

# CONGRESSO DA CORRIDA

Prof.º Mário Moniz Pereira

**02** DEZEMBRO 2018  
**FÓRUM BRAGA**



BRAGA  
Cidade Europeia do Desporto



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.



programa  
nacional de  
marche  
e corrida

Parceiro:

**CORRER  
POR PRAZER**



PROGRAMA NACIONAL  
DE MARCHA E CORRIDA

# CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

  
**CORRER**®  
**POR PRAZER**  
**.com**





PROGRAMA NACIONAL  
DE MARCHA E CORRIDA



# PORQUE HÁ TANTA GENTE A CORRER?

- Para perder peso
- Está na moda
- O médico aconselhou
- Para deixar de fumar
- Para fazer parte de uma comunidade





PROGRAMA NACIONAL  
DE MARCHA E CORRIDA



# NO QUE CORRIDA NOS TRANSFORMA?

- PESSOAS MAIS ORGANIZADAS

A corrida ajuda-nos a planear mais as coisas. Se pretendemos participar numa prova, temos que treinar para ela e consequentemente conciliar a agenda de trabalho e a vida social e familiar com um plano de treino.

- ENSINA-NOS A SER MAIS HUMILDES

A corrida é o desporto mais democrático que conheço. O recordista do mundo corre ao lado do atleta mais modesto. O médico ou cientista corre juntamente com o pedreiro e ajudam-se mutuamente. Não é possível correr ao ritmo do vencedor da prova e podemos demorar o dobro do tempo dele para terminar. Isso ensina-nos a ser humildes e dá-nos lições de aceitação.





PROGRAMA NACIONAL  
DE MARCHA E CORRIDA



# NO QUE CORRIDA NOS TRANSFORMA?

- AUMENTA A AUTOESTIMA

Você valoriza o próprio esforço e reconhece a grandeza do que acabou de fazer.

- APRENDE A SUPERAR-SE

A corrida mostra-nos que somos capazes de muito mais do que acreditávamos.





PROGRAMA NACIONAL  
DE MARCHA E CORRIDA

**CORRER**<sup>®</sup>  
**POR PRAZER**  
.com



MAS COMO EXPLICAR QUE A CORRIDA  
NOS DÁ PRAZER?





PROGRAMA NACIONAL  
DE MARCHA E CORRIDA

**CORRER**<sup>®</sup>  
**POR PRAZER**  
.com

10  
ANOS



## SUSANA LOURENÇO

*“A luta, os obstáculos, as conquistas que a corrida me apresentou ao longo destes anos todos definiu-me como pessoa e como ser emotivo que sou. Entranhou-se em mim de tal forma que atualmente eu, sem corrida, não sou eu.”*

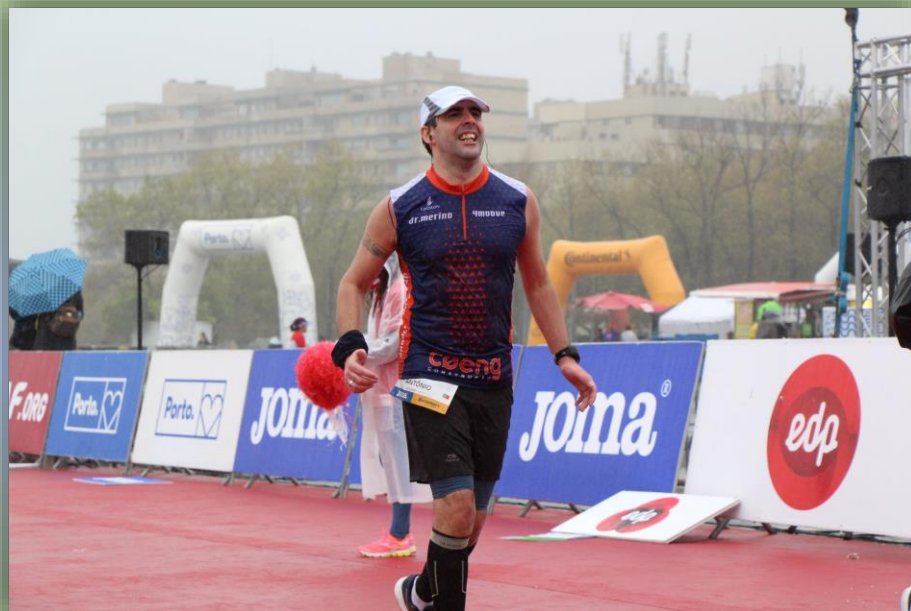




PROGRAMA NACIONAL  
DE MARCHA E CORRIDA

**CORRER**<sup>®</sup>  
**POR PRAZER**  
.com

10  
ANOS



## ANTÓNIO PINHEIRO

*“A corrida mudou a minha vida, mudou a minha forma de me relacionar com o mundo.”*

*A corrida é viagem, é conhecimento, é amizade e família.”*





PROGRAMA NACIONAL  
DE MARCHA E CORRIDA

**CORRER**<sup>®</sup>  
**POR PRAZER**  
.com

10  
ANOS

## RITA SILVÉRIO MARQUES



*“Correr para dar um bom exemplo de desporto e vida saudável aos nossos filhos. São 4 e ninguém fala de obesidade, depressão de adolescência, de fumar.”*

*Não há dias e dias passados em frente à PlayStation, pois não são educados assim.”*



PROGRAMA NACIONAL  
DE MARCHA E CORRIDA

**CORRER**<sup>®</sup>  
**POR PRAZER**  
.com

10  
ANOS



## JOSÉ CAPELA

*“Correr é simples. Um pé à frente do outro, um pequeno impulso das pernas sincopado por um ligeiro movimento de braços. Um diálogo entre o corpo e a mente, escrito pelo coração e falado pelos pulmões. Correr é social. Um ato solitário e solidário, que nos leva ao encontro dos outros - “força amigo”, “cola aí”, “vamos companheira.”*



PROGRAMA NACIONAL  
DE MARCHA E CORRIDA

**CORRER**<sup>®</sup>  
**POR PRAZER**  
.com

10  
ANOS

## ANA LUISA XAVIER



*“Para mim, correr é usufruir, tirar partido.  
É o gozo de pisar a relva fresca, sentir o aroma dos  
eucaliptos distribuídos pelo caminho, os pés a  
enterrar-se na terra ensopada pelas chuvas recentes,  
chapinar nas poças”. É ter sensações. Das gotas da  
chuva na cara, da lama a salpicar as pernas, dos sons  
das folhas de outono que pisas. Correr libertar-me  
das preocupações.”*



PROGRAMA NACIONAL  
DE MARCHA E CORRIDA

**CORRER**<sup>®</sup>  
**POR PRAZER**  
.com

10  
ANOS



## PAULO JORGE DIAS

*“O prazer não se explica. Sente-se.*

*“Correr por prazer é a arte do inexplicável. É uma dor que não aflige, um cansaço que não nos verga, uma força desconhecida que nos empurra para fora de casa a horas em que quase todos dormem. Uma vontade indomável de explorar caminhos, estradas, lugares, muitos deles desertos, ao mesmo tempo que exploramos vontades, capacidades e energia que se escondem dentro de nós e que nunca imaginamos existirem.”*





PROGRAMA NACIONAL  
DE MARCHA E CORRIDA

**CORRER**<sup>®</sup>  
**POR PRAZER**  
.com

10  
ANOS

## TIAGO DIONÍSIO



*“A corrida é uma fonte de equilíbrio na minha vida quotidiana. Para além de ajudar a manter uma boa condição física, é também uma boa maneira de aliviar a pressão de uma vida profissional intensa. A corrida é um momento do dia em que podemos estar sozinhos com os nossos pensamentos, onde podemos reflectir sobre tudo o que quisermos os meus sonhos/objectivos/projectos são idealizados. A corrida é uma meditação em movimento que ao longo dos anos se tornou fundamental para o meu bem-estar e que define bem a pessoa que sou.”*



PROGRAMA NACIONAL  
DE MARCHA E CORRIDA

**CORRER**<sup>®</sup>  
**POR PRAZER**  
.com



"DIZEM QUE O DINHEIRO COMPRA  
A FELICIDADE.  
EU COMPRO SAPATILHAS  
QUE É QUASE A MESMA COISA"





PROGRAMA NACIONAL  
DE MARCHA E CORRIDA

**CORRER**<sup>®</sup>  
**POR PRAZER**  
.com

10  
ANOS



OBRIGADO







PROGRAMA NACIONAL  
DE MARCHA E CORRIDA



[www.vitordias.pt](http://www.vitordias.pt)

[www.correrporprazer.com](http://www.correrporprazer.com) | [vitordias@correrporprazer.com](mailto:vitordias@correrporprazer.com)

[facebook/correrporprazer](https://facebook.com/correrporprazer) | [facebook/dias.vitor](https://facebook.com/dias.vitor)

[linkedin.com/in/diasvitor](https://linkedin.com/in/diasvitor)

