** **Sábado 9:30 - 13:00**

HORA	COMUNICAÇÃO	PRELECTOR(ES)
9:30 horas	Abertura Oficial	
10:00 horas	Apresentação pública do Projecto Nacional da Corrida	FPA e FADEUP
11:00 horas	<i>Coffe Break</i>	
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
13:00 horas	Almoço	

**2º Bloco - Treino de Alto Rendimento** **Sábado 14:30 - 19:30**

HORA	COMUNICAÇÃO	PRELECTOR(ES)
14:30 horas	Mesa redonda com treinadores portugueses	Bernardo Manuel João Campos Sameiro Araújo
15:30 horas	O treino de corredores de 800m e 1500m	Renato Canova
17:00 horas	<i>Coffe Break</i>	
17:30 horas	O treino de corredores de longa distância	Renato Canova
19:00 horas	Debate	

**3º Bloco - Formação Desportiva** **Domingo 9:30 - 11:15**

HORA	COMUNICAÇÃO	PRELECTOR(ES)
9:30 horas	Os projectos da FPA para a formação de jovens na corrida	José Barros
9:50 horas	A visão do Desporto Escolar relativamente aos projectos com a FPA no âmbito da corrida	João Graça
10:10 horas	Quem corre por gosto, não cansa!	Ramiro Rolim
10:40 horas	O treino da resistência no ensino secundário	Joaquim Neves
11:15 horas	<i>Coffe Break</i>	

**4º Bloco - Aspectos Médico-Desportivos da Corrida** **Domingo 11:30 - 13:30**

HORA	COMUNICAÇÃO	PRELECTOR(ES)
11:30 horas	Lesões mais comuns do corredor	Leandro Massada
12:10 horas	Suplementos: ergogenia ou doping?	Pedro Branco
12:50 horas	Suporte nutricional à corrida de duração: do meio-fundo à maratona	José Augusto Santos
13:30 horas	Encerramento do Congresso	

INSCRIÇÕES ONLINE EM:

[www.fade.up.pt/atletismo/congresso](http://www.fade.up.pt/atletismo/congresso)

**Inscrições sem taxa adicional (10 euros) até 2 de Dezembro**

**Informações complementares:**

[congressodacorrida@fade.up.pt](mailto:congressodacorrida@fade.up.pt)