

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



VICTORIA
Uma parceria do Grupo Seguros ERGO



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) Benefícios do exercício físico no sistema cardiovascular 2) Prevenção da obesidade 3) Asma, Alergia e Desporto 4) O idoso e a corrida. Como e porquê. | António Ascensão - FADEUP Carla Rego - FMUP André Moreira - FMUP Joana Carvalho - 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 | João 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**Inscrições sem taxa adicional (10 euros) até 2 de Dezembro****Informações complementares:**congressodacorrida@fade.up.pt