



Programa Nacional
para a Promoção
da Atividade Física



UNIVERSIDADE
DE LISBOA



formesp.fmh.ulisboa.pt/congresso-internacional-corrída/

VIII CONGRESSO INTERNACIONAL DA CORRIDA

2 e 3 de DEZEMBRO | 2017



PROGRAMA

DIA 1

13⁰⁰

Receção dos Participantes

14⁰⁰

Sessão de Abertura

José Alves Diniz - FMH, ULisboa
Jorge Vieira - FPA

14²⁰

Sessão Plenária 1

Corrida e saúde

Moderador: Pedro Teixeira - DGS | FMH, ULisboa

Retrato da corrida recreativa em Portugal
em 2017 | 14h20

Hugo Pereira (CIPER | FMH, Ulisboa)

Lesões e outros riscos para a saúde do corredor | 14h40

Miguel Reis e Silva (IMM, FM, ULisboa)

Corrida, aptidão aeróbia e desempenho académico | 15h00

Luís Bettencourt Sardinha (FMH, ULisboa)



Coffee Break

15⁴⁵

Sessão Plenária 2

Corrida para todos

Moderador: Paulo Rocha - IPDJ

Projeto "Run Card Itália" | 15h45

Tito Tiberti (ITA)

Projeto "Corrida Amiga" | 16h05

Silvia Stuchi Cruz (BRA)

Programa Nacional de Marcha e Corrida
em 2017 | 16h45

Pedro Rocha (PNMC) e Carla Varanda (CMC Guifões)



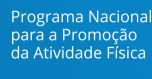
Coffee Break

17³⁰

Sessão Especial

Moderador: Pedro Amorim

A odisseia das maratonas nos Polos:
Um testemunho pessoal | João Neto



formesp.fmh.ulisboa.pt/congresso-internacional-corrída/

VIII CONGRESSO INTERNACIONAL DA CORRIDA

2 e 3 de DEZEMBRO | 2017



PROGRAMA

DIA 2

10⁰⁰

Treino Aberto | Free Running

CMC Jamor



Almoço

14⁰⁰

Sessão Plenária 1

Correr para vencer

Moderador: João Beckert - CAR Jamor

Filosofia do treino de resistência | 14h00

Honoré Hoedt (Holanda)

Fatores Fisiológicos do Rendimento | 14h25

Leif Inge Tjelta (NOR)



Coffee Break

15⁰⁰

Sessão Plenária 2

Correr para vencer

Moderador: Orlando Fernandes - Un. Évora

Treino Resistência - Tendências e práticas correntes | 15h00

Leif Inge Tjelta (NOR)

Treino de força e técnica de corrida | 15h30

J. Rius (ESP)

Identificação de talentos e desenvolvimento de atletas de meio fundo e fundo | 16h00

Honoré Hoedt (Holanda)



Coffee Break

17⁰⁰

Sessão Especial

Moderador: Domingos Henrique - IMM, FM, ULisboa

Projeto Sub2hrs | 17h00

Yannis Pitsiladis (GBR)

Tributo a Paulo Guerra | 18h00