



### **TITO FIORENZO TIBERTI (ITA)**

Licenciado em Economia, Política e Instituições Internacionais e ainda em Ciências Sociais para a Cooperação e Desenvolvimento pela Universidade de Pavia.

Mestre pela Escola de Estudos Internacionais de Trento com a Tese; “Peacebuilding e gestione del conflitto”

Trabalhou até 2016 como adjunto do Diretor Técnico da FIDAL, o Prof. Massimo Magnani.

Atualmente desempenha as funções de coordenador da corrida de montanha, trail e ultra trail.

Ex-Corredor de meio fundo e fundo e treinador especialista em meio fundo (FIDAL BS1829).

No Congresso Internacional da Corrida, vai apresentar-nos o projeto da FIDAL-RunCard- projeto inovador destinado a todos os corredores que partilham a paixão pela corrida procurando ter uma intervenção técnica diferenciada e qualificada.

O projeto Runcard tem como objetivo fornecer respostas, informações e serviços a todos aqueles que agora começaram a caminhar ou a correr com o objetivo de melhorar o seu estilo de vida e ainda aqueles que reconhecem nos corridores valores como o espírito de grupo, a solidariedade, a tolerância e justiça, contribuindo ainda para a realização pessoal e o desenvolvimento das relações sociais.



### **SILVIA STUCHI CRUZ (BRA)**

Doutorada em meio ambiente (DPCT/Unicamp).

Secretária executiva da Comissão Técnica de Mobilidade a Pé e Acessibilidade da ANTP

Colaboradora do Mobilize Brasil.

Coordenadora geral do projeto Corrida Amiga.

Fundadora do projeto Corrida Amiga, em 2014, iniciativa levada a cabo nas principais cidades brasileiras mobilizando já mais de 1000 pessoas em 15 cidades - com o objetivo de ligar corredores experientes a pessoas que desejam incluir a caminhada e a corrida nas suas rotinas diárias.

Para além dos benefícios relacionados com a sua saúde, este projeto, ao promover a mobilidade a pé, pode ser considerado também uma solução para os problemas comuns às grandes cidades: trânsito excessivo, poluição sonora e ambiental, demasiado tempo despendido em pequenas deslocações, falta de tempo para atividades físicas.



### YANNIS PITSILADIS (UK)

Professor de Ciências do Desporto e do Exercício na Universidade de Brighton desde 2013. Professor adjunto no "Foro Itálico" da Universidade de Roma e na Universidade de Addis Abeba na Etiópia.

Membro do American College of Sports Medicine (ACSM), da Comissão Médica e Científica do Comité Olímpico Internacional (COI), do Comité Executivo e Presidente da Comissão Científica da Federação Internacional de Medicina Desportiva (FIMS).

Vencedor do "European Athletics Innovation Awards 2012" com o estudo "White' men can't run: Where is the scientific evidence?".

Membro fundador do projeto Maratona SUB2hrs – lançado em dezembro de 2014- pesquisa internacional que conta com uma equipa multidisciplinar de cientistas especialistas em várias áreas, atletas de elite e parceiros estratégicos com o objetivo de promover a realização de uma maratona abaixo das 2 horas sem recurso a doping.

Para tal todos os atletas que participam neste projeto serão submetidos a controlos antidoping (sangue e urina). Os testes serão realizados, manipulados e analisados e os dados interpretados de acordo com o Programa Mundial Antidopagem da WADA.

Embora não haja garantias do resultado final, prevê-se que o projeto SUB2hrs venha a ter sucesso com a realização de uma maratona por parte de atletas masculinos abaixo das 2 horas nos próximos 5 anos.

Tem publicado mais de 140 artigos, dos quais se destacam os seguintes na área da corrida:

Santos-Lozano, Alejandro, Lucia, Alejandro, Ruilope, Luis and Pitsiladis, Yannis (2017) *Born to run: our future depends on it Lancet*, 390 (10095). pp. 635-636. ISSN 0140-6736

Moses, M., Moses, K., Haile, D.W., Durussel, J., Kaasik, P. and Pitsiladis, Yannis (2015) *Dissociation between running economy and running performance in elite Kenyan distance runners Journal of Sports Sciences*, 33 (2). pp. 136-144. ISSN 0264-0414

Wilber, Randall L. and Pitsiladis, Yannis (2012) *Kenyan and Ethiopian distance runners: what makes them so good? International Journal of Sports Physiology and Performance*, 7. pp. 92-102. ISSN 1555-0273

Scott, Robert A. and Pitsiladis, Yannis (2006) *Genetics and the success of East African distance runners International Sportmed Journal*, 7 (3). pp. 172-186. ISSN 1528-3356



### **MALIN ANDERSSON (SUE)**

Cofundadora em 2016 da World's Marathons & Konvai (Suécia)

A World's Marathons é uma plataforma para os corredores poderem encontrar e inscreverem-se em eventos de corridas a nível nacional, continental e mundial onde pretendam participar e simultaneamente para os organizadores gerirem e reduzirem os custos administrativos, promover as suas corridas e assim chegar a novos participantes.

A empresa foi selecionada para integrar o programa de STING em 2016 e é atual membro de um dos principais centros de start-up da Europa, SUP46, em Estocolmo, na Suécia.

O objetivo da plataforma passa por promover eventos de corrida em todo o mundo e assim inspirar as pessoas a adotarem um estilo de vida mais saudável.

Ao utilizar os conceitos das apps LinkedIn, Facebook e Meetup pretende-se criar uma verdadeira rede virtual ou comunidade internacional de corrida, ligando corredores, organizadores e influenciadores de todo o mundo na mesma plataforma.



### **LEIF INGE TJELTA (NOR)**

Professor na Universidade de Stavanger (UiS) na Faculdade de Ciências da Educação e Humanidades no Departamento / Departamento de Ensino Médio Educação Profissional, Desporto e Educação Especial

A sua Tese de doutoramento teve como tema: " Processo de treino de meio fundo a nível internacional-Análise do Volume de treino, intensidade do exercício e pré-requisitos da capacidade física."

Foi o treinador premiado com o projecto SPREK pela revista Stavanger Evening.

Tem 35 anos de experiência como treinador dos melhores corredores de meio fundo e fundo da Noruega nos anos 80, 90 e 2000.

A sua comunicação no Congresso Internacional da Corrida, terá como temas principais:

Fatores fisiológicos do rendimento; Treino da Resistência – Tendências e Práticas correntes.

Escreveu uma série de artigos sobre treino publicados em várias revistas nacionais e internacionais da especialidade, com destaque para os seguintes:

Tjelta, L.I., Enoksen, E., Training Characteristics of Male Junior Cross Country and Track Runners on European Top Level, *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2010; 5(2):193-203.

Tjelta, Leif Inge; Enoksen, Eystein; Enoksen, Eystein; Bangsbo, Jens; Lasen, Henrik B. (2001). Training volume and intensity. I: *Running*. Institute of Exercise and Sport Science, University of Copenhagen. s. 149-177.

Enoksen, E., Tjelta, A.R., Tjelta, L.I., Distribution of Training Volume and Intensity of Elite Male and Female Track and Marathon Runners, *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2011; 6(2):273-293.

Tjelta, L.I., Tønnessen, E., Enoksen, E., A Case Study of the Training to Nine Times New York Marathon Winner Grete Waitz, *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2014; 9(1),.

Tjelta, L.I., A Longitudinal Case Study of the Training of the 2012 European 1500 m Track Champion, *International Journal of Applied Sports Sciences*, 2013, Vol.25, No.1, 11-18.

Tjelta, L.I., Tjelta, A.R., Dyrstad, S.M., Relationship between Velocity at Anaerobic Threshold and Factors Affecting Velocity at Anaerobic Threshold in Elite Distance Runners, *International Journal of Applied Sports Sciences*. 2012; 24 (1):8-17.

Tjelta, L.I., Review article. The training of international level distance runners, *International Journal of Sports Science & Coaching* (nivå 1), accepted 26.03. 2014, will be published in IJSSC 11(1) Jan/Feb 2016.

Tjelta, Leif Inge; Shalfawi, Shafer A. I. (2016). PHYSIOLOGICALFACTORS AFFECTING PERFORMANCE IN ELITE DISTANCE RUNNERS. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*. ISSN 1406-9822. Volum 22. s. 7-19. DOI: [10.12697/akut.2016.22.01](https://doi.org/10.12697/akut.2016.22.01).



### **HONORÉ HOEDT (NER)**

Um dos pontos altos e mais esperados do Congresso Internacional da Corrida deste ano, serão as duas comunicações do treinador holandês Honoré Hoedt.

Treinador de atletas de meio fundo e fundo que marcaram presença em cinco Jogos Olímpicos com destaque para Sifan Hassan (de 2012 a março 2016- Campeã Mundo PC 1500 em 2015).

Atualmente a par de atletas de alto rendimento é o responsável por um programa de desenvolvimento regional na Holanda (Papendal) vocacionado para as crianças, para descobrir e orientar jovens talentosos e orienta ainda um grupo de corredores recreativos.

Honoré Hoedt é uma das principais referências europeias ao nível do treino das disciplinas de meio fundo curto.

As suas comunicações no Congresso internacional da Corrida por norma bastante cativantes e desafiante abordarão:

A filosofia de treino baseada na sua vasta experiência e identificação e desenvolvimento de talentos para as disciplinas de meio fundo e fundo.



### **HUGO PEREIRA – CIPER (POR)**

Laboratório de Exercício e Saúde do Centro de Investigação Pluridisciplinar de Performance Humana (CIPER) da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa (FMH/UTL).

Ao longo da sua comunicação o Prof. Hugo Pereira será apresentado e analisado os dados relativos à prevalência da prática da corrida em Portugal, permitindo-nos aumentar o conhecimento dos hábitos de prática dos portugueses nestas atividades e ainda justificar a ideia empírica de que a popularidade da Corrida continua a aumentar e o número de corredores recreativos é cada vez maior.

O contributo do seu estudo - aumentando o conhecimento do contexto da corrida em Portugal - permitirá a curto prazo traçar orientações para a promoção da prática da caminhada e da corrida de uma forma estruturada e qualificada.

### **Projeto de investigação atual**

Keep on Running – Understanding and influencing sustained participation in recreational running. PhD. grant from the University of Lisbon.

### **Tese, livros e artigos publicados:**

Pereira, HV (2004) - Aptidão muscular e massa óssea: relações entre a força muscular e o mineral ósseo de diversas regiões do esqueleto de homens idosos. Dissertação de Mestrado. Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana.

Pereira, H. (2008). Transforme-se no seu Personal Trainer. Lisboa. Edições Sílabo.

Meredith, M., & Welk, G. (Eds.), Sardinha, L, Santa Clara, H. & Pereira, H. (2008). Fitnessgram – Manual de Aplicação dos Testes (2ª Edição). Faculdade de Motricidade Humana. FMH Edições. Lisboa.

Raposo, F.; Tavares, C., Marques, R.; Pereira, H. & Rodrigues, N. (2003). Prescrição de Exercício em Health Club. Lisboa. Manz Produções.

-Van Nassau F, van der Ploeg HP, Abrahamsen F, Andersen E, Anderson AS, Bosmans JE, Bunn C, Chalmers M, Clissmann C, Gill JM, Gray CM, Hunt K, Jelsma JG, La Guardia JG, Lemyre PN, Loudon DW, Macaulay L, Maxwell DJ, McConnachie A, Martin A, Mourselas N, Mutrie N, Nijhuis-van der Sanden R, O'Brien K, Pereira HV, Philpott M, Roberts GC, Rooksby J, Rost M, Rønnesdal Ø, Sattar N, Silva MN, Sorensen M, Teixeira PJ, Treweek S, van Achterberg T, van de Glind I, van Mechelen W, Wyke S. Study protocol of European Fans in Training (EuroFIT): a four-country randomised controlled trial of a lifestyle program for men delivered in elite football clubs. BMC Public Health. 2016 Jul 19; 16:598. doi:10.1186/s12889-016-3255-y

Pedro J. Teixeira, Hugo V. Pereira, Marlene N. Silva, Eliana V. Carraça, Inês Santos, Paulo N. Vieira, Cláudia Minderico, Sílvia Coutinho, Teresa Santos, Luís B. Sardinha (2014). O Programa P.e.S.O.: descrição dos Resultados Principais. Revista Fatores de Risco, 9(34). Sociedade Portuguesa de cardiologia

Pereira, HV., Santos, I., Palmeira, AL., Marques M., Carraça EV, Silva, MN., Teixeira, PJ. (2015). Nutrição e Exercício físico - Estratégias de perda de peso. Ata Portuguesa de Nutrição, 01.



### **JOAN RIUS SANT (ESP)**

Licenciado em Ciências da Atividade Física e Deporto no INEFMadrid/Barcelona

Treinador Nacional de Atletismo na RFEA e na Federação Catalã de atletismo

Doutorando em Antropología Urbana.

Catedrático de E.F. em Educação

Conferencista internacional sobre treino desportivo, treino infantil, atletismo, running e prevenção de lesões.

Assessor de vários treinadores e atletas de vários níveis.

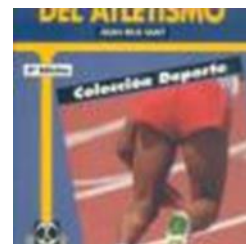
Considerado um dos maiores metodólogos e escritor de atletismo de língua espanhola e autor de vários livros de ensino e treino do Atletismo e vencedor do prémio da melhor produção metodológica audiovisual de atletismo do mundo (entregue pela IAAF em 2012).

**Administrador e autor de conteúdos do site:** [www.jriustrainer.com](http://www.jriustrainer.com)

O Prof. Joan Rius Sant é um dos convidados internacionais de categoria mundial, tem vindo a desenvolvido ao longo da sua carreira um conjunto de trabalhos e estudos na área do ensino da educação física e do treino de rendimento das várias disciplinas do atletismo em que as temáticas relacionadas com os fundamentos do treino da força e da técnica de corrida são os focos principais.

Ao longo da sua comunicação será apresentado um conjunto de informações de ordem técnica e recursos práticos úteis para treinadores de atletismo, professores de educação física, treinadores pessoais e praticantes que queiram aperfeiçoar a sua intervenção a este nível.

<https://drive.google.com/file/d/0B6dseSONHjMiYWs3MIhLMnk5UEk/view>







### LUÍS BETTENCOURT SARDINHA

Professor Catedrático na Universidade Técnica de Lisboa.

Publicou 218 artigos em revistas especializadas e 175 trabalhos em atas de eventos, possui 18 capítulos de livros e 6 livros publicados, possui 73 itens de produção técnica, participou em 71 eventos no estrangeiro e 4 em Portugal.

Recebeu 7 prémios e/ou homenagens com destaque para os prémios:

Melhor Projeto Nacional de Investigação para a Obesidade, Best National

Project Obesity Research Awarded, Portuguese Society of Endocrinology, Diabetes and Metabolism em 2003.

Nas suas atividades profissionais interagiu com 457 colaboradores em co-autorias de trabalhos científicos.

Tem publicados os seguintes livros:

Teixeira, PJ; Sardinha, LB; Barata, JL. 2008. *Nutrição, Exercício e Saúde (Nutrition, Exercise, and Health)*. ed. 1, 1 vol. Lisboa: LIDEL.

Moreira, H; Sardinha, LB. 2003. *Exercício, composição corporal e saúde cardiovascular em mulheres pós-menopáusicas*. ed. 1. Vila Real: Edições UTAD.

Sardinha, LB. 2003. *Desporto, atividade física e saúde. Novas razões para uma aproximação integrada do desporto*. ed. 1. Lisboa: CDP.

Institute, Cooper. 2002. *FITNESSGRAM® – Manual de Aplicação de Testes*. ed. 1.

Coordinator of the adapted portuguese version.

Sardinha, LB; Matos, MG; Loureiro, I. 1999. *Promoção da Saúde: Modelos e Práticas de Intervenção nos Âmbitos da Atividade Física, Nutrição e Tabagismo*. ed. 1.

Lisboa: Edições FMH.

Barreiros, J; Sardinha, LB. 1995. *Percepção e Ação*. ed. 1. Lisboa: Edições FMH.

A comunicação do Dr. Luís Sardinha apresenta-nos a relação entre a aptidão aeróbica (aptidão cardiorrespiratória) e o desempenho académico, ou seja, a forma como a corrida pode para além dos aspetos relacionados com a melhoria da saúde ter igualmente um efeito benéfico a nível cognitivo dos praticantes independentemente da idade.