
Running Workshop - da Ciência para a Prática

Data(s): 24/05/2025 e 25/05/2025

Carga horária: 10 horas

**Local: Auditório Professor Doutor Martins dos Santos
Egas Moniz School of Health and Science
Monte da Caparica, Almada**

Programa Horário

24/05/2025

Horas	Tema
08h00 - 09h00	Check-In
09h00 – 09h30	Cerimónia de abertura Presidente da Egas Moniz School of Health and Science Professor Doutor José João Mendes
	Presidente da Federação Portuguesa de Atletismo Domingos Castro
09h30 – 10h30	Fatores diferenciadores para o alto rendimento "Programa Altitude do CAR Jamor" Ricardo Silvestre (CAR Jamor - IPDJ)
	"Modelos de periodização – um exemplo baseado no triatlo" António Fortuna (CAR Jamor – IPDJ)
10h30 – 11h15	Coffee break formativo
11h15 – 12h15	A prevenção de lesão na corrida "A experiência do Futebol para o Atletismo" Vitor Pereira (FPA)
	"A experiência do Atletismo para o Futebol" Diogo Cunha (SLB)

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Tecnologia do Desporto

“A corrida pela tecnologia do desporto: transformação e desafios emergentes”

12h15 – 13h15

Pedro Esteves (IPG)

“As novas tecnologias aplicadas na análise e avaliação da corrida”

Paulo Oliveira (FPA, EM e ESTG)

13h15 – 14h30

Almoço

Nutrição no endurance

“O papel da nutrição no Meio-Fundo e Fundo: da teoria à prática”

14h30 – 15h30

Solange Fernandes (FPA)

“Alimentação: o 4º segmento do triatlo - um caso real”

Filipa Vicente (Egas Moniz)

Fisiologia na corrida

“Controlo e Avaliação do Treino no Meio-Fundo, Fundo e Trail”

15h30 – 16h30

Amândio Santos (UCoimbra)

“Instrumentação para a avaliação fisiológica da corrida: Laboratório Vs. Campo”

Rodrigo Zacca (FADEUP)

16h30 – 17h15

Coffee break formativo

Biomecânica e Controlo Motor na corrida

“A importância dos princípios do controlo motor no treino da corrida”

17h15 – 18h15

João Oliveira (FMH)

“Os métodos biomecânicos na análise do controlo motor na corrida”

Orlando Fernandes (UÉvora)

25/05/2025

Horas	Tema
	O papel da observação da técnica e da força na corrida
	“Indicadores mecânicos de redução de risco de lesão e otimização da corrida”
09h00 – 10h00	Rui Norte (FPA e SCP)
	“A importância do treino de força na redução de risco de lesão e otimização da corrida”
	André Romão (SCP)
10h00 – 10h45	Coffee Break formativo
	A Psicologia no Desporto
	“O modelo de intervenção psicológica na Federação Portuguesa de Atletismo”
10h45 – 11h45	António Rosado (FPA e FMH)
	“A importância do desafio no desenvolvimento do desempenho desportivo”
	Luis Meireles (INESCTEC)
	O Desporto na Mulher
	“A redução do risco de lesão na atleta.”
11h45 – 12h45	Alexandre Fernandes Nascimento (SLB)
	“Pavimento pélvico no desporto: avaliação, treino e prevenção da incontinência urinária na atleta.”
	Sónia Vicente (Egas Moniz)
	Cerimónia de encerramento
	Vice-Presidente da Associação de Treinadores de Atletismo de Portugal
12h45 – 13h15	José Praia
	Representante da Associação de Atletas de Atletismo
	Leonor Suzano

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

