

Domingo, 8/11 em Caxias do Sul e 15/11 em Lajeado | 8:30 às 16:30 | SESI

Simpósio Ciência da Corrida | 2026

Ementa: Evento voltado à atualização científica em corrida, abordando treinamento, desempenho, prevenção de lesões, avaliação e prescrição do treinamento com base em evidências científicas. A programação integra palestras e atividades práticas, promovendo a aplicação do conhecimento científico por profissionais, treinadores e praticantes de corrida.

Público-alvo: Profissionais de Educação Física, treinadores e assessorias de corrida, estudantes, praticantes de corrida e demais interessados na temática.

Formato do evento: O simpósio será dividido em uma etapa geral (pela manhã), com palestras para todos os participantes, e uma etapa direcionada (pela tarde) com uma programação específica para cada público - praticantes/corredores e profissionais/treinadores.

Local: [SESI de Caxias do Sul](#) (Centro Esportivo) e [SESI de Lajeado](#)

CRONOGRAMA E PALESTRANTES

08:30 – 09:10	Treinamento de Força para o Corredor: evidências atualizadas <i>Prof. Dr. Tiggemann – Doutor em Ciências do Movimento Humano Canal no YouTube</i>	
09:10 – 09:50	A importância da nutrição no desempenho da corrida <i>Prof. Dr. Jocelito Martins – Nutricionista Dr. em Ciências da Saúde Oficial Antidoping</i>	
09:50 – 10:00	Perguntas	
10:00 – 10:10	<i>Coffee Break</i>	
10:10 – 10:50	A prevenção de lesões em corredores <i>Prof. Dr. Andriago Zaar – PhD em Ciências do Desporto Treinador Seleção Brasileira</i>	
10:50 – 11:30	Cardiologia no esporte: o que você precisa saber <i>Dra. Agda Mezzomo – Médica Cardiologista e Ecocardiografista (em Caxias do Sul)</i> <i>Dr. Guilherme Vogt – Médico e Cardiologista Centro Cardiológico (em Lajeado)</i>	
11:30 – 11:40	Perguntas	
11:40 – 12:00	O que a corrida me ensinou! <i>Alexandre Silvestrin - Prof. Ed. Física e Ultramaratonista</i>	
12:00 – 13:30	<i>Intervalo para Almoço</i>	
	PRATICANTE PÚBLICO GERAL (aulas teórico-práticas - Quadra)	PROFISSIONAL TREINADOR (aulas teóricas - Auditório)
13:30 – 14:50	Exercícios para melhorar sua técnica e prevenir lesões <i>Prof. Juliano Santiago Grupo de Corrida (Caxias do Sul)</i> <i>Prof. Daniel Vist Grupo de Corrida (Lajeado)</i>	Treinamento e Periodização da Corrida <i>Prof. Dr. Andriago Zaar – Doutor em Ciências do Esporte Treinador Seleção Brasileira</i>
14:50 – 15:00	<i>Coffee Break</i>	
15:00 – 16:20	Mesa redonda: O hype da corrida - rendimento, comportamento ou pertencimento <i>Prof. Miguel Lucian – Circuito dos Vales Vamo pro Corre Movnos & Prof. Alexandre Silvestrin – Projeto Inspirar 365</i>	Avaliação biomecânica e técnica de corrida <i>Prof. Dr. Wagner Oliveira – Doutor Ciências do Movimento Humano</i>
16:20 – 16:30	Encerramento, certificados e avaliação do evento	

Onde a corrida encontra a ciência!

Domingo, 8/11 em Caxias do Sul e 15/11 em Lajeado | 8:30 às 16:30 | SESI

INSCRIÇÕES — VALORES [vagas limitadas conforme ordem de inscrição]

Categoria	1º Lote: 20% de desconto Caixas até 1º/11 Lajeado até 8/11	2º Lote – Encerramento Caixas até 5/11 Lajeado até 12/11
Estudante de Graduação (individual)	R\$ 208,00 (valor já com 20% OFF) Indiferente da programação	R\$ 260,00 Indiferente da programação
Programação para: Praticante / Público Geral (individual)	R\$ 224,00 (valor já com 20% OFF)	R\$ 280,00
Programação para: Profissional / Treinador (individual)	R\$ 256,00 (valor já com 20% OFF)	R\$ 320,00
Grupo (10 ou mais) *	R\$ 192,00 * (valor já com 20% OFF) Indiferente da programação	R\$ 240,00 * Indiferente da programação

* **Inscrição para grupos:** valor por participante, mínimo de 10 inscritos (indiferente ser for estudante, praticante ou profissional). Cada interessado deve se inscrever e o responsável pelo grupo ou assessoria deve enviar a relação dos nomes completos e CPF ao Prof. Tiggemann.

COMO SE INSCREVER



Ou clique no QRcode

Siga os passos a seguir:

1. Acesse o **QR CODE** ao lado e preencha o formulário de inscrição ou acesse o site <https://www.proftiggemann.com.br/>
2. Realize o pagamento via **PIX: prof.tiggemann@gmail.com**
3. A confirmação é feita **exclusivamente pelo formulário** — enviar comprovante de pagamento e de matrícula se estudante.

PATROCÍNIO



APOIO



GRUPORA HORA



Onde a corrida encontra a ciência!

www.proftiggemann.com.br • prof.tiggemann@gmail.com • CNPJ: 68.543.293/0001-69

Domingo, 8/11 em Caxias do Sul e 15/11 em Lajeado | 8:30 às 16:30 | SESI

- Especialistas que Movem a Corrida -



Cardiologista e Ecocardiografista pela Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC). Especialista em Cardiologia do Esporte pela SBC. Diretora Técnica da Clínica Pulse Cardiologia e idealizadora da Clínica Acor Prevenção e Performance.



Profissional de Educação Física, atleta, ultramaratonista e técnico de corrida de rua. Recordista mundial pelo maior número de maratonas completadas em um único ano, com vasta experiência prática em treinamento.



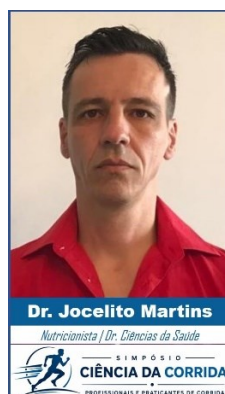
PhD em Ciências do Desporto, ex-atleta profissional e treinador da Seleção Brasileira. Autor de 5 livros sobre corrida, sendo um deles lançado na Feira de Frankfurt (Alemanha), e traduzido para 5 idiomas. Possui mais de 40 artigos científicos publicados.



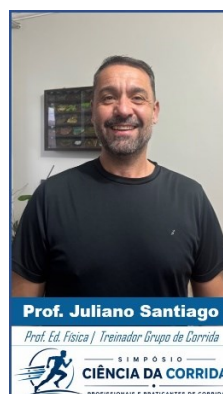
Mestre em Biociências e Reabilitação, especialista em Fisiologia do Exercício, graduado em Educação Física. Técnico IAAF/World Athletics. Docente na Serra Gaúcha (2006–2018). Ex-atleta de Triathlon, Seleção Brasileira. Fundador da Danivist.



Médico formado pela UFSM (2013). Residência em Cardiologia pelo Hospital São Vicente de Paulo, Passo Fundo. Atua em Cardiologia e Clínica Médica. Fundador e responsável pelo Centro Cardiológico de Teutônia, com foco em consultas, avaliação de risco cirúrgico e check-ups.



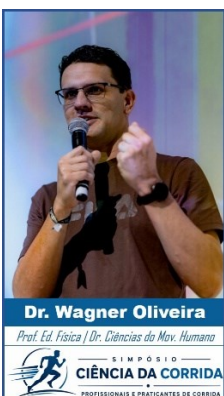
Profissional de Educação Física e Nutricionista. Doutor em Ciências da Saúde pelo Instituto de Cardiologia/FUC-IC e em Ciências da Atividade Física e do Esporte pela Universidad de León (Espanha). Oficial Internacional de Controle de Doping (WADA). Docente na SOGIPA e UNILASALLE.



Graduado em Educação Física pela UNISC (2006), com pós-graduação em Treinamento Desportivo. Professor há 24 anos. Treinador e coordenador da Equipe Santiago Running desde 2018, treinador do ultramaratonista Gilberto Ferreira. Sócio da Santiago Eventos Esportivos.



Profissional de Educação Física. Sócio-fundador do aplicativo Movnos. Criador do projeto "Vamo pro Correr!!". Diretor Técnico do Circuito dos Vales, atuando na organização e coordenação técnica de provas de corrida de rua na região.



Professor de Educação Física, Doutor em Ciências do Movimento Humano (UFRGS). Especialista em Biomecânica, com ampla experiência na avaliação de corredores amadores e de alto rendimento, focado em desempenho e prevenção de lesões.



Graduado em Educação Física, pós-graduado em Administração e Marketing Esportivo, mestre em Educação, doutor em Ambiente e Desenvolvimento, professor universitário e pesquisador na área da saúde. Organizador do evento.



Doutor em Ciência do Movimento Humano (UFRGS). Professor no curso de Educação Física na UNIVATES. Palestrante. Preparador físico das equipes de vôlei da Juventus. Criador do Canal do Professor Tiggemann, conteúdo em ciência do exercício. Organizador do evento.

Onde a corrida encontra a ciência!

www.proftiggemann.com.br • prof.tiggemann@gmail.com • CNPJ: 68.543.293/0001-69