

PORTUGAL ACTIVO



#01 DISTRIBUIÇÃO GRATUITA
JANEIRO a ABRIL / 2019



Congresso Nacional 2019

Pessoas +Activas +Saudáveis
Desafio com Futuro

17 e 18 Maio



Movimento Portugal Activo

Começa Por Começar

p.14



À Conversa Com Nuno Delgado

p.22

SAÚDE E BEM-ESTAR

A Simbiose Obrigatória

p.08

PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO

Treino 3D

p.12

MARKETING E VENDAS

Um Casamento Perfeito

p.18



12^o CONGRESSO NACIONAL

17 E 18 MAIO
FÓRUM LISBOA

PESSOAS
+ ACTIVAS
+ SAUDÁVEIS

DESAFIO COM FUTURO

PARTICIPAÇÃO ESPECIAL

PROF. DR. JOSÉ SOARES
FRED HOFFMAN
NUNO DELGADO

Depois do sucesso do último ano em Braga, o 12º Encontro Nacional AGAP/Portugal Activo desloca-se até Lisboa para apresentar mais um programa imperdível.

Aceite o Desafio com Futuro e participe. Juntos, somos mais activos e mais saudáveis.

Inscrições gratuitas para Associados.
Mais informações www.portugalactivo.pt

2,8UC para renovação do TPTEF, TPDT e TPTD*





VÍTOR PATACO
PRESIDENTE IPDJ

Mensagem

A execução de uma política integrada e descentralizada para a área do desporto, deve acontecer em estreita colaboração com entes públicos e privados. Enquanto Presidente do IPDJ, encontro-me muito empenhado em reposicionar a imagem e reconhecimento deste Instituto junto de todos aqueles que beneficiam da sua missão, designadamente o movimento associativo desportivo.

No plano do Desporto o IPDJ vai este ano incrementar a sua colaboração ao nível dos clubes e associações desportivas de base através da execução de programas que já demonstraram ter um elevado impacto na vida de milhares de pessoas em todos os segmentos etários e de centenas de organizações espalhadas pelo país. Estes programas são o PRID - Programa de Reabilitação de Instalações Desportivas, o Clube Top - programa de capacitação de pessoas e organizações desportivas e o PNDpT - Programa Nacional de Desporto para Todos, para além dos programas e projetos regulares de apoio a organizações do sistema desportivo, que contribuem para o desenvolvimento desta área, designadamente o Programa Olímpico e Paralímpico.

A celebração dos 75 anos do Centro Desportivo Nacional do Jamor constituirá uma efeméride a assinalar, uma vez que se trata de celebrar o aniversário de um parque desportivo que é ponto de contacto privilegiado com centenas de milhares de pessoas da grande Lisboa, que diariamente utilizam os espaços desportivos e recreativos, bem como, os serviços disponibilizados por aquela unidade.

O ano de 2019 vai ser um ano extraordinário e desafiante para todo o sistema desportivo.



JOSÉ CARLOS REIS
PRESIDENTE PORTUGAL ACTIVO

Editorial

Em 2018 tivemos um ano muito preenchido e com muitas acções de grande impacto. Veja-se o sucesso do Encontro Nacional em Braga, o Lançamento do Movimento “Portugal Activo” no Museu do Desporto, a Campanha “Começa por Começar” na TVI e TVI 24 com a Fátima Lopes e nas Rádios, Comercial, Cidade e M80, a Maratona de Bike no Padrão dos Descobrimentos e os Encontros Regionais já realizados.

A nossa estratégia foi mudar o foco anterior, deixarmos de ser vistos como uma associação corporativista, para um novo objectivo: alertar todos os Portugueses não activos para que “comecem desde já” a fazer Actividade Física Acompanhada nos Clubes de Fitness & Saúde, para que possam ter uma vida + Saudável, + Activa e + Feliz. Iniciamos com o Rebranding. Mudamos o nome para Portugal Activo, nunca esquecendo o passado da AGAP, a sua missão, os seus valores e princípios. Hoje ainda somos Portugal Activo/AGAP, mas amanhã queremos ser conhecidos e reconhecidos por termos transformado o nosso País num Portugal Activo. Pretendemos aumentar até 2021 o número de praticantes em Clubes de Fitness & Saúde de 540.000 para 1.000.000. **Por isso, em 2019 não vamos abrandar!**

Este primeiro número de uma revista exclusivamente nossa, “Portugal Activo Em Revista”, é o primeiro passo desta caminhada que

pretendemos que seja entusiástica e apelativa, para que possamos atingir os nossos objectivos. Será um meio de informação, formação e divulgação inovador e de qualidade, para continuarmos a transformar o nosso Sector. Hoje somos reconhecidos por todas as áreas, política, social e económica, e a ligação à Saúde é um imperativo de todos os Clubes de Fitness. Temos ainda em marcha outros novos desafios. O “Dia do Fato de Treino”, uma Iniciativa Legislativa na Assembleia da República para o estabelecimento do “Dia do Portugal Activo”, o Encontro Nacional a realizar em Lisboa a 17 e 18 de Maio e finalmente uma data que queremos assinalar em Setembro, o 20º Aniversário do Portugal Activo/AGAP.

Finalmente, é fundamental destacar que a colaboração e o empenho de toda a comunidade do Fitness será necessária para alcançar o nosso desiderato. Existem questões fiscais pelas quais temos vindo a lutar, que o vão facilitar. A redução do IVA e os benefícios fiscais em sede de IRS para os praticantes nos Clubes de Fitness e de IRC para as empresas promotoras de exercício físico para os seus colaboradores, são instrumentos vitais para o desenvolvimento do nosso Sector e para que possamos ter mais Portugueses Activos, Saudáveis e Felizes.

Desejamos que 2019 seja um ano de boas novas para todos nós, a bem de um Portugal mais Saudável!

p.22



À CONVERSA COM

Aos sete anos experimentou o judo, aos 24 ganhou uma medalha olímpica para Portugal, e aos 30 criou a que viria a ser, a maior escola de judo do país. Figura de destaque no Desporto Nacional, líder e empreendedor, **Nuno Delgado** contribui todos os dias para fazer de **Portugal** um país **mais Activo e mais Saudável**.

p.08

A SIMBIOSE OBRIGATÓRIA: EXERCÍCIO FÍSICO, FISIOTERAPIA, NUTRIÇÃO E MEDICINA

Felizmente as mentalidades mudam e, aproveitando óbvias sinergias, as equipas multidisciplinares foram aparecendo.

p.12



PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO – TREINO 3D

Talvez a verdadeira mudança de paradigma de prescrição do treino, passe por escolher os movimentos necessários nos 3 planos indicados e só depois escolher exercícios e finalmente os materiais.

p.14

MOVIMENTO PORTUGAL ACTIVO

Fizemos, assim, um grande apelo aos Portugueses para que mudem a sua vida, que comecem por começar a serem pessoas + activas, + saudáveis e conseqüentemente + felizes!

p.16

PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO EM DOENTES COM ARTRITE REUMATÓIDE

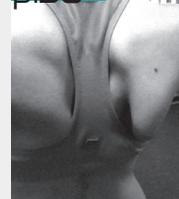
Quantas vezes não somos confrontados com a necessidade de fazer a prescrição de exercício para um indivíduo com determinada patologia? E se fosse um doente com AR? O que posso fazer e o que será mais importante?

p.18

VENDAS E MARKETING, UM CASAMENTO PERFEITO

Tornar as equipas de Marketing e Vendas cada vez mais eficazes, competitivas e principalmente a trabalharem em sinergia.

p.36



DISCINESIA ESCAPULAR

A discinesia escapular é resultante das variações na orientação da omoplata/escápula e estas podem ocorrer durante o movimento ou mesmo em repouso.

06 • Notícias

08 • Saúde e Bem-Estar

A Simbiose Obrigatória:
Exercício Físico, Fisioterapia,
Nutrição e Medicina

10 • Agenda

12 • Prescrição de Exercício

Tridimensionalidade
da Prescrição do Exercício
da Sala de Exercício
à Vida Diária

14 • Em Destaque

Movimento Portugal Activo

16 • Populações Especiais

Prescrição de Exercício
em Doentes com Artrite
Reumatóide

18 • Vendas e Marketing

Vendas e Marketing,
um Casamento Perfeito

22 • À Conversa Com

Nuno Delgado

26 • Actividades Aquáticas

Manutenção de Piscinas

28 • Espaço Universidade

30 • Ética e Direito do Fitness

Técnico de Exercício
Físico [TEF]
Breve Enquadramento
Jurídico-Institucional

32 • Fitness em Números

34 • Quero Saber

Alterações ao Regime
de Segurança Social dos
Trabalhadores Independentes

36 • Boas Práticas

Discinesia Escapular

39 • Publicações

40 • Formação

Lista de Acções de Formação
Contínua Certificadas
TPTEF e TPDT

42 • Especialistas



**PORTUGAL
ACTIVO**

NÚMERO 01
JANEIRO a ABRIL / 2019

**Propriedade,
Edição e Sede
de Redacção**

Associação de Empresas
de Ginásios e Academias
de Portugal

Viola da Beloura,
Edifício AlphaMall, Loja 13
2710-693 Sintra

219 242 607
info@agap.pt
www.portugalactivo.pt

NIPC: 504542400

Diretor

José Carlos Reis
presidente@agap.pt

Diretor Adjunto

José Luís Costa
vice-presidente@agap.pt

Conselho Editorial

Alexandre Mestre
António Sacavém
Joaquim Machado Caetano
José Luís Costa
Pedro Aleixo

Coordenadora

Joana Fortuna
joana.fortuna@agap.pt

Design e Produção Gráfica

Addmore
addmore@addmore.pt

Impressão

Aos Papeis
Estrada da Circunvalação,
2B, Arm. 9
2790-194 Carnaxide

Tiragem

1.000 Exemplares

Periodicidade

Quadrimestral

Número de Registo ERC

ERC 125250

Depósito Legal

452254/19

Estatuto Editorial

Disponível em <http://www.portugalactivo.pt/estatuto-editorial-portugal-activo-em-revista>

Os conteúdos foram redigidos de acordo com a antiga ortografia.

Proibida a reprodução total ou parcial de textos, desenhos, gráficos e fotos sem autorização prévia do editor. A Portugal Activo não se responsabiliza pelas opiniões expressas pelos autores, nem se identifica necessariamente com as mesmas.

ESTATUTO EDITORIAL

A Portugal Activo é uma revista quadrimestral, online e em papel, orientada por valores de legalidade, integridade e responsabilidade, e por uma cultura de exigência, rigor e coerência. Rejeita qualquer tipo de discriminação ou dependência de ordem política, religiosa ou económica. Dirige-se aos gestores, profissionais e praticantes interessados na área do fitness em geral.

Tem como objetivos:

- A ampliação da visibilidade do fitness e da actividade física, promovendo um Portugal mais Activo.
- A criação de intercâmbios entre intervenientes do fitness, das diferentes regiões do país, promovendo a actualização de conceitos e experiências enriquecendo o sector.
- E, Informar apostando em temas diversificados da área, investigação e notícias.

ENCONTROS REGIONAIS PORTUGAL ACTIVO

Os Encontros Regionais Portugal Activo regressaram em 2018, com a finalidade de se poder contactar directamente com os Associados que se encontram fora das grandes metrópoles.

Foram abordadas temáticas relacionadas com a conjuntura actual do sector do Fitness & Saúde em Portugal, formação e muito mais. É de extrema importância para o Portugal Activo | AGAP o contacto pessoal com os seus Associados. Assim sendo, para além do habitual Encontro Nacional, realizámos em 2018 e Janeiro 2019 cinco Encontros Regionais – Braga, Coimbra, Castelo Branco, Setúbal e Portimão. O êxito da iniciativa foi assinalável, com a participação dos Associados a ser extremamente representativa. Iremos, naturalmente, repetir a iniciativa em 2019, estando já agendado o primeiro para Junho na Madeira.

Os Parceiros comerciais e estratégicos Portugal Activo fizeram igualmente parte integrante dos ER's. Os Associados tiveram oportunidade de contactar directamente com as várias marcas parceiras do Portugal Activo | AGAP. Para os nossos patrocinadores foi igualmente importante, alargar o leque de contactos que os Encontros Regionais proporcionaram, sendo o seu feedback igualmente muito positivo.



“ Iremos, naturalmente, repetir a iniciativa em 2019, estando já agendado o primeiro para Junho na Madeira. ”

NOTÍCIAS

CONGRESSO ROSA VIDA

BRAGA,
20 de Outubro
de 2018



Este Congresso, nas palavras de todos os palestrantes, fez história em Portugal.

Primeiro porque pela primeira vez, entidades públicas e privadas sentaram-se à mesma mesa e debateram a necessidade de o SNS alterar a forma como trabalha a doença oncológica e passar a integrar na equação o exercício físico e a psicologia. Segundo, porque publicamente a Classe Médica afirmou que não podem continuar numa redoma e tratar o doente sem integrar na sua equipa profissionais como nutricionistas, psicólogos, técnicos de exercício físico, naturopatas, medicina alternativas, entre outras.

Só assim podemos falar em Qualidade de Vida em Doença Oncológica.

NOTÍCIAS

18º CONGRESSO ANUAL EUROPEU DA IHRSA

LISBOA, 15 A 18 de Outubro de 2018

Dez anos depois do Congresso Europeu da IHRSA ter sido realizado no nosso País (2008), conseguimos ter novamente este emblemático evento do sector do Fitness novamente em Lisboa. Esta decisão da IHRSA, de repetir o seu Congresso Europeu em Portugal num tão curto espaço temporal, confirma o prestígio internacional que a nossa Associação e todo o Sector do Fitness Português, tem neste momento além-fronteiras.

Foram quatro dias de apresentações de grande qualidade, abordando temas como a retenção, vendas, tendências de mercado, liderança, etc. Destacamos sem qualquer dúvida as apresentações realizadas pelos dois Portugueses, José Teixeira e Pedro Vieira, que demonstraram, uma vez mais, a grande qualidade dos nossos recursos humanos.

Pela primeira vez realizamos no primeiro dia do evento um Tour a pé pelos Clubes mais próximos do local do evento e nos dias seguintes, duas visitas pela manhã cedo a locais típicos e culturais da nossa Capital. O último dia foi o habitual Tour de autocarro por quatro Clubes recentes e demonstrativos dos vários segmentos do Fitness Português.

Foi um grande sucesso, e reflexo disso, ficou já “prometido” pela IHRSA, a realização do seu Congresso Europeu daqui a 5 anos no Porto e daqui a 10 anos novamente em Lisboa.

NOTÍCIAS

CONVENÇÃO INTERNACIONAL MANZ FITNESS 2018

BRAGA, 24 de Novembro

Durante o Jantar de Gala foram entregues os Prémios Manz 2018, tendo sido atribuído o Prémio Consistência ao Portugal Activo / AGAP, pelo trabalho que tem desenvolvido ao longo destes seus 19 anos de existência.

É um prémio que muitos nos orgulha, porque é um reconhecimento por uma empresa das que mais tem trabalhado no desenvolvimento do Fitness em Portugal. Além de ser um dos nossos parceiros, é sem dúvida um dos motores mais activos para um País mais Saudável e Feliz. Este é mais um incentivo para o caminho que nos propomos trilhar de forma decidida e consciente, para um futuro de mais e melhor Fitness & Saúde.



A SIMBIOSE OBRIGATÓRIA: EXERCÍCIO FÍSICO, FISIOTERAPIA, NUTRIÇÃO E MEDICINA

Joaquim Machado Caetano
Médico

Durante muitos anos, os profissionais do Exercício Físico, Fisioterapia, Nutrição e Medicina, apesar de partilharem o mesmo objetivo – Saúde e Bem-estar – estiveram de costas quase voltadas. Felizmente as mentalidades mudam e, aproveitando óbvias sinergias, as equipas multidisciplinares foram aparecendo.

Estando cientificamente provado que a adoção de hábitos moderados de Exercício Físico aliados a uma Nutrição saudável promovem a Saúde, há que implementar, urgentemente, a consciencialização destes conhecimentos na população portuguesa. Dos mais novos aos mais velhos. Não interessa a idade.

Muitas das doenças crónicas resultam do pouco uso que damos ao nosso corpo e de uma alimentação rica em calorias “plásticas” e pobre em nutrientes saudáveis.

As novas pandemias – a Obesidade e o excesso de peso (1 milhão e 3,5 milhões respetivamente), as Doenças Cardiovasculares e a Diabetes – são responsáveis pela maioria da morbilidade e mortalidade em Portugal.

“Começa por começar” é um excelente lema e terá que ser repetido muitas vezes. Em Portugal, a inatividade física atinge 77% da população. Inacreditavelmente, nos jovens com 15-16 anos, o valor sobe para 95%. E, paradoxalmente, estas estatísticas não alinham com a principal preocupação dos portugueses – a Saúde.

Dever-se-á também ter em conta que a esperança de vida dos portugueses é das mais elevadas do mundo mas, infelizmente, a nossa 3ª idade não é saudável. São raras as pessoas, com mais de 65-70 anos, que tenham tido hábitos alimentares realmente saudáveis e que tenham praticado exercício físico regularmente ao longo da sua vida. Por este motivo, a incidência de doenças crónicas e/ou degenerativas nos nossos idosos é muito elevada e incapacitante.

Segundo dados da Direção Geral de Saúde “A atividade física reduz as taxas de mortalidade por todas as causas: doença coronária, a hipertensão, trombose (AVC), síndrome metabólico, diabetes tipo II, cancro da mama e colorretal, depressão e quedas. Há, ainda, evidência forte para um efeito na aptidão cardio-respiratória e muscular, no peso e

composição corporal, na saúde óssea, na funcionalidade e autonomia física, e na função cognitiva”.

Atualmente, a experiência clínica acumulada e a evolução tecnológica permitem que a Medicina, particularmente a Medicina Desportiva, a Nutrição e a Fisioterapia tenham uma sustentação científica que nos permite ter “certezas” diagnósticas. Conseguem-se tratamentos personalizados e eficazes, quer para a população em geral quer para praticantes de exercício físico, profissionais ou amadores.

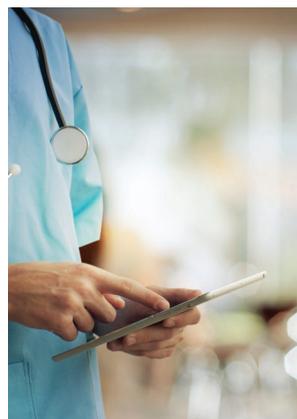
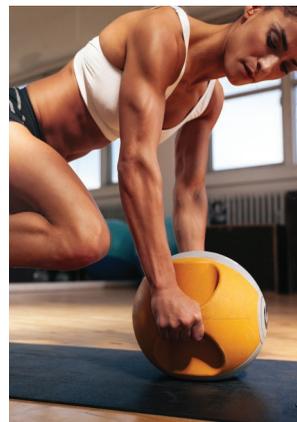
A interação entre a Medicina, a Fisiologia do Exercício e a Fisioterapia também potencia as soluções possíveis de tratamento e de reabilitação.

Tendo sido convidado a participar no Conselho Editorial, na área da Saúde e Bem-estar, agradeço a excelente oportunidade que a AGAP - Portugal Ativo me proporciona neste novo suporte on-line.

Irei “desafiar” reconhecidos profissionais da saúde – médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, especialista em Fisiologia do Exercício, entre outros, a escrever artigos que sejam atuais e simultaneamente interessantes e úteis para os nossos leitores.

As áreas que abrangeremos estarão sempre ligadas ao fitness. Este será o denominador comum.

Faremos uma abordagem da Fisiologia e da Fisiopatologia – no fundo, da Ciência básica da atividade física; das novas apostas da Fisioterapia; da Nutrição como pilar da Saúde de todos mas, em especial, de quem pratica desporto; das “ferramentas” de otimização da performance humana e do treino; da importância do Exercício nas doenças agudas e crónicas, onde incluímos toda a diversidade de lesões desportivas; e também uma abordagem que ajude os nossos idosos a ficarem mais jovens e saudáveis e os nosso jovens mais conscientes daquilo que, todos vós, lhes podem proporcionar: Saúde e bem estar.



AGENDA

NACIONAL

11 janeiro

Encontro Regional de Setúbal

12 janeiro

6º Congresso de Gestão de Health&Fitness Clubs (Tribe) - Lisboa

18 janeiro

Encontro Regional de Portimão

11 e 12 Maio

EXS Summit - Lisboa

17 e 18 Maio

Congresso Nacional PA · Fórum Lisboa

14 Junho

Encontro Regional da Madeira

Setembro

Congresso Nacional de Atividade Física - Porto

INTERNACIONAL

13 a 16 de Março

IHRSA · International Convention & Trade Show - San Diego, California

3 de Abril

European Health & Fitness Forum - Cologne

4 a 7 de Abril

FIBO · Cologne

28 de Maio a 1 de Junho

ACSM's 66th Annual Meeting, 10th World Congress on Exercise is Medicine and World Congress on the Basic Science of Exercise, Circadian Rhythms, and Sleep - Orlando, Florida

30 de Maio a 2 de Junho

Rimini Wellness - Rimini, Itália

8 a 9 de Junho

SPORT is PARTY! La Feria del Deporte - Madrid



VANTAGENS PARA **CLUBES**

Sector Lucrativo e Não Lucrativo

Seja associado.

- + Acesso a toda a legislação relacionada com o sector
- + Acesso ao Check List das **Obrigações Legais**
- + Oferta do **Template do Manual de Operações de Actividades Desportivas***
- + Oferta do **template do novo RGPD**, adaptado ao sector
- + Valores altamente competitivos nos **SEGUROS**:
 - de **Acidentes Pessoais** dos seus clientes
 - de **Acidentes de Trabalho** p/ os trabalhadores da s/empresa
 - de **Multirisco e Responsabilidade Civil** (exploração) da s/empresa
- + Desconto nas **Licenças Musicais** (PassMúsica 30% e SPA 10%)*
- + Descontos com os nossos **patrocinadores** na compra de equipamento ou serviços
- + Vantagens na **área de formação e consultadoria** c/ empresas parceiras da AGAP
- + Participação gratuita ou c/condições especiais nos **eventos AGAP/PORTUGAL ACTIVO** ou em eventos em que a associação participe
- + Oferta da revista quadrimestral **Portugal Activo** e acesso online gratuito

*obrigatório por lei

VANTAGENS PARA **PROFISSIONAIS**

Junte-se a nós, faça parte de um Portugal mais activo!

- + Acesso Online à **Revista Portugal Activo**
- + Descontos nos parceiros na compra de equipamentos e serviços
- + **Formação Gratuita** com atribuição de UC's (Encontro Nacional)
- + Acesso a **eventos AGAP** com condições especiais
(os nossos eventos atribuem UC's, sendo obrigatórias para efeitos de renovação do título de técnico de exercício físico)
- + **Vantagens em Seguros** (valores altamente competitivos para os seguros de acidentes de trabalho e responsabilidade civil)

TRIDIMENSIONALIDADE DA PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO DA SALA DE EXERCÍCIO À VIDA DIÁRIA

Hugo Vieira Pereira
Fisiologista do Exercício

Nas salas de exercício, influenciado pela herança de muitos anos de treino, prescreve-se exercício predominantemente no plano sagital e frontal, mais para a frente do que para trás, mais para o mesmo lado do que para o lado contrário e com pouquíssimas rotações (plano transverso). Há algum tempo foi aceite um conceito de treino funcional que, com o objetivo de melhorar a proprioceptividade, combinava os exercícios mais tradicionais com habilidades muito desafiantes do ponto de vista do equilíbrio. Nessa altura, passou-se de uma conceção relativamente fixa de exercícios, para o treino do equilíbrio, que sem dúvida providencia grandes vantagens a alguns indivíduos, poucas ou nenhuma a outros e podia levar à lesão de outros, que não tenham as condições funcionais para gerir o desafio.

Mais recentemente, conceptualizou-se o treino funcional, como um treino que tem como propósito a preparação do indivíduo para uma dada função, potenciando os gestos envolvidos na mesma e prevenindo os desequilíbrios musculares e articulares que desses movimentos podem advir. Fruto das exigências do quotidiano, esta nova noção implica não só uma avaliação cuidada das características, como das necessidades de cada praticante e da atividade. Deve avaliar-se como o praticante se consegue movimentar e quais são as características dos gestos que realiza ou quer realizar na sua vida ou atividade.





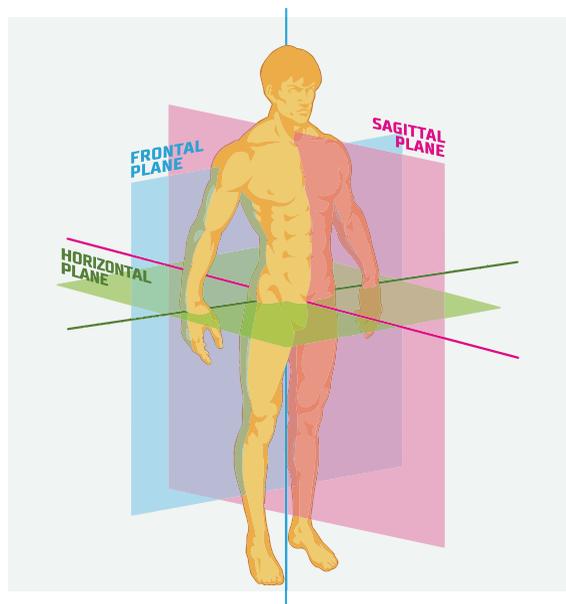
Ora, a generalidade dos movimentos realizados pelo corpo humano em ambiente livre, decorre nos três planos do movimento. A própria marcha ou corrida, facilmente é conotada como puramente sagital, possui uma componente horizontal e frontal nas suas reações em cadeia. Assim, a necessidade de introduzir movimentos triplanares na programação do exercício, surge da própria conceptualização do treino funcional e desta aproximação à liberdade de movimento.

Como se pode observar na figura, os planos do movimento são como que folhas de vidro que atravessam o corpo:

- **O plano sagital** divide o corpo em metade direita e esquerda. Os movimentos neste plano decorrem para trás e para a frente (flexão/ extensão – elevações pega junta);
- **O plano frontal** em metade da frente e de trás. Os movimentos neste plano decorrem para um lado e para o outro (adução/ abdução – elevações laterais com halter);
- **O plano transverso** ou horizontal, em metade de baixo e de cima. wOs movimentos neste plano decorrem para dentro e para fora (rotação interna/ externa – aberturas planas).

O treino tridimensional visa o desenvolvimento da força e estabilidade, mas acima de tudo da mobilidade articular, que é muitas vezes comprometida pelo advento do treino de força, originando desvio funcional, articular e lesão. Em resposta às exigências do mundo, do treino e/ou da profissão, o treino tridimensional baseia-se na introdução de alterações aos padrões do movimento nos 3 planos, de acordo com as necessidades e características do atleta e carece de uma sistematização.

Conforme pode constatar dos exemplos no quadro abaixo, mesmo sem a introdução de movimentos bi ou triplanares, a combinação dos padrões do movimento (puxar, empurrar, locomoção, alteração do centro de gravidade e estabilização) com os 3 planos (sagital, frontal e transverso) e direções (frente/ trás; cima/ baixo; para um lado/ para o outro; roda a



abrir/ roda a fechar), aumenta imenso as possibilidades. Para prescrever um treino verdadeiramente funcional será necessário um planeamento rigoroso, que começa com a avaliação global do praticante e resulta no estabelecimento das necessidades e prioridades do treino.

De seguida, é necessário construir tabelas/ matrizes com as variações de cada padrão de movimento em cada plano do movimento e finalmente, a exploração sistemática de cada um deles. Prescrever um treino pela escolha de exercícios ou de materiais pode levar a perda de coerência interna do treino, à desintegração do planeamento a longo prazo e à perda de funcionalidade, podendo reduzir o treino a uma amalgama desconecta de exercícios.

Além de pensar no treino 3D, talvez a verdadeira mudança de paradigma de prescrição do treino, passe por escolher os movimentos necessários nos 3 planos indicados e só depois escolher exercícios e finalmente os materiais.

PADRÃO DE MOVIMENTO	PUXAR/ EMPURRAR (remada e press)	LOCOMOÇÃO (lunge)
PLANO SAGITAL	Para a frente, cima e baixo	Para a frente e trás
PLANO FRONTAL	Para cima e baixo	Para o mesmo lado e lado contrário
PLANO TRANSVERSO	Frente e do lado	Rodar a abrir e a fechar

MOVIMENTO PORTUGAL ACTIVO

Foi no Museu do Desporto, local carregado de simbolismo, que no dia 6 de Setembro de 2018, se assinalou o lançamento do “Movimento Portugal Activo”. O evento contou com muitos apoios, destacando-se os do Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, Dr. João Paulo Rebelo, do IPDJ com a presença da Vice-Presidente, Dra. Sónia Paixão e da Câmara Municipal de Lisboa, através do Diretor do Departamento de Actividade Física e Desporto, Dr. João Pedro Monteiro.

Foram ainda várias as figuras públicas, actores e músicos, que aderiram a esta causa, demonstrando o seu apoio na construção de um Portugal mais Activo. Fizemos, assim, um grande apelo aos Portugueses para que mudem a sua vida, que comecem por começar a serem pessoas + activas, + saudáveis e consequentemente + felizes!

COMECEM POR COMEÇAR!



SABIA QUE?

Sabia que mais de 1100 clubes e 1350 profissionais já são sócios da Portugal Activo | AGAP?



Este movimento pretende consciencializar a população portuguesa para a importância do exercício físico para a sua saúde, através de 3 grandes iniciativas:

Campanha de rádio e televisão realizada de 17 a 23 de Setembro com o lema “Começa por começar”. Além de estarmos presentes no programa da manhã da Rádio Comercial e da Rádio Renascença, no 5 para a Meia Noite, no É a Vida Alvim, Você na TV, Edição da Manhã da SIC e Curto Circuito, fizemos um anúncio de Rádio na Rádio Comercial, Cidade e M80 e um anúncio de TV na TVI e TVI 24 com a Fátima Lopes.



Open Day Nacional, dias 21 e 22 de Setembro, integrado na Semana Europeia do Desporto, onde os portugueses puderam começar por experimentar, de forma gratuita, em Clubes de Fitness de todo o país.

Maratona de Bikes, dia 23 de Setembro, um mega evento com 600 bicicletas de Indoor Cycling, realizada no Padrão dos Descobrimentos, que contou com a participação de mais de 2.000 pessoas e cerca de 100 Clubes.

PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO EM DOENTES COM ARTRITE REUMATÓIDE

Pedro Aleixo
Fisiologista do Exercício

Quantas vezes não somos confrontados com a necessidade de fazer a prescrição de exercício para um indivíduo com determinada patologia? E se fosse um doente com AR? O que posso fazer e o que será mais importante?

A artrite reumatóide (AR) é considerada uma doença autoimune uma vez que a alteração a nível imunogenético é determinante no processo inflamatório crónico, sendo caracterizada por articulações dolorosas e inflamadas, e pela destruição da articulação. Contudo, pode afetar o tecido conjuntivo de qualquer parte do organismo, originando as mais variadas manifestações sistémicas.

As mulheres estão mais predispostas a desenvolverem AR do que os homens. Em Portugal, o Projeto ReumaCensus¹ observou uma prevalência de 1.1% em mulheres e 0.3% em homens. Por outro lado, o pico de idade para o aparecimento da AR situa-se entre a quarta e a sexta década de vida, sendo que a incidência aumenta a partir dos 45 anos². Desta forma, as mulheres pós-menopáusicas são a grande percentagem de doentes com AR.

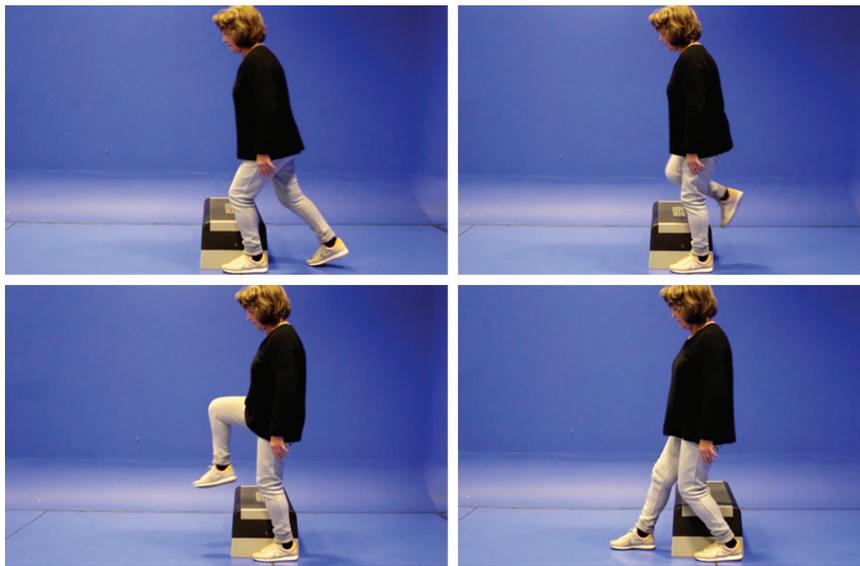
A perda de funcionalidade é uma consequência normal do processo patogénico³. Os doentes com AR apresentam uma menor capacidade aeróbia⁴ e uma menor força muscular⁵ quando comparados a pessoas saudáveis. O facto destes doentes apresentarem baixos níveis de atividade física também aumenta a perda de capacidades físicas e funcionais^{6,7}.

Todos estes fatores culminam num maior risco de queda⁸. O exercício físico poderá ser uma ferramenta fundamental no que concerne à melhoria das capacidades físicas e funcionais. Assim, programas de exercícios aeróbios e de força aplicados a doentes com AR revelaram não ter qualquer efeito adverso e revelaram ter a potencialidade de melhorar estas capacidades⁹⁻¹¹.

Desta forma, a maioria dos doentes devem ser encorajados a realizar programas com exercícios aeróbios e de força, cuidadosamente prescritos à sua medida, particularmente naqueles doentes em que existe uma destruição das grandes articulações ou uma doença cardiovascular pré existente. **O foco deste tipo de trabalho deve estar centrado na melhoria dos movimentos do dia à dia, não esquecendo, evidentemente, os movimentos de empurrar e puxar dos membros superiores.**

Uma vez que os doentes com AR apresentam um risco acrescido de quedas, seria importante incluir exercícios que previnam a ocorrência das mesmas. De acordo com a literatura^{12,13}, os exercícios de estabilidade e coordenação (proprioceativos) revelaram ser a melhor estratégia relativamente à prevenção de quedas. Com base na literatura¹⁴, estes exercícios também são seguros quando aplicados em doentes com AR e são eficazes na melhoria da sua capacidade funcional e da sua estabilidade global. Por outro lado, a locomoção e as mudanças de nível do centro de gravidade são os movimentos em que acontecem a maioria das





quedas, sendo por isso, o principal foco aquando da prescrição de exercícios. Convém também sublinhar a relevância que tem o desenvolvimento dos movimentos de rotação e as mudanças de direção em doentes com AR, especialmente pela sua importância na locomoção. Desta forma, em programas de exercício para doentes com AR, a inclusão de exercícios que melhorem a estabilidade global destes padrões do movimento, em todos os planos, deve ser uma realidade.

A literatura¹⁵ evidencia a capacidade que os exercícios proprioceptivos têm para melhorar parâmetros biomecânicos da marcha associados às quedas. Exemplos desses tipos de exercícios podem ser vistos em <http://movlab.ulusofona.pt/programpera/index.php/exercises-programs/exercise-group/>. Por fim, mas não menos importante, um programa de exercício para doentes com AR deve incluir exercícios que promovam a melhoria da estabilidade e mobilidade articulares, nomeadamente nas principais articulações dos membros superiores e inferiores.

Referências

1. EpiReumaPt. EpiReumaPt - Estudo epidemiológico das doenças reumáticas em Portugal [Internet]. Reuma Cencus. 2014. Available from: http://www.reumacensus.org/pdf/quadruplico_resultados_epireumapt.pdf
2. Islander U, Jochems C, Lagerquist M, Forsblad-d'Elia H, Carlsten H. Estrogens in rheumatoid arthritis; the immune system and bone. *Mol Cell Endocrinol*. 2011;335(1):14–29.
3. Aydoğ E, Bal A, Aydoğ S, Cakci A. Evaluation of dynamic postural balance using the Biodex Stability System in rheumatoid arthritis patients. *Clin Rheumatol*. 2006;25(4):462–7.
4. Munsterman T, Takken T, Wittink H. Are persons with rheumatoid arthritis deconditioned? A review of physical activity and aerobic capacity. *BMC Musculoskeletal Disorders*. 2012;13(1):202.
5. Meireles S, Oliveira L, Andrade M, Silva A, Natour J. Isokinetic evaluation of the knee in patients with rheumatoid arthritis. *Jt Bone Spine*. 2002;69(6):566–73.
6. Tierney M, Fraser A, Kennedy N. Physical activity in rheumatoid arthritis: a systematic review. *J Phys Act Health*. 2012;9(7):1036–48.
7. Sokka T, Häkkinen A, Kautiainen H, Maillefert JF, Toloza S, Mørk Hansen T, et al. Physical inactivity in patients with rheumatoid arthritis: data from twenty-one countries in a cross-sectional, international study. *Arthritis Rheum*. 2008;59(1):42–50.
8. Stanmore E, Oldham J, Skelton D, O'Neill T, Pilling M, Campbell A, et al. Fall incidence and outcomes of falls in a prospective study of adults with rheumatoid arthritis. *Arthritis Care Res (Hoboken)*. 2013;65(5):737–44.
9. Baillet A, Vaillant M, Guinot M, Juvin R, Gaudin P. Efficacy of resistance exercises in rheumatoid arthritis: meta-analysis of randomized controlled trials. *Rheumatology*. 2011;51(3):519–27.
10. Hurkmans E, van der Giesen F, Vlieland T, Schoones J, Van den Ende E. Dynamic exercise programs (aerobic capacity and/or muscle strength training) in patients with rheumatoid arthritis. *Cochrane Database Syst Rev*. 2009;7(4).
11. Cairns A, McVeigh J. A systematic review of the effects of dynamic exercise in rheumatoid arthritis. *Rheumatol Int*. 2009;30(2):147–58.
12. Sherrington C, Whitney J, Lord S, Herbert R, Cumming R, Close J. Effective exercise for the prevention of falls: a systematic review and meta-analysis. *J Am Geriatr Soc [Internet]*. 2008;56(12):2234–43.
13. Gillespie L, Robertson M, Gillespie W, Sherrington C, Gates S, Clemson L, et al. Interventions for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database Syst Rev*. 2012;(2).
14. Aleixo P, Coelho P, Vaz Patto J, Abrantes J. Exercícios proprioceptivos em mulheres pós-menopáusicas com artrite reumatóide. *Gymnasium*. 2016;1(1).
15. Aleixo P, Vaz Patto J, Abrantes J. Gait kinematics of rheumatoid arthritis postmenopausal women was improved after a proprioceptive exercises program. *Gait Posture*. 2016;49(S):146.



VENDAS E MARKETING, UM CASAMENTO PERFEITO

António Amaral
Director-Adjunto do Club VII

Com as evidentes mudanças no perfil do consumidor português, hoje, o nosso consumidor está cada vez mais e melhor informado, mais atento às tendências do mercado, extremamente conhecedor dos seus direitos e mais exigente na informação que solicita sobre os serviços/ produtos que estão à sua disposição.

Atualmente, o consumidor apenas compra o que, efectivamente, lhe faz falta, quando é uma prioridade inadiável, quando é o seu objetivo, quando é para a utilização máxima desse produto/serviço ou para a satisfação das suas expectativas e alcance de resultados. Também, são notórias, no mercado do health & fitness, grandes transformações e um acentuado crescimento do número e qualidade da concorrência, dos clubes de fitness em Portugal.

No entanto, apesar de todas estas crescentes dificuldades, para a gestão deste tipo de negócios, em “encontrar” e reter membros nos seus clubes, continuam a existir espaços e oportunidades para os diferentes segmentos de mercado e, especialmente, para as empresas que estiverem mais bem preparadas para competir.

Com experiência de 18 anos no negócio de Health e Fitness, tentarei, neste breve artigo, demonstrar (através de uma perspectiva mais prática) que uma das melhores “armas” para sobreviver e vencer neste mercado, altamente competitivo, é termos equipas de **Marketing** e **Vendas** eficazes, profissionais capazes de trabalhar em sinergia. Sendo que, conseguir uma boa e forte aliança entre estas duas equipas, será o desafio para conseguir um “casamento perfeito”.

Pensar que o **Marketing** só deve cuidar das ações de promoção, enquanto a área de **Vendas** fica apenas focada na negociação, é uma visão bastante obsoleta. Teoricamente, as **Vendas** são atraídas por ações de divulgação realizadas pelo **Marketing**, mas, para que isso se torne uma realidade, é preciso que as **Vendas** mantenham um relacionamento direto e saudável com os clientes.

Quando existe um alinhamento entre **Marketing** e **Vendas**, e quando bem executado, possibilita à equipa de **Vendas** maior conhecimento sobre o comportamento do consumidor e assim aprimorar o seu processo de atendimento. **Tornar as equipas de Marketing e Vendas cada vez mais eficazes, competitivas e principalmente a trabalharem em sinergia, parece-me a base de uma estratégia de sucesso, para atingir resultados de excelência, na angariação de novos clientes e no crescimento da facturação.**

Para o **Marketing**, hoje em dia, já não basta utilizar estratégias para massas e/ou expor uma simples mensagem, esperando que todos acreditem nela. O desafio para o **Marketing**, passa por estar mais focado em conquistar futuros clientes, do que simplesmente “atropelá-los” com o máximo de anúncios e promoções. Ou seja, o papel do **Marketing** deixou de ser apenas “divulgar” e passou a ser atrair, educar, conquistar e conduzir o cliente no processo de venda, para quando chegar à equipa de **Vendas**, já esteja filtrado e qualificado e, assim, melhorar, consideravelmente, a taxa de conversão de fecho. O desafio é, ainda, maior, uma vez que o **Marketing** e as **Vendas** devem estar focados em comunicar mais, vender para fora (gerar leads qualificadas e vender para novos clientes. Nota: “Sem uma boa comunicação/divulgação, podemos ter diamantes valiosos no nosso clube, para oferecer aos clientes, se ninguém os divulgar/comunicar, para a rua, nem os ladrões nos vão visitar) e vender para dentro (gerar negócio a clientes que já utilizam o nosso clube, apostando em estratégias Cross/Up sales).

“ Se, normalmente, comparo as Vendas, com a “arte de pescar”, onde o Vendedor é o “Pescador” e os Clientes são o “Peixe”, com o “Casamento perfeito entre Marketing e Vendas”, significa, para mim, que o “Pescador” está preparado, com as melhores ferramentas de pesca, para conseguir o melhor resultado na sua “pescaria”. “

Infelizmente, continuamos a depender, de forma muito exaustiva, do sucesso diário das Vendas, isto porque, “insistimos” em não conseguir melhores resultados na retenção dos nossos clientes (mas isso...são outras guerras). E a verdade, é que com todos os desafios já mencionados, existem cada vez menos visitas espontâneas de novos clientes ao nosso clube (menos walk’ins, call’ins e outros), ou seja, a estratégia de comunicação B2C (business to consumer) está a ter mais dificuldades de sucesso. É, então, fundamental, encontrar novas formas de atrair e reter clientes e de reinventar o negócio.

Se, normalmente, comparo as **Vendas**, com a “arte de pescar”, onde o Vendedor é o “Pescador” e os Clientes são o “Peixe”, com o “Casamento perfeito entre **Marketing** e **Vendas**”, significa, para mim, que o “Pescador” está preparado, com as melhores ferramentas de pesca, para conseguir o melhor resultado na sua “pescaria”. **Por exemplo:**

- Está equipado, com o melhor GPS / Sonar localizador de “Peixe” e, assim, não perder tempo, energia e dinheiro, a encontrar o máximo e o melhor peixe;
- Tem a melhor rede de pesca, para conseguir com muita eficácia apanhar, de uma só vez, muito “Peixe”;
- Esta preparado com a melhor “cana de pesca”, para quando pretende pescar um tipo específico de peixe (exemplo, vender 1 pack de PT)

- Está apto para pescar em outros oceanos. Explorar, por ex. mercados corporativos, através de estratégias de comunicação B2B (business to business), para aumentar o número de potenciais clientes e o crescimento do volume de negócio, de uma forma simples, eficiente e pouco dispendiosa.

Apesar das duas áreas terem um objetivo em comum, normalmente, o relacionamento entre os departamentos de Marketing e Vendas é delicado, carregado de energia e, na maioria das vezes, falta alinhamento, existindo conflitos internos e rivalidades. Por vezes, até parece que “trabalham” um contra o outro, e lutam por protagonismo nas conquistas.

Para mudar essa visão errada de gestão, é preciso repensar as ações das áreas de **Marketing** e **Vendas**, e tornar evidente a importância do trabalho conjunto, na busca de melhores resultados. É crucial criar conexões para que um entenda o outro como aliado e que, juntos, compartilham responsabilidades e informações relevantes para o objectivo comum. Num mercado tão agressivo e concorrido como o nosso, não é permitido que haja essa falta de sincronismo entre os dois departamentos, uma vez que, o objetivo de ambos é o mesmo, ou seja aumentar o número de clientes e a faturação.

Para que este casamento tenha um final feliz, é fundamental,

- Entender como e por quem os processos de **Marketing** e **Vendas** são conduzidos na empresa. Delegar numa pessoa o acompanhamento das metas e o desempenho das duas equipas.
- “Educar” toda a empresa para a importância do alinhamento do **Marketing** com as **Vendas**. A força do Marketing e a força da Venda, deverão seguir os mesmos princípios e a mesma linguagem.
- Os processos de Vendas e Retenção deverão estar alinhados com a mensagem do Marketing. Exemplos:
 - Comunicar soluções a médio/longo prazo e não a curto prazo
 - Comunicar sonhos atingíveis e não objectivos inatingíveis
 - Comunicar a mensagem de acordo com o posicionamento da marca, dos valores e missão da empresa.
- Pedir feedback de ambos os departamentos, com regularidade, e criar um fluxo saudável e contínuo de comunicação. O **Marketing** deve “ouvir” e compreender o quotidiano das **Vendas** (ex: feedBack sobre as Sources para poder avaliar e redireccionar a estratégia), da mesma forma que as **Vendas** devem ouvir o Marketing. Avaliar os resultados (reuniões periódicas e avaliação de desempenho). Desta forma, os profissionais de ambas as áreas podem avaliar o nível de qualificação de leads, taxa de conversão, ajustes nos conteúdos, estratégias em geral e muito mais.
- Perceber que, de grosso modo, a mensagem é muito mais importante do que a técnica de venda.
- Definir objetivos e metas iguais, por exemplo:
 - Quanto é preciso crescer, quantos clientes são necessários;
 - Quantos leads qualificados o **Marketing** deve “passar” para as **Vendas**;
 - Como é que o lead qualificado é abordado;

“ É crucial criar conexões para que um entenda o outro como aliado e que, juntos, compartilham responsabilidades e informações relevantes para o objectivo comum. “

Em jeito de conclusão, podemos afirmar que, quando se alinham procedimentos, os objetivos são alcançados mais rapidamente e com maior eficiência (segundo um estudo realizado pela Aberdeen Group as organizações com equipas de **Marketing** e **Vendas** alinhadas alcançam 20% de crescimento de receita anual). Portanto, a estratégia é uni-los em torno do objetivo que já lhes é comum e funcionar como uma arma eficaz, quando o assunto é melhorar processos e elevar as **Vendas** e ganhos no **Marketing** e, consecutivamente, aumentar a faturação e, sobretudo, os lucros.

Como disse Peter Drucker, “a única fonte de lucro, é o cliente” e, sem dúvida, que as equipas de Vendas e Marketing são áreas formalmente criadas para terem o cliente como foco, preocupação e ocupação. O vendedor ter conhecimentos de **Marketing** e o marketeer ter base de **Vendas**, parece-me a solução 5 estrelas.

O vendedor precisa trabalhar para consolidar os objetivos do **Marketing**, assim como o **Marketing** deve ter controle sobre as práticas de cada vendedor. O processo todo é circular, onde um auxilia o outro, para o eficiente trabalho de ambos. Vendas e marketing andam de mãos dadas e vivem em simbiose.

“ Como disse Peter Drucker, “a única fonte de lucro, é o cliente” e, sem dúvida, que as equipas de Vendas e Marketing são áreas formalmente criadas para terem o cliente como foco, preocupação e ocupação. O vendedor ter conhecimentos de Marketing e o marketeer ter base de Vendas, parece-me a solução 5 estrelas. “



HIIT CARDIO TRAINING ASSAULT FITNESS

NO SEU CLUBE

Leve os exercícios em intervalos para o próximo nível, com manuseio suave e funções aprimoradas da consola



Mais informação HIIT CARDIO na precor.com/es-es/commercial/cardio

PRECOR
Fitness Made Personal

ASSAULT FITNESS
AUTHORIZED DISTRIBUTOR



O judo é o único esporte olímpico em que as pessoas têm de passar por níveis de desenvolvimento pessoal para atingir o cinturão mais elevado e, eu acho que essa simbologia ancestral que vem do tempo dos samurais, neste momento, faz muita falta.



“ Em janeiro de 1999 eu tomei a decisão que eu tinha de estar nos Jogos Olímpicos! E que tinha que fazer um upgrade do ponto de vista do que era a minha preparação. Comecei a criar aquilo a que se chama hoje uma equipa multidisciplinar... “

À CONVERSA COM

Aos sete anos experimentou o judo, aos 24 ganhou uma medalha olímpica para Portugal, e aos 30 criou a que viria a ser, a maior escola de judo do país. Figura de destaque no Desporto Nacional, líder e empreendedor, **Nuno Delgado** contribui todos os dias para fazer de **Portugal** um país **mais Activo e mais Saudável**.

Leia a entrevista completa em
www.portugalactivo.pt



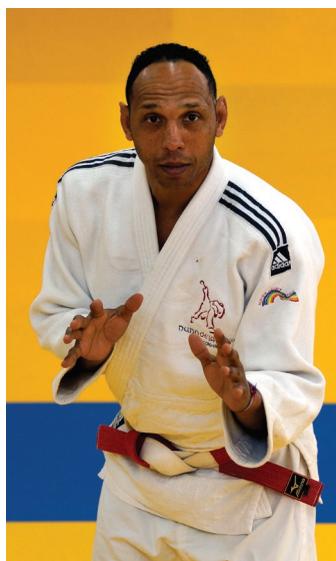
Portugal Activo - Licenciado em Ciências do Desporto pela FMH, concluiu a licenciatura em 1999 e, em 2000 ganhou a medalha de bronze nos Jogos Olímpicos de Sidney. Como foi conciliar os estudos com uma carreira de atleta de alta competição?

Nuno Delgado - Em primeiro lugar, é importante clarificar que em 1999, a realidade desportiva era muito diferente. Eu acho que seria bastante difícil, quase impossível, fazer o que eu fiz nos tempos de hoje. Em janeiro de 1999 eu tomei a decisão de que tinha de estar nos Jogos Olímpicos, fazer um upgrade do ponto de vista da minha preparação. Comecei a criar uma equipa multidisciplinar com pessoas como o Professor Gomes Pereira, o médico que me dava apoio em toda a área da nutrição, controlo e avaliação de treino, o Professor Pedro Mil Homens, o meu preparador físico, que atualmente é Diretor do Centro de Estágios do Benfica, e muitas outras figuras que eram meus professores na faculdade e que eu tentei envolver no meu sonho.



Por outro lado, tinha o dia-a-dia de um estudante no último ano do curso. Era muito difícil de conciliar com as viagens, as provas, todas as questões de perder peso, lesões. Comecei a aperceber-me que era muito difícil fazer as duas coisas em simultâneo muito bem feitas. Eu não queria falhar nos estudos, como é óbvio, eram a minha prioridade número 1, mas queria ter sucesso desportivo ao mais alto nível. Aquilo que eu tentei fazer foi minimizar os custos de um lado e de outro e assumir um compromisso, que eu acho que é aquilo que faz a diferença quando se quer atingir objetivos.

Estabelecer uma meta, colocar um dia, uma hora e comprometer-se como se fosse uma aposta. Portanto fiz as minhas contas, percebi que se ficasse em 5º lugar no campeonato da Europa, entrava para um grupo restrito de atletas que era apoiado pelo Comité Olímpico, tinha uma bolsa financiada, e isso dava-me a liberdade para dizer aos meus pais e a mim próprio que me podia dedicar em exclusivo ao judo. Só isso me permitiria disputar, por exemplo, uma medalha nos jogos olímpicos. Assumi esse compromisso. Se ficasse em 5º lugar, acabava o curso, desistia da profissão de



professor de educação física e dedicava-me em exclusivo ao judo. Se não ficasse em 5º lugar, não valia o suficiente para fazer essa opção e, como não queria ficar no meio da tabela, queria ser o melhor ou nada, desistia da alta competição e dedicar-me-ia à educação física. Se eu não tivesse assumido esse compromisso, tenho quase a certeza que não teria sido campeão da europa, e não poderia ter tido o prazer de dizer à minha mãe “olha está aqui o diploma, está aqui a medalha. Fui o 1º campeão da europa de Portugal e agora eu quero ir aos jogos olímpicos e ser profissional de judo!”.

PA - Como foi o virar da página entre uma carreira de judoca e a de jovem empreendedor?

ND - Foi uma viragem um pouco forçada, porque após a conquista da medalha o meu plano era ser campeão olímpico novamente. Depois do bronze eu teria mais experiência, outros meios e queria o ouro.

Mas, em 2004, no último treino, no último exercício de preparação para os jogos olímpicos, já em Atenas na aldeia olímpica, parti a mão. E aí o sonho olímpico desabou! Contra a opinião de toda gente, incluindo dos meus médicos - eu decidi lutar. E assim foi. Lutei, claro que não consegui o meu objetivo, e voltei para Portugal aprendendo uma coisa muito importante: são as derrotas que nos fazem crescer. Provavelmente se tivesse sido campeão olímpico a minha história seria outra. E, a verdade é que ao fim de um ano eu criei a escola de Judo Nuno Delgado.

PA - Que importância pode ter um Clube de Fitness e Saúde que tenha na sua estrutura acompanhamento nas diferentes áreas (treino de força, nutrição, psicologia e gestão de emoções, recuperação, fisioterapia, etc.), como aliado da preparação de um atleta?

ND - Felizmente tive uma ótima relação com o fitness e com os ginásios porque em 2001 comecei a trabalhar com uma referência em Portugal, o Mega Craque, que me deu o apoio na

“...olha está aqui o diploma, está aqui a medalha. Fui o 1º campeão da europa de Portugal e agora eu quero ir aos jogos olímpicos e ser profissional de judo!”

área da preparação física. Começavam a aparecer pessoas da área do fitness com essa metodologia, ciência, capacidade de perceber a modalidade para nos darem um treino qualificado. Acho que cada vez mais existem estas interações entre os ginásios de fitness, clubes desportivos e obviamente os seus atletas.

PA - Na sua opinião, qual a importância da existência de Clubes de Fitness e da necessidade de exercício físico alargada a toda a população?

ND - Os clubes de fitness surgem numa altura em que a população portuguesa não tinha cultura desportiva. Recordo-me de em Santarém, nos anos 80, ir correr e as pessoas se rirem. Porque ali correr era só para fugir dos touros. O desporto era futebol, ciclismo e tourada. Não havia outras modalidades. Os ginásios tiveram um grande boom e foram muito importantes para contruir esta cultura.

PA - Conseguiria propor aos gestores de Clubes de Fitness e Saúde, algo que aproximasse aos seus Clubes os atletas profissionais, amadores e ex-atletas profissionais?

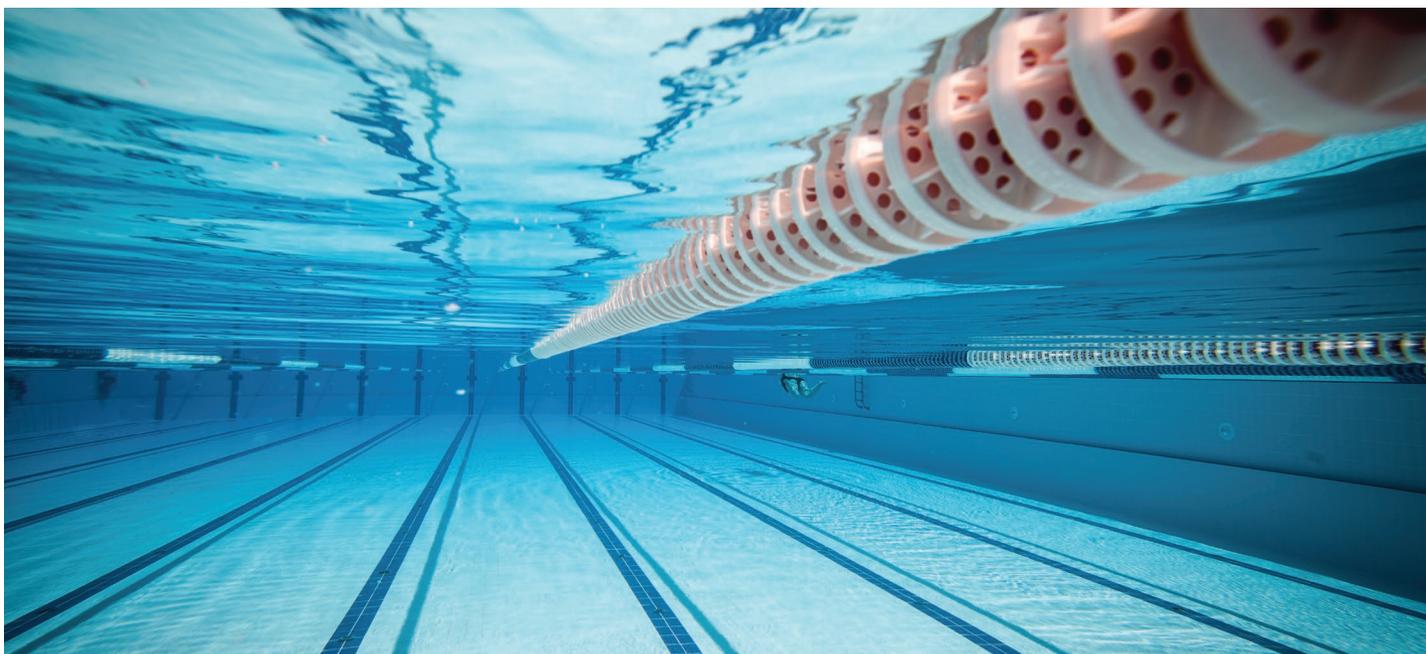
ND - Nos EUA onde nasceu o fitness, a cultura olímpica é muito forte. Qualquer pessoa que tenha sido atleta olímpico, medalhado olímpico, é uma referência para a comunidade. Aquilo que eu proponho aos gestores é, precisamente, irem buscar essas referências, trazê-las para os seus ginásios, colocá-las como embaixadores dos seus projetos e seguramente aquela energia, aquele exemplo, vai transformar e inspirar os seus clientes.



PA - Quais são os próximos desafios?

ND - Sou uma das pessoas que estão na vanguarda de dar um passo de evolução no fitness. A verdade é que as pessoas não vão ao ginásio só para ficar com abdominais fortes, para ficarem com uns bons glúteos, ou para perderem peso. As pessoas vão para se melhorarem do ponto de vista pessoal. Esta é a dimensão mais holística que as artes marciais trazem para as pessoas que as praticam. Usar o treino como uma forma de nós sermos mais saudáveis, mais fortes, mais felizes. Este ano a EJND criou uma nova modalidade. Vamos desafiar o mercado do fitness. Chama-se Cross Budo, que traz as formas de treino das artes marciais e esta dimensão do desenvolvimento pessoal. Queremos trazer esse lado guerreiro para as pessoas que praticam!

As pessoas mais do que treinarem o físico, precisam de treinar a sua espiritualidade. E nós temos agora um projeto que arranca no final do mês de janeiro, que é corporativo. Vamos ativar o ginásio na sede do Lidl, baseado neste conceito.



MANUTENÇÃO DE PISCINAS

Eduarda Veloso
Fisiologista do Exercício

A evolução das sociedades e consequente desenvolvimento económico dos países levou a uma valorização dos tempos livres, que se fez sentir, também, nas atividades aquáticas, sobretudo após a proliferação de piscinas, permitindo o acesso ao meio aquático nas várias estações do ano e disponibilizando a populações do interior realidades que lhe eram vedadas. São muitas as atividades que se podem realizar neste contexto, quer numa perspetiva de prática desportiva quer noutra meramente lúdica, tanto em contexto de festas como de férias (Santos & Veloso, 2017).

Para que as atividades aquáticas decorram de forma segura e profícua no cumprimento dos seus objetivos, há vários factores a ter em conta, a começar pelas instalações, que requerem a manutenção de certos requisitos de conforto e higiene, os quais se assumem como um sistema complexo de variáveis bacteriológicas

e físico-químicas. No entanto, há que se colocar um sublinhado no facto de este vetor das atividades aquáticas se ter desenvolvido muito nos últimos anos, pelo que os referenciais nacionais de formação dos técnicos de exercício são omissos nessa matéria. Assim, é necessário resumir um conjunto de informação pertinente, auxiliadora desses mesmos técnicos no exercício das suas funções.

Qualidade da Água

Ao contrário do que possa parecer, a água que vemos na piscina não está parada. Esta circula permanentemente pelo efeito de motobombas, pelo que, à medida que vai entrando no tanque principal, igual volume é removido, normalmente, por transbordo para um tanque de compensação, realizado em caleiras existentes no chão da instalação.

Do tanque de compensação a água é puxada pelas motobombas, passando por filtros de forma a remover detritos; passará

depois pelo sistema de aquecimento e é tratada por sistemas adicionais de desinfecção que, quando existem, podem ser, por exemplo, o ultravioleta ou o ozono. Antes de retornar ao tanque principal é corrigido o valor de pH e desinfetante residual (normalmente o cloro) através de um sistema automático que possui sondas que medem estes valores logo após a saída da água para as caleiras. Sabendo o que se passa quimicamente no tanque principal, o desinfetante e o corretor do pH são como que injetados automaticamente na água conforme as necessidades. Os valores recomendáveis de concentração de cloro livre situam-se entre os 0,5 e os 2,0 mg/l (ou ppm, i.e., partes por milhão), sendo que o valor de pH (que designa o nível de acidez ou alcalinidade), nestas piscinas, deva situar-se entre os 7,2 e os 7,8 (Departamento de Saúde Pública da ARSLVT, 2014).

Para manter uma boa higienização da piscina deve ser feita diariamente uma aspiração ao fundo, normalmente

através da colocação de um robot específico para o efeito que atua durante a noite. Contudo, para que algumas partículas sólidas que se encontram em suspensão possam ser aspiradas, é adicionado floculante, substância química que se agrega a essas partículas tornando-as suficientemente densas de forma a ficarem no fundo. Para a eliminação de algas que tendem a aparecer devido a partículas de origem vegetal transportadas pelo ar, é adicionado algicida. As algas podem dificultar a desinfecção, contribuir para que o fundo se torne escorregadio e conferir um aspeto desagradável à instalação.

Quando há contaminação da água por fezes, urina ou sangue, os profissionais deverão saber o que fazer para garantir a inativação de possíveis agentes infecciosos. Segundo o Center of Disease Control and Prevention apenas as fezes formadas e a diarreia requerem preocupação acrescida. No primeiro caso, a interrupção da utilização da piscina pode ir até 90 minutos, e no segundo caso, ser mais de 24 horas. Em ambos os casos, há a necessidade de adição adicional de cloro.

Riscos na Utilização da Piscina

Todos estes processos químicos de desinfecção da água levam à formação de subprodutos de desinfecção, alguns dos quais, podem eles mesmos ser impactantes para a saúde. Temos também que contar com a matéria orgânica natural e vestígios de cloro introduzidos pela água de enchimento, com excrementos do corpo humano (suor, urina e saliva) ou de produtos de cuidados pessoais (protetores solares, cosméticos, etc.) introduzidos por nadadores, os quais reagem com o desinfetante levando a uma alta formação de subprodutos na água.

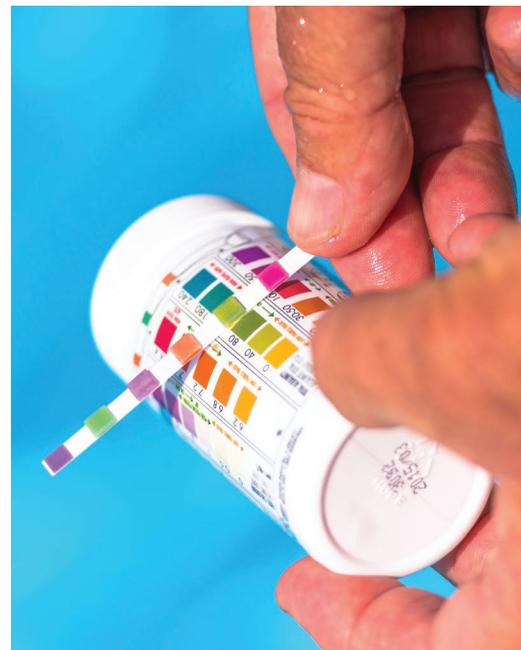
Por outro lado, como alguns são voláteis, também se espalham acima da linha de água (Carter & Joll, 2017). Até 2014 (Chowdhury, Alhooshani, & Karanfil, 2014), mais de 70 publicações abordaram a problemática associada aos subprodutos e aos riscos potenciais associados à exposição humana. Parece

não haver evidências claras de que os produtos de tratamento químico da piscina podem contribuir para a incidência de asma em crianças.

Alguns resultados das investigações realizadas por diversos autores sobre problemas de saúde associados à frequência de piscinas podem ter gerado resultados positivos falsos, ou por causa de seu tamanho limitado (poder da amostra), ou por algumas limitações metodológicas. **No entanto, não deixa de ser curioso que a natação tenha sido recomendada como o desporto mais adequado para crianças asmáticas.** Alguns estudos apontam que a participação regular em aulas de natação em tenra idade reduz a possibilidade de desenvolver asma mais tarde.

Nesta matéria, algumas populações são alvo de preocupação acrescida – exemplo das crianças e, em particular, os bebés. Segundo Nystad et al. (2003), as infeções respiratórias e do ouvido no primeiro ano de vida do bebé, estudadas em 2862 crianças, revelaram-se pouco mais frequentes em bebés que participavam em programas de natação do que nos que não participavam. Já Ahrendt (1997) havia estudado um universo de 656 crianças entre os 3 e os 15 meses de idade durante 6 meses, sendo que a frequência da piscina não apareceu relacionada com a prevalência da ausência por doença. Crianças frequentadoras e não frequentadoras da piscina adoeceram menos antes dos 6 meses, provavelmente, por efeito da amamentação materna como possível fator de proteção e porque, segundo a autora, a qualidade da água das piscinas e seu tratamento, evoluiu nos últimos anos.

Serão necessários mais estudos para aprofundar o conhecimento sobre este tema, recomendando-se, entretanto, que os níveis de cloro e temperatura em piscinas sejam cuidadosamente regulados, as piscinas interiores devidamente ventiladas e os utilizadores informados sobre como a boa higiene pessoal pode reduzir a natureza irritante dos ambientes (Uyan, Carraro, Piacentini, & Baraldi, 2009).



Referências

- Ahrendt, L. (1997). The influence of infant swimming on the frequency of disease during the first year of life. In Erikson & B. O. & L. Gullstrand (Eds.), XII FINA World Congress on Sports Medicine (pp. 130-142). Göteborg: Chalmers Reproservice.
- Carter, R. A., & Joll, C. A. (2017). Occurrence and formation of disinfection by-products in the swimming pool environment: A critical review. *Journal of Environmental Sciences*, 19-50.
- Chowdhury, S., Alhooshani, K., & Karanfil, T. (2014). Disinfection byproducts in swimming pool: Occurrences, implications and future needs. *Water Research*. *Water Research*, 53, 68-109.
- Departamento de Saúde Pública da ARSLVT. (março de 2014). Orientações do Programa de Vigilância Sanitária das Piscinas. Obtido em 30 de agosto de 2017, de Direção Geral de Saúde: <https://www.dgs.pt/delegado-de-saude-regional-de-lisboa-e-vale-do-tejo/programas--projetos--grupos-tecnicos/saude-ambiental/piscinas.aspx>
- Nystad, W., Nja, F., Magnus, P., & Nafstad, P. (2003). Baby swimming increases the risk of recurrent respiratory tract infections and otitis media. MEDLINE. Retrieved September, 1st, 2004, from the World Wide Web: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=12948064
- Santos, C., & Veloso, E. (2017). Metodologia das Atividades Aquáticas. Em D. Teixeira, G. Carla, & P. Marques, Manual do Técnico de Exercício Físico. Porto Salvo: Manz Produções.
- Uyan, Z., Carraro, S., Piacentini, G., & Baraldi, E. (2009). Swimming pool, respiratory health, and childhood asthma: Should we change our beliefs? *Pediatric Pulmonology*, 31-37.

ABEL SANTOS

Que competências profissionais são necessárias para se trabalhar no setor do Fitness?

A Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM), enquanto membro do *European Observatoire of Sport and Employment* (EOSE), está a promover, a nível nacional, o primeiro inquérito europeu às entidades empregadoras do sector do Desporto e da Atividade Física sobre as competências da sua força de trabalho. Este projeto, designado como Aliança Europeia de Competências Setoriais para o Desporto e Atividade Física (*ESSA Sport*), é suportado pela Comissão Europeia, no âmbito do Erasmus+, é uma iniciativa transnacional para toda a UE, com a participação de 18 parceiros e 5 redes europeias.

O objetivo do projeto é melhorar a oferta de competências dos profissionais do sector do Desporto. As opiniões dos empregadores são vitais para o sucesso do projeto e os resultados da pesquisa serão usados para constituir: a primeira análise ao nível da UE sobre o emprego e as competências em todo o sector; 28 relatórios nacionais e planos de ação para o sector, um para cada Estado membro da UE, e realizar a primeira cimeira de competências da UE para o sector do Desporto, a organizar em 2019.

Especificamente, pretendem-se constituir recomendações para todas as entidades com responsabilidades no mercado de trabalho no Desporto, desde as entidades formadoras até às empregadoras.

O acompanhamento do projeto e dos resultados pode ser efetuado através do link: <https://www.essa-sport.eu/>

VERA PEDRAGOSA | EDUARDO CARDADEIRO | LUÍSA RIBEIRO

Resumo de projetos (Centro de Estudos Económicos e Institucionais - CEEI e Centro de Investigação em Psicologia – CIP) da Universidade Autónoma de Lisboa (UAL):

Estudo 1: Link

http://www.nassm.org/files/conf_abstracts/2018-149.pdf

Estudo 2: Resumo

Os eSports afirmam-se como fenómeno mundial, gerando eventos online e onsite e despertando o interesse de gigantes do entretenimento, clubes e figuras desportivas e dos nativos digitais em geral. O Brasil representa já o terceiro maior público mundial. Em Portugal a realidade ainda é incipiente. É uma nova profissão (prática profissional de jogos digitais), sobretudo de menores com pouca maturidade psicoafectiva, mas sem enquadramento jurídico.

Estudo 3: Resumo

Utilizando a teoria dos stakeholders e a teoria da identidade, o artigo tem como objetivo identificar métricas sobre a identificação do sócio-membro como um "stakeholder" e, subsequentemente, como isso pode influenciar os seus níveis de satisfação e os seus comportamentos futuros em relação ao ginásio.

Estudo 4: Resumo

O relatório tem como objetivo realizar uma caracterização do perfil de consumidor e do perfil de ginásios em Portugal.

(1) Hedlund, D., Pedragosa, V., Biscaia, R., Dickson, G. & Naylor, M. (2018). *Stakeholders in sports: Examining fitness club members*. Poster apresentado no North American Society for Sport Management Conference (NASSMC), Halifax - Nova Scotia, 5 a 9 junho. http://www.nassm.org/files/conf_abstracts/2018-149.pdf

(2) Laneiro, T., Ribeiro, L. & Cirino, G. (2018). eSports, trabalho ou diversão? Uma perspetiva luso-brasileira. In Lopes, P. & Reis, B., *Comunicação Digital: media, práticas e consumos*. Lisboa: NIP-C@M & UAL, pp. XX-XX. <https://doi.org/10.26619/978-989-8191-87-8.7>. Em fase de revisão final.

(3) Pedragosa, V., Hedlund, D., Biscaia, R., Dickson, G. & Naylor, M. (2019). *Members as stakeholders of fitness organizations: An analysis of members and managers perspectives*. Artigo em fase final de redação.

(4) Pedragosa, V., Cardadeiro, E. & Ribeiro, L. (2019). *Barómetro do Fitness 2018*. Em fase de redação.

SHIFT TO REAL RIDING

GEAR



REAL GEAR SHIFT
PATENTE

SKILLBIKE™

A primeira bicicleta estática com um REAL GEAR SHIFT (Patente), SKILLBIKE™ desafia as tuas habilidades de condução nas subidas reias e nas famosas corridas, graças à sua MULTIDRIVE TECHNOLOGY™ (Patente). Melhora a tua velocidade de condução, potência, resistência e agilidade com o SKILLATHLETIC TRAINING: technogym.com/skillbike

Integrado com Garmin, Strava e Zwift

TECHNOGYM®

The Wellness Company

TÉCNICO DE EXERCÍCIO FÍSICO [TEF] BREVE ENQUADRAMENTO JURÍDICO-INSTITUCIONAL

Alexandre Miguel Mestre
Advogado

Partilho de seguida breves referências sobre a figura dos Técnicos de Exercício Físico (TEF), outrora enquadrados no conceito de “Pessoal técnico”, abrangendo os “monitores” ou “instrutores”¹ e imediatamente antes designados de “Profissionais Responsáveis pela Orientação e Condução do Exercício de Atividades Físicas e Desportivas” (PROCEAFD)².

1. As funções do TEF

Os TEF são “(...) responsáveis pela orientação e condução do exercício de atividades desportivas a decorrer (...)” no ginásio³, atuando ao nível do planeamento e prescrição aos utentes, “sob coordenação e supervisão”⁴ do Diretor Técnico (DT): o planeamento e a prescrição de um treino, bem como a avaliação, condução e orientação de todos os programas de *fitness* são, pois, competências atribuídas aos TEF⁵, ainda que sempre coordenadas, supervisionadas e superintendidas⁶ tecnicamente pelo DT.

Ao nível da qualidade dos serviços prestados, a lei exige em concreto que os TEF a avaliem, devendo “propor ou implementar medidas visando a melhoria dessa qualidade”⁷.

Relativamente à dopagem, a lei exige que os TEF colaborem na luta contra este flagelo⁸, o que significará, designadamente, que se devam abster de recomendar ou vender substâncias dopantes e devam articular com as autoridades – em particular o Ministério Público e a Autoridade Antidopagem - na denúncia de violações de normas antidopagem que constatem ocorrer no interior do ginásio (sala de exercício, balneários ou outras instalações).

2. O acesso à profissão (regulamentada) de TEF

Os TEF são uma das cinco “profissões regulamentadas no sector do desporto”,

sendo para o efeito, obrigatório que obtenham um título profissional emitido pelo IPDJ⁹, sob pena de nulidade (logo ausência de produção de efeitos) dos respetivos contratos¹⁰.

Pode-se aceder a TEF dispondo de “Licenciatura na área do desporto ou da educação física, tal como identificada pela Direção-Geral do Ensino Superior” mediante “[q]ualificação, na área da manutenção da condição física (*fitness*), no âmbito do sistema nacional de qualificações, por via da formação ou através de competências profissionais adquiridas e desenvolvidas ao longo da vida, reconhecidas, validadas e certificadas (...)” ou ainda detendo “[q]ualificações profissionais reconhecidas nos termos da Lei n.º 9/2009, de 4 de março.”¹¹

O exercício da atividade de TEF sem título profissional válido constitui contraordenação muito grave, punível com coima entre € 2000 € 4000, para pessoas singulares, e entre €4500 e €9000, para pessoas coletivas¹², podendo, em particular, ser aplicada ainda à pessoa individual em causa a interdição do exercício da atividade de TEF¹³.

3. Os contratos entre os Ginásios e os TEF

A lei não estipula a natureza jurídica do contrato a celebrar entre um ginásio e um TEF, pelo que a relação jurídica em causa tanto pode ser titulada por um contrato de trabalho como por um



contrato de prestação de serviços (mais comum, também de acordo com a jurisprudência).

4. Os seguros do TEF

Por obrigatoriedade legal¹⁴, o TEF (seja trabalhador dependente ou independente) é beneficiário de um seguro de acidentes de trabalho (o contrato tem por objeto a garantia, por parte do segurador, dos encargos provenientes de acidentes de trabalho ocorridos com o TEF, entendendo-se acidente de trabalho como aquele que ocorra com o TEF, no local e no tempo de trabalho e que produza direta ou indiretamente lesão corporal, perturbação funcional ou doença de que resulte na capacidade de trabalho ou de ganho ou a morte.

Por sua vez, a contratualização de um seguro de responsabilidade civil, permitirá aos TEF garantir o pagamento de indemnizações emergentes, em regra, de (i) danos causados a praticantes e alunos de atividades físicas e/ou desportivas bem como a terceiros por quaisquer materiais, mobiliário ou recheio, equipamentos, utensílios e decorações, pertencentes às instalações do segurado; (ii) danos causados por intoxicação alimentar provocada por bebidas e/ou alimentos preparados e/ou fornecidos pelo TEF; (iii) danos decorrentes de atos dos praticantes e alunos de atividades físicas e/ou desportivas quando sob tutela ou custódia do TEF.

5. A formação contínua obrigatória do TEF

A lei exige ao TEF a renovação do seu título profissional, o que pressupõe, sob pena de caducidade do título, que o seu titular frequente, com aproveitamento, num período de cinco anos, ações de formação contínua¹⁵, nos termos da Portaria n.º 36/2014, de 14 de Fevereiro – bem menos do que as 25 unidades de crédito outrora exigidas¹⁶.

6. A representatividade institucional do TEF

Inexistindo (ainda) uma Ordem Profissional, os TEF podem filiar-se em diferentes entidades, em particular a Associação Portuguesa dos Técnicos de Exercício Físico (APTF), a União Portuguesa dos Técnicos de Exercício – DTTEF (UPTEF) e, quando “*portadores de licenciatura em Desporto*” também na APFE – Associação Portuguesa dos Fisiologistas do Exercício.

7. Os deveres deontológicos do TEF

Ainda que não vinculativo, existe já um ‘Código Deontológico do Técnico de Exercício Físico’ adotado pela APTF, a partir do Código que a Gnosies elaborou para os Profissionais do Exercício Físico, com múltiplas normas vitais para a autorregulação da profissão, num quadro ético, moral e deontológico exigível a profissionais que lidam com o exercício e a saúde.

1. Cf. artigo 11.º do Decreto-Lei n.º 385/99, de 28 de Setembro.
2. Cf. artigo 7.º, n.º 2 do Decreto-Lei n.º 271/2009, de 1 de Outubro.
3. Cf. nota 73 e artigo 7.º, alíneas a) e b) da Lei n.º 39/2012, de 28 de Agosto – a ‘Lei dos Ginásios’ (LG).
4. Cf. artigo 7.º, alínea a) da LG.
5. Cf. artigos 6.º, alínea a) e 7.º, alínea a) da LG.
6. Cf. artigo 6.º, alínea d) da LG.
7. Cf., respetivamente, artigo 6.º, alínea b) e artigo 7.º, alínea c) da LG.
8. Cf. artigo 6.º, alínea f) e artigo 7.º, alínea d) da LG.
9. Cf. artigo 13.º da LG.
10. Cf., respetivamente, os artigos 9.º, n.º 2 e 11.º, n.º 1 da LG.
11. Cf. artigo 12.º da LG.
12. Cf. artigos 23.º, alínea d) e 24.º, n.º 1 da LG.
13. Cf. artigo 25.º, n.º 1, alínea b).
14. Cf. artigo 79.º, n.º 1 da Lei n.º 98/2009, de 4 de Setembro.
15. Cf. artigo 14.º, n.º 2 da LG.
16. Cf. Despacho n.º 5373/2011, do Gabinete do Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, de 21 de Março.

FITNESS EM NÚMEROS



 **68%**

DA POPULAÇÃO PORTUGUESA NÃO FAZ QUALQUER TIPO DE EXERCÍCIO FÍSICO



A INDÚSTRIA DO FITNESS APRESENTA UMA TAXA DE RETENÇÃO DE
 **31%**

10% DOS GINÁSIOS DO PAÍS SÃO PARA MULHERES 

12.400 ESTIMATIVA DO NÚMERO DE INSTRUTORES DE FITNESS A TRABALHAR A TEMPO INTEIRO EM PORTUGAL

1.100 ESTIMATIVA DO NÚMERO DE GINÁSIOS EM PORTUGAL

 **5,4%** TAXA DE PENETRAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA EM GINÁSIOS EM PORTUGAL

 **38,03€** MENSALIDADE MÉDIA POR INSTALAÇÃO

 **31%** DOS GINÁSIOS DE PORTUGAL ESTÃO EM LISBOA

535.000 ESTIMATIVA DO NÚMERO DE MEMBROS EM PORTUGAL

17% DOS GINÁSIOS DE PORTUGAL ESTÃO NO PORTO

 **29,4%** DOS GINÁSIOS OFERECEM ACTIVIDADES EM PISCINA

 **220.514.000€** ESTIMATIVA DA RECEITA TOTAL EM 2017 EM PORTUGAL 



The Wellness Company

ALTERAÇÕES AO REGIME DE SEGURANÇA SOCIAL DOS TRABALHADORES INDEPENDENTES

João de Almeida e Paiva
Advogado

Com a entrada em vigor do Decreto-Lei n.º 2/2018, com produção de efeitos a 1 de Janeiro de 2019, foram introduzidas importantes alterações ao regime contributivo dos trabalhadores independentes, previsto no Código dos Regimes Contributivos do Sistema Previdencial de Segurança Social.

A) Taxas contributivas aplicáveis:

i) Aos trabalhadores independentes

Com a entrada em vigor do DL n.º 2/2018 a taxa contributiva dos trabalhadores independentes, isto é, a generalidade dos prestadores de serviços, passa de 29,6% para **21,4%**.

Relativamente aos empresários em nome individual e aos titulares de estabelecimento individual de responsabilidade limitada e respectivos cônjuges a taxa foi alterada para **25,2%**.

ii) Às entidades contratantes

No que diz respeito à taxa contributiva aplicável às entidades contratantes de trabalhadores independentes, alterou-se a percentagem a partir da qual estas entidades passam a ser obrigadas a descontar.

Assim, as entidades que forem responsáveis por mais de 50% do rendimento resultante do trabalho independente de um trabalhador, passam a descontar a taxa de **7%** aplicada aos rendimentos do ano civil anterior.

Às entidades que forem responsáveis por 80% ou mais do rendimento resultante do trabalho independente de um trabalhador, é-lhes aplicável uma taxa contributiva de **10%**.

B) Isenções previstas:

i) Trabalhadores independentes que acumulem com actividade profissional por conta de outrem

À semelhança do que se encontrava previsto no regime anterior, continuam a estar previstas isenções para os trabalhadores independentes que exerçam a sua actividade em acumulação com uma actividade profissional por conta de outrem.

No entanto, com as alterações introduzidas, os trabalhadores só terão direito a beneficiar da isenção do pagamento de contribuições como trabalhadores independentes se o valor da remuneração mensal média como trabalhador independente (que será apurado ao trimestre) for inferior a 1.743,04€ (**4 vezes o valor do IAS**, que é actualmente 435,76€) e, cumulativamente:

- Ambas as actividades sejam prestadas a empresas distintas, sem relação de domínio ou de grupo entre si;
- O exercício da actividade por conta de outrem determine o enquadramento noutro regime de protecção social que cubra todos os direitos do regime dos trabalhadores independentes;
- O valor da remuneração mensal média considerada para efeitos do outro regime de protecção social seja igual ou superior a 1 vez o valor do IAS (que é actualmente 435,76€).

Se o rendimento relevante mensal médio do trabalhador independente que exerça actividade profissional por conta de outrem for igual ou

superior a 4 vezes o valor do IAS, a base de incidência contributiva corresponde ao valor que ultrapasse esse limite.

C) Rendimento relevante:

Nos termos do novo regime o rendimento relevante passa a ser determinado com base nos rendimentos obtidos nos **três meses imediatamente anteriores ao mês da declaração trimestral**, correspondendo a 70% do valor total das prestações de serviços e/ou a 20% dos rendimentos associados à produção de vendas de bens.

i) Obrigação declarativa trimestral

Com efeito, o cálculo do rendimento relevante deixa de ser efectuado em função do rendimento anual por referência ao ano civil anterior e passa a ser efectuado com base no rendimento mensal médio do último trimestre. Significa que será necessário, de 3 em 3 meses, a entrega pelos trabalhadores independentes não isentos de declaração do rendimento auferido decorrente da prestação de serviços durante esse período.

A declaração trimestral é efectuada até ao último dia dos meses de janeiro, abril, julho e outubro, relativamente aos rendimentos obtidos nos três meses imediatamente anteriores, podendo os elementos constantes da declaração ser substituídos até ao 15.º dia posterior ao termo do prazo referido.

Assim, a **primeira declaração trimestral a ser entregue será até dia 31 de Janeiro de 2019**, no qual deverão ser

declarados os valores auferidos entre outubro e dezembro de 2018.

ii) Trabalhadores independentes abrangidos pelo regime da contabilidade organizada

Importa referir que no caso de um trabalhador independente abrangido pelo regime de contabilidade organizada, previsto no Código do IRS, o rendimento relevante corresponde ao valor do lucro tributável apurado no ano civil imediatamente anterior, pelo que, não estará, em princípio, obrigado a fazer a declaração trimestral.

No entanto, quando notificado da base de incidência contributiva que lhe é aplicável o trabalhador pode requerer, de 1 a 30 de novembro de cada ano, que lhes seja aplicado o regime de apuramento trimestral do rendimento relevante, ficando sujeitos à obrigação declarativa trimestral a partir de janeiro.

D) Base de incidência contributiva:

A base de incidência contributiva mensal, valor sobre o qual será aplicada a taxa contributiva, corresponde a 1/3 do rendimento relevante, apurado nos termos expostos, em cada período declarativo.

A título exemplificativo, um trabalhador independente que, num determinado período, tenha auferido, em média, rendimento da prestação de serviços no valor de 6.000,00€, tem como rendimento relevante 4.200,00€ (70% de 6.000,00€). Será sobre 1/3 deste valor – 1.400,00€ - que incidirá a taxa respectiva.

i) Trabalhadores independentes abrangidos pelo regime da contabilidade organizada

No caso de o rendimento relevante ser apurado com base no regime previsto para os trabalhadores com contabilidade organizada, a base de incidência mensal corresponde ao duodécimo do lucro tributável, com o limite mínimo de 1,5 vezes o valor do IAS, sendo fixada no mês de outubro para produzir efeitos no ano civil seguinte.

A título exemplificativo, um trabalhador independente abrangido pelo regime de contabilidade organizada, obteve como lucro tributável em determinado ano o valor de 15.000,00€. Nos termos do regime agora em vigor, a base de incidência contributiva mensal será no valor de 1.250,00€ por mês, correspondente a 15.000,00€/12, sobre o qual incidirá a respectiva taxa.

E) Valor mínimo de contribuição:

De acordo com as regras que entraram em vigor, no caso de inexistência de rendimentos ou no caso de o valor das contribuições devidas, por força do rendimento relevante apurado, seja inferior a 20,00€, é fixada a base de incidência que corresponda ao montante de contribuições naquele valor, ou seja, **20,00€ por mês.**

Desta forma fica assegurado que os trabalhadores independentes que não auferiram rendimento num determinado período não ficam prejudicados no seu direito à protecção social, bem como, relativamente à densidade da sua carreira contributiva para efeitos de cálculo da reforma.

F) Direito de opção:

À semelhança do que se encontrava previsto anteriormente, encontra-se prevista a possibilidade de o trabalhador ajustar o rendimento relevante sobre o qual será calculada a base de incidência contributiva. Actualmente esse ajustamento poderá ser efectuado através da fixação, pelo trabalhador independente, de um rendimento superior ou inferior, até 25%, em intervalos de 5%, àquele que resultar da obrigação declarativa trimestral.

E) Prazos para pagamento das contribuições:

O pagamento das contribuições é mensal e tem de ser efetuado entre o dia 10 e o dia 20 do mês seguinte àquele a que as mesmas respeitam. Sendo que a entrega da primeira declaração trimestral deverá ser efectuada até ao dia 31 de janeiro de 2019, no qual deverão ser declarados os valores auferidos entre outubro e dezembro de 2018.

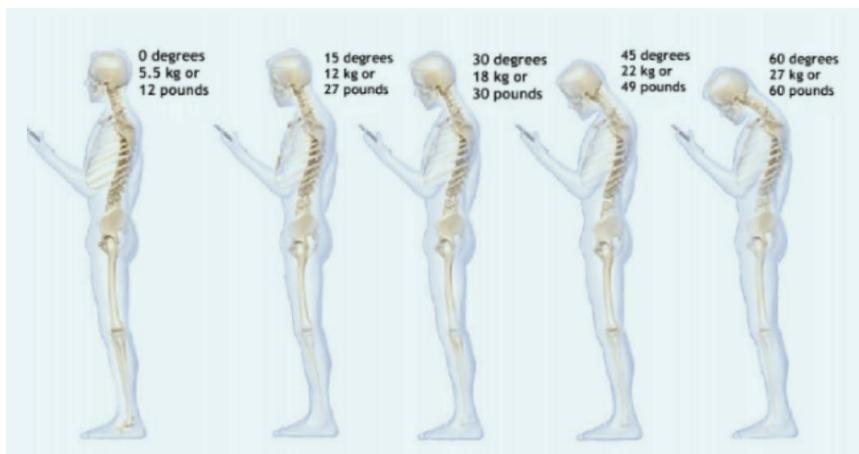
Exemplo de simulador:

https://www.occ.pt/pt/simulador_segsocial_trab_ind/

DISCINESIA ESCAPULAR

José Salvador Silva
Gestor do Foz HealthClub

Neste pequeno artigo de descrição sobre a discinesia escapular, vou expor de forma sucinta a minha opinião e, posteriormente, num artigo futuro, a exemplificação correta dos exercícios, de forma a encontrar uma solução, que em meu entender nunca será única e inquestionável, mas que terá de ser analisada e corrigida para encontrar melhores soluções não padronizadas, de exercícios corretivos para esta situação. Desta forma, será mais fácil entender e resolver este problema bastante comum na sociedade atual, onde as incorretas posturas no dia-a-dia, quer ao nível do trabalho, quer ao nível do lazer, onde predomina o uso excessivo das novas tecnologias, estão a criar problemas futuros em todas as gerações, com especial relevo na nova geração dita do Millennium¹.



A discinesia escapular (ou a escápula alada) é resultante das variações na orientação da omoplata/escápula e estas podem ocorrer durante o movimento ou mesmo em repouso. Em alguns casos está associada a lesões do ombro, do labrum, do coifa dos rotadores/manguito rotador ou resultante do síndrome do impacto. Esta disfunção na musculatura que compõe a omoplata/escápula, leva a uma perda de coordenação, entre todos os movimentos do braço e da omoplata/escápula. Quando ocorre a movimentação do braço, e dependendo do tipo de discinesia escapular, a omoplata/escápula tende a rodar para o lado oposto, podendo subir demasiado e até “quase” parecer que fica exterior à caixa torácica, dando o aspeto de uma asa (de onde advém o termo “escápula alada”).

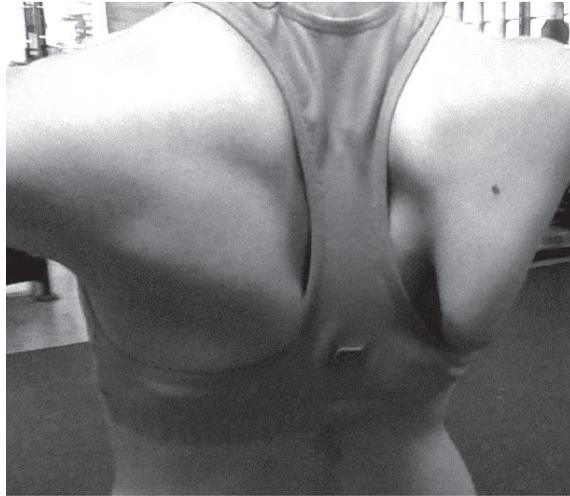
[A base de um bom trabalho de recuperação reside no objetivo de fortalecer todas as partes que compõe a musculatura escapular e coordenar o ritmo escapulo-umeral.](#)

Se analisarmos atualmente os padrões dos exercícios que são prescritos na maioria dos livros, revistas e protocolos terapêuticos da especialidade, para melhorar as funções do ombro, nomeadamente no que diz respeito

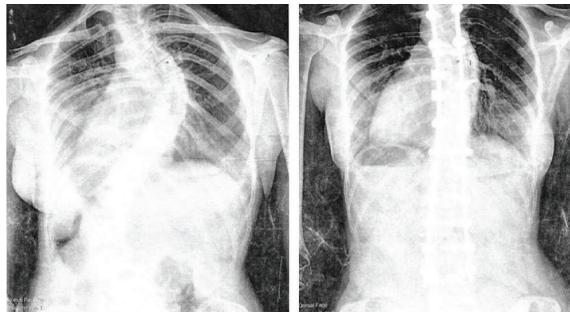
à discinesia escapular² (“A discinesia escapular é caracterizada pelo movimento desequilibrado da escápula durante os movimentos do membro superior, sendo então apontada como um dos fatores predisponentes às lesões no complexo articular do ombro”), verifica-se que a forma como expõem a temática deste problema é de tal forma detalhada e pormenorizada que, nada mais teríamos a acrescentar, tal é o teor dos pormenores especificados. No entanto, quando passamos para a exemplificação dos exercícios prescritos, verificamos na maioria destas publicações, que existe uma quase homogeneidade na totalidade dos mesmos³, usando a mesma base, embora por vezes terminologias diferentes para exercícios parecidos, Blackburn Exercises⁴.

Tendo como base este tipo de exercícios, que sempre considerei como referência, mas que com o passar do tempo e em casos de maior dificuldade na sua aplicabilidade e na execução dos mesmos, como é o caso que aqui vou descrever, tive grande dificuldade em colocá-los em prática e com bons resultados, mesmo aprimorando a técnica de execução e procurando outro tipo de ajudas (MVIC - Maximum Voluntary Isometric Contraction)⁵ (Contração Isométrica Voluntária Máxima).

“ A discinesia escapular é resultante das variações na orientação da omoplata/escápula e estas podem ocorrer durante o movimento ou mesmo em repouso. ”



Senti que fazia parte do problema e não estava a encontrar a solução necessária, principalmente neste caso de uma pessoa jovem do sexo feminino, nascida no início do segundo trimestre do ano de 1994, atualmente com 24 anos, que fez uma cirurgia completa da coluna pela primeira vez no início de 2011, desde a cervical até à região lombar, com implementação de material cirúrgico devido a uma escoliose grave em S com mais de 60° de ângulo de Cobb⁶.



Após uma recuperação bastante demorada e um retorno à atividade física (musculação) de forma progressiva, com intensidades iniciais quase nulas em contraponto, para alguns casos singulares, de certos exercícios e com cargas bastante acentuadas para a patologia em questão, principalmente com uma fragilidade muscular estrutural evidente.

Como resultado deste trabalho a nível muscular, com exercícios sempre muito focados numa quase “rigidez” na particularidade dos movimentos a executar e com alguns avanços e recuos, esta jovem teve de ser re-intervencionada em 2015 para remoção de todo a material colocado na coluna, que supostamente por indicação médica deveria ficar para sempre, com casos pontuais de vigilância médica, mas que como resultado da reeducação e tonificação muscular, originou o retorno das curvaturas normais e fisiológicas da coluna que entravam em conflito com a rigidez do material lá colocado. Deste processo todo resultou um novo problema, uma discinesia escapular Tipo III⁷.

Os treinos inicialmente decorreram dentro da normalidade para este tipo de caso, mas não na sua totalidade e, os resultados com o passar do tempo não estavam a ser os desejados. Chegámos a um ponto de estagnação, o que me preocupou bastante, pois não estava a conseguir ultrapassar o problema em causa, com os exercícios que tinha e normalmente usava.

Decidi fazer mais pesquisa e tentar encontrar uma nova forma de abordagem que me ajudasse no processo. Como não encontrei muita informação de relevo, que me permitisse ter uma base sólida para explorar, dediquei-me ao mais básico processo de um trabalho a nível muscular, onde os exercícios seriam executados numa amplitude de movimento (ROM - Range Of Motion)⁸ (Amplitude de Movimento) extremamente limitada, ao mesmo tempo que desenvolvia um trabalho para tentar anular o músculo elevador da omoplata/escápula, que quase sempre estava presente em todos os exercícios executados até á data. O que sucedia é que o elevador da escápula, com a tração que exercia sobre o pescoço e a cabeça, e que quase sempre projetava a mesma para a frente, não permitia um trabalho correto de posicionamento da omoplata/escápula e, por conseguinte, colocava em causa o trabalho que exercem outros três músculos extremamente indispensáveis (trapézio superior; trapézio inferior; serrátil anterior) para um correto posicionamento da omoplata/escápula.

Neste sentido, tornava-se necessário que os músculos anteriormente mencionados pudessem atuar de forma conjunta, nas suas cargas e trações diversas e bastante diferentes, dependendo do ângulo de posicionamento desta articulação.



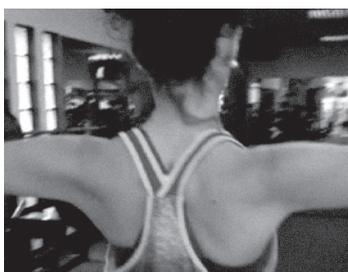
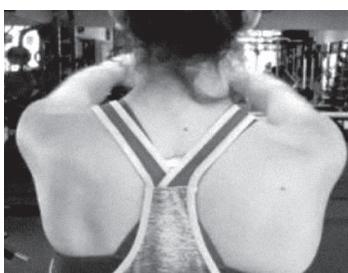
Embora continue a utilizar como base de treino alguns dos exercícios pré-estabelecidos, que são por todos nós sobejamente conhecidos para esta situação, não é minha intenção expô-los aqui ou mesmo explicá-los, porque para isso basta seguir os links abaixo mencionados, onde poderão ter acesso aos exercícios e à explicação da forma correta e clara da sua execução. Adaptei e desenvolvi novos exercícios para incorporar nos treinos, que não são os prescritos habitualmente e que foram alterados de forma a dar um trato diferente na resolução desta discinesia escapular em particular.



A explicação destes “novos” exercícios e a forma de execução dos mesmos é algo complexo, não por serem de difícil execução ou de um bom entendimento, mas o tempo e a quantidade de informação/imagens que seriam necessárias para explicar de forma a haver uma boa compreensão e uma boa execução, tornaria este artigo longo e pouco atrativo. Como diz o ditado “Uma boa imagem vale mais do que mil palavras”, neste caso são várias imagens e penso que sem palavras.



Obrigada e espero que tenha ajudado e servido para ponderar no nosso propósito desta profissão e num empenho e dedicação cada vez maior, para nos tornarmos os especialistas que merecemos ser devidamente reconhecidos. *E se me permitem gostava de deixar uma análise de carácter pessoal sobre o que me move todos os dias, para quem quiser refletir.*



(a) <https://lifehacker.com/this-is-what-looking-down-at-your-cell-phone-does-to-you-1660637854>

Dica: para uma pesquisa rápida digitar no Google: does-to-you-1660637854

1. <https://premio.cinco-estrelas.pt/wp-content/uploads/2018/05/Estudo-digital.pdf>

1 uploads/2018/05/Estudo-digital.pdf

2. <http://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path%5B%5D=113>

Dica: para uma pesquisa rápida digitar no Google: DISCINESE ESCAPULAR: REVISÃO SOBRE IMPLICAÇÕES CLÍNICAS

3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3625798/>

Dica: para uma pesquisa rápida digitar no Google: articles/PMC3625798/

4. <https://www.ioshospital.com/orthopaedics/pdfs/drPatel/shoulder/shoulderInstability/nonoperative-ThrowersRehabilitation.pdf>

Dica: para uma pesquisa rápida digitar no Google: /nonoperative-ThrowersRehabilitation.pdf

5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12745617>

Dica: para uma pesquisa rápida digitar no Google: /pubmed/12745617

6. https://pt.wikipedia.org/wiki/%C3%82ngulo_de_Cobb

Dica: para uma pesquisa rápida digitar no Google: /wiki/Ângulo_de_Cobb

7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19111217>

Dica: para uma pesquisa rápida digitar no Google: /pubmed/19111217

8. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3685114>

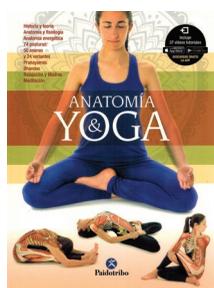
Dica: para uma pesquisa rápida digitar no Google: /pubmed/3685114

O CAMINHO...

1. Agir todos os **DIAS**.
2. **SEMPRE** seguir em frente.
2. Aprender com os **MELHORES**.
7. **AUMENTAR** o conhecimento.
5. Despertar a **APRENDIZAGEM PESSOAL**.
3. **NUNCA PARAR** - alcançar o melhor.
6. Nunca apertar o botão "**RELAXAR**".
8. Não fazer, **DOMINAR**.

**DIAS · SEMPRE · MELHORES ·
AUMENTAR · APRENDIZAGEM PESSOAL · NUNCA PARAR ·
RELAXAR · DOMINAR**

PUBLICAÇÕES



ANATOMIA YOGA

O conteúdo é exposto de uma forma clara e didáctica. Explica-se brevemente a história do yoga a partir dos seus textos clássicos e da sua tradição e, posteriormente, capítulo a capítulo, vamos-nos inserindo de forma rigorosa na análise da anatomia implicada. Ciência e tradição ficam, assim, interligadas ao longo de todo o livro. Além de uma descrição fisiológica e anatómica do corpo humano, inclui-se informação relevante sobre anatomia energética, isto é, uma síntese explicativa dos corpos subtis do ser humano e das “chakras”.

Editora: Paidotribo
paidotribo@paidotribo.com



MANUAL TÉCNICO DE EXERCÍCIO FÍSICO

O Manual do Técnico de Exercício Físico surge no mercado sob a égide do pioneirismo, orientado para garantir o suporte teórico na formação de um grupo alvo - o Técnico Especialista em Exercício Físico – cuja importância ao nível da prescrição e monitorização de exercício físico, com claro foco e orientação para o sector do fitness, aumenta de dia para dia.

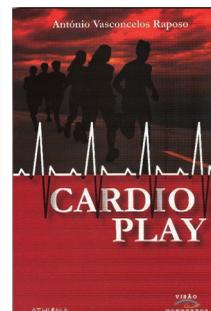
Esta obra visa fornecer aos formandos nas variadas fases da sua formação académica/profissional informação simples, actual, transversal e objectiva, onde se exploram conteúdos essenciais ao desenvolvimento da sua prática profissional.

Tendo em conta a diversidade e nível de detalhe dos conteúdos, constitui-se também como uma ferramenta de suporte para todos os profissionais que operam em ginásios e healthclubs, seja a aplicação na

sala de exercício, acompanhamento personalizado ou nas áreas administrativas. O livro está organizado em três grandes secções:

- Fundamentos Biopsicossociais – onde se exploram questões associadas ao funcionamento do corpo humano e dos seus sistemas;
- Metodologia das Actividades – onde se aborda, face às actividades físicas comumente praticadas, os principais, os principais pressupostos reguladores dessas práticas;
- Qualidade do Espaço e Serviços – onde se procura explorar as questões de particular relevo para a dinamização, sucesso e qualidade de um espaço orientado para a promoção de exercício e bem-estar.

Diversos Autores
Editora: André Manz,
Produções Culturais e Desportivas, Unipessoal, Lda
manz@manz.pt



CARDIOPLAY

Trata-se de uma proposta de trabalho a desenvolver em Health Clubs, devidamente testada e aplicada. O autor, a partir das bases científicas do treino desportivo, desenvolve exemplos de sessões, manipulando as diferentes variáveis do processo de treino. De fácil leitura, constitui-se como um manual para a intervenção dos instrutores de fitness. Sobre esta obra escreve José Luis Costa, ex-presidente da AGAP: “A divulgação do conceito de CardioPlay através do presente livro permite ao Prof. António Vasconcelos Raposo, com o seu conhecimento científico e experiência concretizados num trabalho sistemático e eficaz, promover as boas práticas num mercado que se deseja credível, em que o servir com qualidade beneficia quem confia na excelência da prestação de serviços pelos profissionais.”

António Vasconcelos Raposo
Editora: Visão e Contextos
comercial@omniservicos.pt

LISTA DE ACÇÕES DE FORMAÇÃO CONTÍNUA CERTIFICADAS

TPTEF E TPDT

FORMAÇÃO	ENTIDADE	CRÉDITOS	DATA	LOCAL
PRINCÍPIOS E PERIODIZAÇÃO DO TREINO DA FORÇA	Faculdade de Motricidade Humana	1 ECTS	4/27/2019	FMH
O TREINO DE FORÇA EM POPULAÇÕES COM NECESSIDADES ESPECIAIS: OBESIDADE E DOENÇA CARDIOVASCULAR	Faculdade de Motricidade Humana	1 ECTS	4/26/2019	FMH
ANATOMIA PALPATÓRIA	Bwizer, Lda.	3,2 ECTS	4/5/2019	Lisboa
CURSO FORMAÇÃO INICIAL LES MILLS	André Manz Produções Culturais e Desportivas, Unipessoal, Lda.	3,2 ECTS	4/5/2019	Lisboa
TREINO HIPERTRÓFICO	Faculdade de Motricidade Humana	1 ECTS	4/5/2019	FMH
ANÁLISE DE MOVIMENTOS E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS PARA O TRONCO	Faculdade de Motricidade Humana	1 ECTS	4/1/2019	FMH
EXERCÍCIO NO PRÉ E PÓS-PARTO	Bwizer, Lda.	3 ECTS	3/30/2019	Lisboa
NUTRIÇÃO AVANÇADA NO DESPORTO	Bwizer, Lda.	8 ECTS	3/30/2019	Lisboa
TREINO DE FORÇA NO IDOSO	Faculdade de Motricidade Humana	2 ECTS	3/29/2019	FMH
TREINO FUNCIONAL: FT COACH®	Bwizer, Lda.	2,8 ECTS	3/23/2019	Porto
CROSS TRAINING	Bwizer, Lda.	3,2 ECTS	3/16/2019	Porto
TREINO DE FORÇA EM DESPORTOS COLETIVOS	Faculdade de Motricidade Humana	1 ECTS	3/16/2019	FMH
MOTIVAÇÃO, ATIVIDADE FÍSICA, ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS E BEM-ESTAR: QUAL O CAMINHO?	ESDRM - Escola Superior de Desporto de Rio Maior	0,8 ECTS	3/15/2019	ESDRM / Rio Maior
A PRÁTICA DO STAND UP PADLE	MAPADI - Movimento de Apoio de Pais e Amigos ao Diminuído Intelectual	0,8 ECTS	2/23/2019	MAPADI - Póvoa de Varzim
ATIVIDADES AQUÁTICAS PARA ADULTOS	MAPADI - Movimento de Apoio de Pais e Amigos ao Diminuído Intelectual	0,5 ECTS	2/23/2019	MAPADI - Póvoa de Varzim
ENSINO DO PADEL AOS JOVENS	MAPADI - Movimento de Apoio de Pais e Amigos ao Diminuído Intelectual	0,6 ECTS	2/23/2019	MAPADI - Póvoa de Varzim
LOW PRESSURE FITNESS: HIPOPRESSIVOS - NÍVEL 1	Bwizer, Lda.	3 ECTS	2/23/2019	Lisboa
O ENSINO E APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO EM NATAÇÃO	MAPADI - Movimento de Apoio de Pais e Amigos ao Diminuído Intelectual	0,5 ECTS	2/23/2019	MAPADI - Póvoa de Varzim
PILATES CLÍNICO MW3 CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI	Bwizer, Lda.	3,2 ECTS	2/23/2019	Lisboa
TREINO CORRETIVO NA PREVENÇÃO DE LESÕES	MAPADI - Movimento de Apoio de Pais e Amigos ao Diminuído Intelectual	0,5 ECTS	2/23/2019	MAPADI - Póvoa de Varzim
TREINO DE FLEXIBILIDADE	Faculdade de Motricidade Humana	2 ECTS	2/22/2019	FMH
DIA ABERTO	Ana Luís Martins, Unipessoal, Lda.	1,2 ECTS	2/17/2019	Estoril
LOW PRESSURE FITNESS: HIPOPRESSIVOS - NÍVEL 1	Bwizer, Lda.	3 ECTS	2/16/2019	Viseu
LOW PRESSURE FITNESS: HIPOPRESSIVOS - NÍVEL 2	Bwizer, Lda.	3 ECTS	2/16/2019	Lisboa
PILATES CLÍNICO MW1 CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI	Bwizer, Lda.	3,2 ECTS	2/16/2019	Coimbra
CROSS TRAINING	Bwizer, Lda.	3,2 ECTS	2/3/2019	Viseu
CURSO "COMO SER UM PT DE SUCESSO"	Cristina Maria Pereira Almeida	3,2 ECTS	2/2/2019	Av. Independência, 24 3ºB
PILATES CLÍNICO MW1 CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI	Bwizer, Lda.	3,2 ECTS	2/2/2019	Porto
PILATES CLÍNICO MW3 CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI	Bwizer, Lda.	3,2 ECTS	2/2/2019	Porto



#BEACTIVE

www.beactiveportugal.ipdj.pt

da Dia Mundial Atividade Física 6 de abril

Participe e promova a prática da atividade física e do desporto junto da população.

INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

uma iniciativa da



REPÚBLICA
PORTUGUESA
EDUCAÇÃO



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

www.ipdj.pt

ESPECIALISTAS



ABEL SANTOS

Professor Coordenador da Escola Superior de Desporto de Rio Maior / IP Santarém;
Doutorado em Ciências do Desporto com especialização em gestão do desporto;
Docente de estratégia e desenvolvimento de organizações desportivas e de gestão de recursos humanos do desporto;
Foi coordenador da Licenciatura em Gestão das Organizações Desportivas e Diretor da ESDRM.



ALEXANDRE MIGUEL MESTRE

Advogado;
Consultor na Abreu Advogados;
Docente de Direito do Desporto;
Formador de Ética, Deontologia e Legislação do Fitness;
Autor do livro "Direito do Fitness";
Ex-Secretário de Estado do Desporto e Juventude.



ANTÓNIO AMARAL

Licenciado em Ciências do Desporto, Menção e Gestão do Desporto, FMH;
Actualmente Director-adjunto CLUBE VII;
Professor auxiliar na Universidade Europeia;
Pos-graduação em Marketing do Fitness, FMH;
Director-adjunto Kálorias Fitness Club 2012 a 2013;
Director Comercial e Coordenador PT Solplay Family Health Club 2006 a 2012.



EDUARDA VELOSO

Mestre em Desenvolvimento da Criança pela Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa;
Docente de Atividades Aquáticas na Licenciatura em Ciências do Desporto e da Atividade Física na Universidade Europeia e Pós-Graduação em Atividades Aquáticas ULHT/Manz e coordenadora Pedagógica de atividades infantis em Health Clubs desde 2006;
Presenter internacional em mais de uma dezena de países no âmbito da Educação Aquática do bebé e natação infantil;
Coautora do livro "Educação Aquática do Bebé - O Programa" e coautora do capítulo Metodologia das Atividades Aquáticas no recente livro "Manual do Técnico de Exercício Físico".



HUGO VIEIRA PEREIRA

Doutorando em Motricidade Humana – Faculdade de Motricidade Humana;
Fisiologista do Exercício Clínico;
Professor Convidado – Universidade Lusófona e Manz;
Secretário da Direção da Associação Portuguesa dos Fisiologistas do Exercício.



JOAQUIM MACHADO CAETANO

Médico;
Especialista em Patologia Clínica;
Diretor Técnico do Serviço de Patologia Clínica do Hospital das Forças Armadas;
Consultor no âmbito da Saúde e dos Recursos Humanos do Ministério da Defesa Nacional;
Administrador do Grupo ICIL (Clínicas Medicil e Inogrup);
Médico Patologista Clínico do Grupo Affidea.



JOSÉ SALVADOR

Licenciado em Desporto e Lazer pela ESDL-IPVC;
1º Ano do Curso de Mestrado em Atividades de Fitness pela ESDL-IPVC;
2º Ano (frequência) do Curso de Licenciatura em Enfermagem pela ESS-IPVC;
Formações/Especializações/Certificados: WelIXProSchool; Gnosies; TBI; IFP;
Gestor do Foz Health Club em Viana do Castelo.



PEDRO ALEIXO

Doutoramento em Educação Física e Desporto pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT);
Professor Auxiliar na Faculdade de Educação Física e Desporto – ULHT;
Investigador do MovLab/Centro de Investigação em Comunicações Aplicadas e Novas Tecnologias (CICANT);
Coordenador das Pós Graduações de Personal Training e Treino Funcional – Manz/ULHT.



VERA PEDRAGOSA

COM O APOIO DE PROFESSOR EDUARDO CARDADEIRO E PROFESSORA LUÍSA RIBEIRO, UNIVERSIDADE AUTÓNOMA DE LISBOA

Coordenadora científica e professora auxiliar na licenciatura em Gestão do Desporto (UAL);
Doutorada em ciências do desporto (FMH);
Investigadora em comportamentos do consumidor na indústria do fitness;
Trabalhos publicados em conferências e revistas nacionais e internacionais com revisão por pares, co-autora de vários livros e peer-reviewer.

PARCEIROS

DIAMANTE



The Wellness Company



Fitness Made Personal

PLATINA



GOLD



SILVER



BRONZE



INSTITUCIONAIS





DÊ AOS SEUS UTILIZADORES A VARIEDADE QUE PROCURAM

A Queenax é o único sistema de treino funcional que pode passar de um uso pessoal, a um uso em circuito ou em grupo em minutos. A sua ampla variedade de acessórios permite realizar uma infinidade de exercícios. O seu design inovador adapta-se a todo o tipo de espaços.



Veja a Queenax em ação em precor.com/Queenax
+351 967 490 020 - info.iberia@precor.com

PRECOR[®]
Fitness Made Personal