

PORTUGAL ACTIVO



#08
MAIO a AGOSTO / 2021
QUADRIMESTRAL
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



DOSSIER PLATAFORMAS REGIONAIS

+ Plataformas Regionais = Associativismo
p.20



Em Destaque

14º Congresso Nacional
Portugal Activo
p.18



Conversa Puxa Conversa Com Astrid Werdnig e Paulo Pires

p.26

GESTÃO, EMPREENDEDORISMO E LIDERANÇA

Os clubes de fitness
correm o risco de desaparecer
p.14

SAÚDE E BEM-ESTAR

Benefícios do exercício
em meio aquático para
diabéticos tipo 2
p.17

COMUNICAÇÃO E MARKETING

Plataformas Digitais:
o mundo de hoje é diferente.
E ainda bem!
p.36

+ CONHECE TODOS OS BENEFÍCIOS DE SER NOSSO ASSOCIADO?



Acesso integral à Revista Portugal Activo



Selo Healthy & Safe



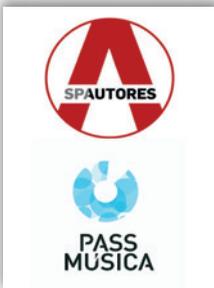
Dossier Completo Covid-19



Apoio Jurídico a Associados



Sala de Reuniões Gratuita



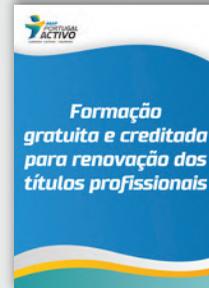
Descontos nos Direitos Musicais



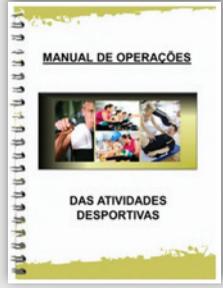
Menu Legislação Fitness



Checklist de Obrigações Legais



Formação Gratuita e Creditada



Acesso a Manual de Operações



Parecer IVA Nutrição



Documentos Modelo RGPD



Barómetro do Fitness 2020



Protocolo de Seguros



Parceiros

Vantagens junto de todos os nossos Parceiros!



JOSÉ CARLOS REIS
PRESIDENTE PORTUGAL ACTIVO

Editorial

UMA JANELA DE ESPERANÇA !

Estamos na fase de desconfinamento cheios de esperança num amanhã melhor para o nosso Sector.

Após mais de um ano de, talvez, a época mais difícil das nossas vidas e da vida dos nossos Clubes, acreditamos que iremos, juntos, superar todas as dificuldades por que passamos e não queremos voltar a encontrar.

O passado deixou-nos cerca de 300 Clubes encerrados e 5.000 profissionais sem emprego. Esta dura realidade, associada aos poucos apoios que existiram, criaram uma situação exasperante para todo o Sector.

Felizmente que recebemos algum alento na reabertura do Sector no início de maio. Foi generalizado por todo o País a inscrição, nos Clubes, de muitos novos praticantes de Fitness. Como tínhamos previsto anteriormente, algum ganho esta pandemia nos trouxe. O valor do Exercício Físico e a necessidade da sua prática para uma vida mais saudável e com qualidade, foi universal e proclamada por todos.

Acresce que, finalmente, com o aumento de população vacinada,

poderemos acalantar numa recuperação do Sector para os números de março de 2020. Vai ser um caminho ainda longo para atingir esta meta, mas sem dúvida que o Fitness será cada vez mais uma necessidade e uma imprescindibilidade para as gerações futuras.

É também com positivismo que pretendemos ajudar na recuperação dos Clubes. Iremos realizar nos dias 22 e 23 de Outubro, num grande espaço de Lisboa, o nosso Congresso de Fitness & Saúde.

Temos já vários prelectores internacionais e nacionais já confirmados, como Nadim Habib, Ray Algar, Rod Hill, Ross Campbell e outros. Queremos criar um espaço de reflexão, conhecimento, discussão e aprendizagem, para um Sector cada vez mais apto e profissional, respeitando a ética e as regras inerentes ao nosso negócio.

Não deixaremos ainda de lutar acerrimamente pelas causas, mais do que justas, que temos vindo a defender. A nutrição, a baixa do IVA e os benefícios fiscais em sede de IRS para os praticantes

e em sede de IRC para as empresas que apoiam os seus colaboradores na prática de Exercício Físico. Temos a certeza que apenas com este tipo de medidas estruturais, poderemos almejar alcançar taxas de penetração de Fitness próximas da média europeia.

Esta é uma estrada que só terá fim quando conseguirmos circular a alta velocidade, com muitos mais Clubes de Fitness e muitos mais portugueses saudáveis e activos a praticar Fitness de excelência nos nossos Clubes.

Despeço-me cordiamente com desejo de sucesso para todos vós, com mais saúde e qualidade de vida.

PORTUGAL ACTIVO

NÚMERO 08
MAIO
a AGOSTO / 2021

Propriedade, Edição e Sede de Redação

Portugal Activo - Associação
de Clubes de Fitness e Saúde
Rua Rodrigo da Fonseca, 56 - Cave,
1250 -193 Lisboa

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
Rui Marques

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 127250

Depósito Legal

452254/19

Estatuto Editorial

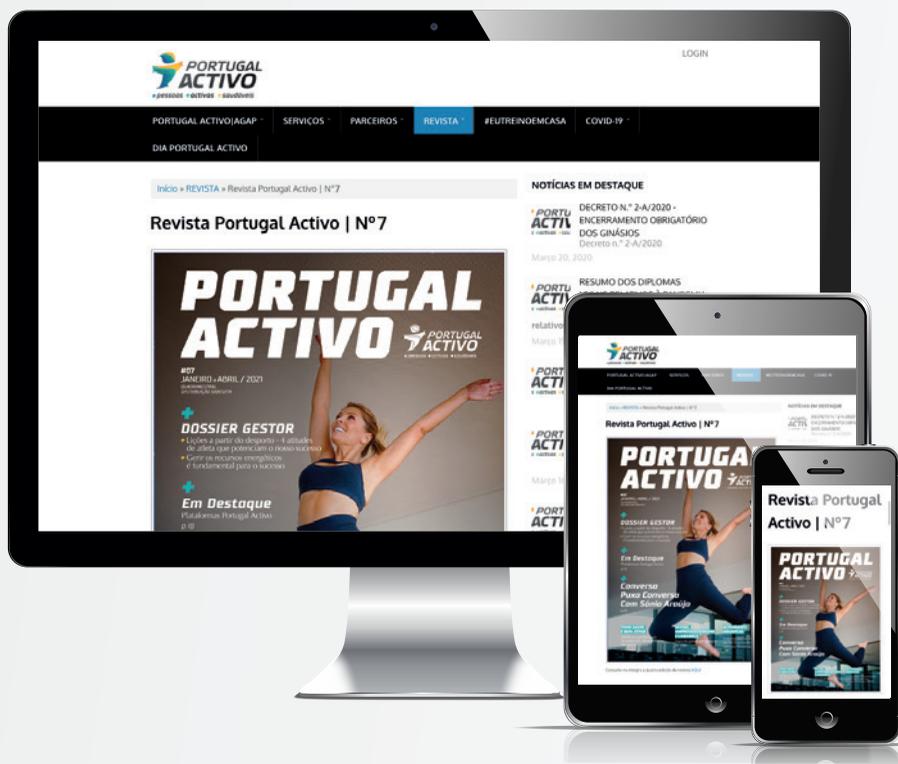
Disponível em <http://www.portugalactivo.pt/estatuto-editorial-revista-portugal-activo>

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.

ACEDA À REVISTA PORTUGAL ACTIVO ATRAVÉS DO COMPUTADOR, TABLET OU SMARTPHONE





FITNESS
ACADEMY

CONGRESSO INTERNACIONAL ONLINE PROFISSIONAIS DE **FITNESS**

3ª EDIÇÃO | 24-26 JUN

www.congresso.fitnessacademy.pt

p.26



CONVERSA PUXA CONVERSA

Para o casal, o exercício é uma prioridade e o Clube uma segunda casa. **Astrid Werdnig e Paulo Pires abriram as portas à Portugal Activo** e falam sobre as rotinas de treino da família!

p.08



Ética e Direito do Fitness: Ética e Deontologia no Fitness - II

p.14



Gestão, Empreendedorismo e Liderança: Os clubes de fitness correm o risco de desaparecer

08 · Ética e Direito do Fitness

Ética e Deontologia do Fitness - II

10 · Notícias Portugal Activo

12 · Notícias Nacionais

13 · Notícias Internacionais

14 · Gestão, Empreendedorismo e Liderança

Os clubes de fitness correm o risco de desaparecer

16 · Agenda

17 · Saúde e Bem-Estar

Benefícios do exercício em meio aquático para diabéticos tipo 2

18 · Em Destaque

14º Congresso Nacional Portugal Activo

20 · Dossier Plataformas Regionais

Plataformas Regionais = Associativismo

26 · Conversa Puxa Conversa

Astrid Werdnig e Paulo Pires

30 · EuropeActive

A grande transformação do setor europeu do fitness e do exercício físico

32 · IPDJ

Mensagem do Presidente do IPDJ

34 · Atividades Aquáticas

Hipertensão - Orientações para aulas de hidroginástica

35 · Fitness em Números

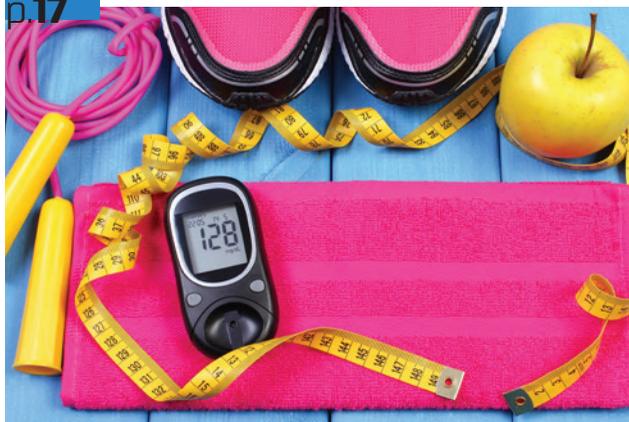
36 · Comunicação e Marketing

Plataformas digitais: O mundo de hoje é diferente. E ainda bem!

38 · Prescrição de Exercício

Monitorizar o treino para o sucesso

p.17



Saúde e Bem-Estar: Benefícios do exercício em meio aquático para diabéticos tipo 2

p.20



Dossier Plataformas Regionais = Associativismo

p.18



Em Destaque - 14º Congresso Nacional Portugal Activo

p.36



Comunicação e Marketing: Plataformas digitais: o mundo de hoje é diferente. E ainda bem!

40 • Boas Práticas

João Vaz um “Para Nadador” com “Asas”

43 • Publicações

44 • Populações Especiais

Exercício clínico para o ombro

46 • Especialistas

47 • Parceiros Portugal Activo

PEÇA JÁ O SEU!



ÉTICA E DEONTOLOGIA NO FITNESS – II

Alexandre Miguel Mestre
Advogado e Docente Universitário

Na passada edição, publicámos o primeiro de dois artigos sobre a questão da Ética e Deontologia no Fitness, fazendo um enquadramento legal específico e deixando para este segundo artigo a questão concreta do sentido e alcance para o setor da implementação de Códigos de Ética e de Conduta.

A aprovação de Códigos de Ética e de Conduta é, cada vez mais, uma realidade nos diferentes setores de atividade, em particular dos negócios. E o desporto não foge à regra. Exemplo paradigmático, que se reforçou na sequência de uma grave crise, é o da FIFA. Preocupada com a imagem do futebol, das suas instituições, e dos seus agentes, desdobrou-se na elaboração e publicação de um Código de Ética, de um Código de Conduta, de um Regulamento de Boa Governança e de um Manual de Compliance. Nada escapa: exigem-se condutas, comportamentos a que mesmo os voluntários ou os parceiros comerciais deixam de ser escrutinados, em nome de princípios, regras

e valores que protegem um desporto que é simultaneamente uma indústria. No essencial, os Códigos em causa são uma forma de integrar, através de normas, a ética e a deontologia no desporto, o que nem sempre é fácil, em virtude dos conceitos subjetivos que são utilizados. Expressão da autorregulação de um setor, de um processo endógeno de elaboração de regras deontológicas independente da atuação exógena, designadamente dos Estados (são de criação e adesão voluntárias, sem uma imposição externa) esses Códigos usam uma linguagem típica de indução de bons comportamentos e são ainda instrumentos de mensuração e premiação dos melhores desses comportamentos: por exemplo, prevêem-se incompatibilidades, inelegibilidades, obrigações de transparência e democraticidade, assim como se atribuem prémios de *fair play*. Aliado a esse conceito de Ética e Deontologia mais positivo, há nesses Códigos o plasmar da dimensão da Ética e da Deontologia no plano do combate ao que é de mais negativo, sancionando-se (como se de um

regulamento disciplinar se tratasse) flagelos como corrupção, manipulação de resultados, dopagem, abuso sexual, racismo, xenofobia e demais formas de perversão do fenómeno desportivo. No âmbito da atividade física, mesmo sem a dimensão competitiva do desporto (ou seja, sem a necessidade de, pelos Códigos de Ética e Conduta, preservar a verdade desportiva/a incerteza dos resultados), são bastante salutares as preocupações com a dimensão ética e deontológica no setor, desde logo em Portugal. Sem que a lei o impusesse a Portugal Activo - AGAP publicou há vários anos um “Código de Conduta” para a “Indústria Health e Fitness”, desenhado para garantir a qualidade dos serviços a par da preservação da “credibilidade da Indústria” e do combate a “declarações públicas” que tragam “prejuízo para a Indústria, por lesivas para o mercado”.

É um texto de leitura obrigatória, focado na “missão”, nos “valores” e nos “objetivos” da própria Portugal Activo - AGAP (uma Ética Institucional, diríamos) mas evidenciando simultaneamente uma nítida e genuína



preocupação com os “*profissionais*” e com os “*utentes*”, ciente de que o sucesso, a reputação e o bem-estar de cada um resulta, de forma holística, numa mais-valia para todos. Igualmente sem qualquer imposição legal, os profissionais, no âmbito da APTEF – Associação Portuguesa de Técnicos de Exercício Físico -, partindo de um primeira versão da Gnosies, elaboraram um “*Código Deontológico do Técnico de Exercício Físico*”, outro documento de leitura obrigatória [a par, a nível europeu, em especial, do Código de Ética da Europeactive/ ERESP]. Num universo de 45 artigos, em que sobressaem palavras como “*integridade*”, “*responsabilidade*” e “*seriedade profissional*”, resalto aqui preocupações ao nível de manter o sigilo profissional/a confidencialidade; evitar conflitos de interesse; adotar estilos de vida saudável mesmo fora dos ginásios; evitar prescrever treinos sem evidência científica; não ultrapassar as fronteiras profissionais; proteger a instituição a que pertencem; não denegrir os colegas, agindo sem “*concorrência desleal*” e até referenciando os colegas que tenham mais perícia para certo tipo de serviços; respeitar a intimidade dos utentes; aplicar aos utentes honorários adequados e que sejam objeto de explicação; fazer “*publicidade pessoal*” com veracidade. Mesmo de adesão voluntária e sem cominação de sanções para os incumpridores, têm sido documentos vitais para balizar condutas no setor, o que é de aplaudir, ainda que se assinala a falta de documento específico para os Diretores Técnicos ou outros incontornáveis profissionais de relevo como o são os Fisiologistas do Exercício.

De notar ainda, em paralelo, mas aí já num quadro em que existe uma associação pública profissional e um Código Deontológico que sanciona disciplinarmente os incumpridores, dê-se nota da ‘NOP [Norma de Orientação Profissional] 002/2019 da Ordem dos Nutricionistas denominada “*Atuação do Nutricionista em Estabelecimentos destinados à prática de exercício físico e saúde*”, aplicável



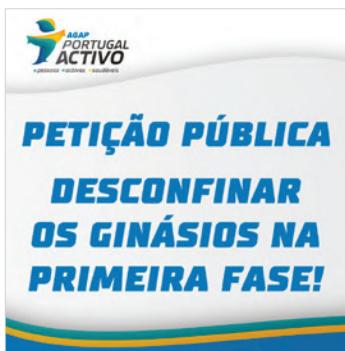
em contexto de ginásios/*health clubs*. Ainda em contexto de Ordens Profissionais vale a pena ler o Código Deontológico da recente Ordem dos Fisioterapeutas, e em contextos de autorregulação pura, os documentos da Associação Portuguesa de Reiki são também exemplos interessantes e curiosos.

O caminho é irreversível e percebe-se porquê: o utente é um consumidor e, mais importante ainda, é uma pessoa, com a sua dignidade, que precisa de acreditar e confiar na qualidade dos serviços e na probidade de quem os presta, sob pena de recorrer a outras vias de exercitar o seu físico e a sua mente. Assim, face à importância do que está em causa, talvez um documento uno, subscrito pelos vários ‘parceiros sociais’ do setor do fitness - em particular a AGAP, a UPDTEF, a APTEF e a APFE e - fosse um passo ainda mais gigante nessa luta que,

é pois, de interesse e responsabilidade de todos, e que certamente mobilizaria e sensibilizaria toda a sociedade, designadamente utentes, patrocinadores e demais parceiros comerciais. Seja-nos permitido lançar aqui este repto.

“ É um texto de leitura obrigatória, focado na “missão”, nos “valores” e nos “objetivos” da própria Portugal Activo - AGAP.. “

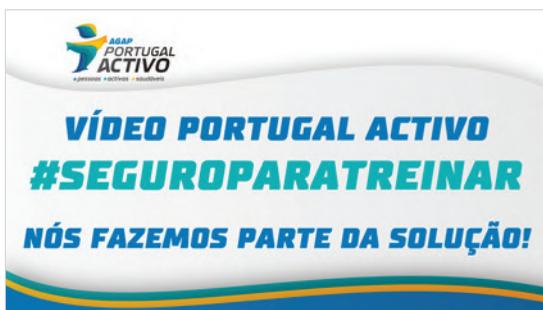




PETIÇÃO PÚBLICA DESCONFINAR OS GINÁSIOS NA PRIMEIRA FASE!

No passado dia 03 de Março, a Portugal Activo criou uma Petição Pública para reforçar a importância dos Clubes de Fitness abrirem na primeira fase de desconfinamento. A Petição contou com cerca de 16.000 assinaturas e teve um forte impacto na comunicação social.

LANÇAMENTO DO VÍDEO #SEGUROPARATREINAR » NÓS FAZEMOS PARTE DA SOLUÇÃO!



A Portugal Activo lançou no dia 12 de Março, um vídeo com o lema **#SEGUROPARATREINAR**. O vídeo reflecte claramente o compromisso do Sector para com as normas estabelecidas pela DGS para uma reabertura segura. Somos essenciais para a saúde, melhoria da qualidade de vida, equilíbrio psíquico e emocional! Somos seguros! Fazemos parte da solução!

PORTUGAL ACTIVO THINK PINK EUROPE

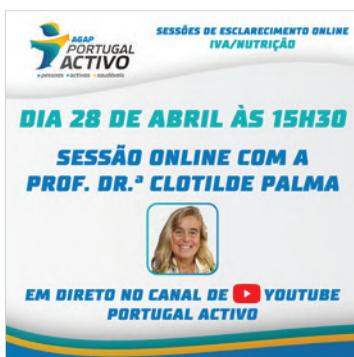
A Portugal Activo orgulha-se de fazer parte deste projecto na luta contra o cancro da mama: **Think Pink Europe, Rosa Vida, Race For The Cure Portugal**. A Think Pink Europe é uma rede de campanhas e organizações de luta contra o cancro da mama na Europa.



Ajude na luta contra o Cancro da Mama na Europa
e a Associação Rosa Vida em

www.thinkpinkeurope.org

#Obrigado



SESSÕES DE ESCLARECIMENTO ONLINE IVA/NUTRIÇÃO

Nos passados dias 20 e 28 de Abril, a Portugal Activo desenvolveu duas sessões de esclarecimento online sobre o tema IVA/Nutrição. As sessões decorreram no canal de Youtube da Portugal Activo e contaram com a participação da Prof.ª Dr.ª Clotilde Palma e do Dr. João de Almeida e Paiva.



PLANO DE RECUPERAÇÃO E RESILIÊNCIA

CONTRIBUIÇÃO PORTUGAL ACTIVO

A Portugal Activo submeteu no passado dia 28 de Fevereiro a sua contribuição para o PRR - Plano de Recuperação e Resiliência. A Associação propõe que o Governo e a Assembleia da República, no âmbito das suas atribuições e competências, adotem, com carácter de urgência, um conjunto de 7 medidas primordiais para o Sector.

PLATAFORMAS PORTUGAL ACTIVO

UM PROJECTO DE SUCESSO



As Plataformas Regionais Portugal Activo têm feito um trabalho extraordinário em algumas regiões do país, existindo já exemplos concretos de apoios atribuídos pelas Autarquias aos Clubes de Fitness locais. Estes apoios são extremamente importantes para a subsistência dos Clubes nesta já longa situação de crise pandémica.



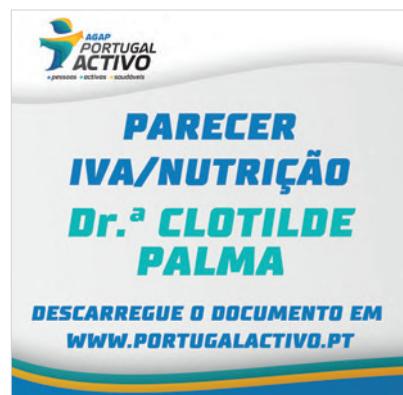
CARTA ABERTA AO PRIMEIRO-MINISTRO DE PORTUGAL

A Portugal Activo endereçou no passado dia 03 de Março, uma Carta Aberta ao primeiro-ministro de Portugal, Dr. António Costa, na qual apresentou um conjunto de medidas fundamentais para a revitalização do Sector do Fitness Nacional.

PARECER IVA/NUTRIÇÃO

PROF. DR.ª CLOTILDE PALMA

Na sequência do recente acórdão do TJUE sobre as actividades de nutrição nos ginásios, a Portugal Activo disponibilizou aos associados, no passado dia 26 de Março, um parecer sobre esta matéria, produzido por uma respeitada fiscalista, a Prof.ª Dr.ª Clotilde Palma. Consideramos da maior importância que este parecer seja, com a maior urgência, anexado aos processos em curso pelos advogados dos Clubes.



NOTÍCIAS NACIONAIS

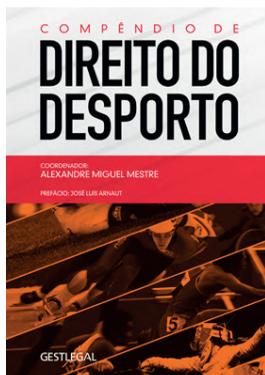
PROTOCOLO ENTRE SPH E AXIS WELLNESS

A Sociedade Portuguesa de Hipertensão e o Axis Wellness de Viana do Castelo/Ponte de Lima, assinaram um protocolo que reconhece o exercício como coadjuvante terapêutico eficaz. “Acreditamos que o Projeto Axis de Exercício Clínico para além do que contribui na qualidade de vida do utente com patologia, será um agente na mudança de paradigma nos cuidados de saúde em Portugal”, afirma a directora executiva do AW, Célia Ventura.



NOTÍCIAS NACIONAIS

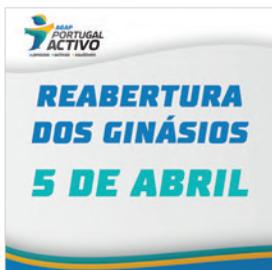
LANÇAMENTO DO LIVRO “COMPÊNDIO DE DIREITO DO DESPORTO”



O Dr. Alexandre Miguel Mestre, especialista em Direito do Desporto, coordenou o livro Compêndio de Direito do Desporto, que foi colocado à venda no dia 22 de Março pela editora Gestlegal. O livro conta com artigos de mais de 50 autores, que esclarecem vários temas de litigância no sector.

NOTÍCIAS NACIONAIS

REABERTURA DOS CLUBES DE FITNESS E SAÚDE



Dia 5 Abril os Clubes de Fitness e Saúde reabriram com algumas condicionantes como o horário de encerramento e a proibição de aulas de grupo indoor. Apesar das restrições, o balanço por parte dos Clubes foi muito positivo, com o regresso de muitos membros e novas adesões.

NOTÍCIAS NACIONAIS

SUSPENSÃO DE COBRANÇAS – SPA E A PASSMUSICA



PASS MUSICA

A Sociedade Portuguesa de Autores e a PassMusica informaram que, à semelhança do que aconteceu durante o primeiro confinamento, não irão reclamar o pagamento de qualquer valor, a título de direitos de autor e direitos conexos, aos associados durante o período correspondente aos meses de calendário em que estes estejam encerrados, em virtude das medidas restritivas impostas pelo Governo.

NOTÍCIAS NACIONAIS

DECISÕES caad IVA/NUTRIÇÃO

No passado dia 9 de Abril, O CAAD indeferiu um recurso interposto pela Autoridade Tributária e Aduaneira a uma decisão arbitral sustentada pelo recente acórdão do TJUE. No dia 21 de Abril, o CAAD voltou a indeferir novo recurso da AT relativamente a outro processo.

NOTÍCIAS NACIONAIS

PINK DUCK RACE "A VER BRAGA POR UM CANUDO"

Portugal, mais concretamente Braga, vai receber a primeira edição internacional da Pink Duck Race. Este evento, organizado pela Think Pink Europe, também responsável pela Race For The Cure, irá angariar fundos para a continuidade do Projecto QOLP (Quality Onco Life Program), vencedor do Prémio Investigação 2018 da Portugal Activo. Inscreva-se em pinkduckraceportugal.com.

NOTÍCIAS INTERNACIONAIS

A CONVENÇÃO ANUAL DA IHRSA DECORRERÁ EM DALLAS

A International Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA) anunciou que a sua 40ª Convenção Anual acontecerá em Dallas, nos Estados Unidos da América. Pela primeira vez em mais de 30 anos, a Convenção da IHRSA mudar-se-á para Dallas de 13 a 15 de Outubro de 2021 e decorrerá no Kay Bailey Hutchison Convention Center Dallas.



NOTÍCIAS INTERNACIONAIS

REINO UNIDO CRIA GABINETE DE PROMOÇÃO DA SAÚDE



O Governo do Reino Unido lançou um novo Gabinete de Promoção da Saúde, projectado para liderar os esforços para melhorar a saúde física e mental de todos os cidadãos do país. Este novo Gabinete foi lançado em resposta à pandemia - que expôs a gravidade da saúde pública precária do Reino Unido quando se trata de doenças evitáveis.

NOTÍCIAS INTERNACIONAIS

IMPACTO ECONÓMICO DA COVID-19



A Comissão Europeia desenvolveu um estudo para medir o impacto económico da COVID-19 no sector desportivo, na União Europeia. Os principais objectivos deste estudo foram apoiar a formulação de políticas baseadas em evidências, tanto a nível nacional como da UE, e ajudar o desporto e o sector público a enfrentar e mitigar as consequências socioeconómicas da pandemia na indústria do desporto.

NOTÍCIAS INTERNACIONAIS

GLOBAL HEALTH & FITNESS ALLIANCE (GHFA)

Um grupo de pensadores estratégicos de alto nível uniu-se para criar a Global Health & Fitness Alliance (GHFA). Esta aliança apoiará o crescimento e fornecerá soluções inovadoras para o Sector do Fitness em todo o mundo.



NOTÍCIAS INTERNACIONAIS

IVA DAS AF DESCE EM MADRID



Comunidad de Madrid

No passado dia 19 de Fevereiro, foi aprovado em plenário da Assembleia da Comunidade de Madrid um projeto de lei para reduzir o IVA das actividades desportivas de 21% para 10%.

NOTÍCIAS INTERNACIONAIS

ACSM FITNESS TRENDS 2021

A American College of Sports Medicine, desenvolve anualmente um inquérito global para determinar as tendências do Sector do Fitness. Para 2021, as principais tendências serão o treino online, wearables e treino com o peso do corpo.



OS CLUBES DE FITNESS CORREM O RISCO DE DESAPARECER

Pablo Viñaspre
Gerente da WSC Consulting

Escolhi um título sensacionalista para chamar a vossa atenção, mas efetivamente, acho que os clubes estão em alto risco.

Se quisermos enfrentar este grande desafio, temos que começar a aceitar a dura realidade:

Continuamos a vender instalações e equipamentos, como temos feito durante toda a vida. Quando chega um potencial cliente, mostramos-lhe as instalações, os equipamentos, explicamos os horários e cobramos-lhe uma mensalidade pela utilização. Começamos com um programa de treino, melhor ou pior e, a partir daí, muitos deles transformam-se em zombies com quem mais ninguém se preocupa ... até pedirem para cancelar.

Não oferecemos um serviço personalizado, ou seja, o cliente não está no centro da nossa organização. Claro que oferecemos aulas e serviços, mas são rígidos, e o cliente tem de se adaptar ao horário e ao formato. Estes serviços não são pensados no cliente, nem permitem controlar a experiência do cliente. As atividades e serviços tornaram-se padronizadas entre os clubes. Preocupamo-nos com “o que oferecemos”, mas não

“como oferecemos”. Não trabalhamos em tornar a experiência do cliente única. Ao falharmos em oferecer estes serviços de forma a nos destacarmos dos outros clubes, falhamos também na criação de uma identidade própria.

A socialização não é um elemento diferenciador. Mentalizámo-nos que, um cliente que treina em casa, vai regressar ao clube para socializar. A verdade é que muitos não irão regressar. Isto porque ele não socializa no clube, porque o clube não está a fazer absolutamente nada para que essa socialização ocorra. Temos de ajudar a quebrar o gelo, ajudar a que os clientes se relacionem, aprendam os nomes uns dos outros, ajudá-los a sentirem-se motivados e envolvidos enquanto praticam atividades no clube. Os clubes não assumiram a responsabilidade na parte social, o que é um erro que contribui para a imobilidade e que terá um papel importante na queda dos clubes.

Entendo que esta análise pode parecer exagerada para alguns gestores, porque alguns clubes efetivamente tratam os clientes de forma personalizada. Estes clientes são tratados pelo nome e integrados socialmente no clube. Mas a realidade, como nos mostram os estudos, é que este grupo representa menos de 50% dos clientes. Estamos numa situação muito semelhante à que a Blockbuster estava quando rejeitou um futuro com a Netflix. A Blockbuster, criada em 1985, tinha presença global, com milhares de lojas. A Netflix ofereceu-se para ficar com a parte digital, mas a Blockbuster disse que quando chegasse a hora de se dedicarem à Internet, seriam eles a tratar do assunto. Isso não aconteceu. Nunca se adaptaram e a empresa faliu em 2010 com uma dívida de 900 milhões de euros. Em 2014, fechou todas as suas lojas, exceto uma. Conseguimos encontrar alguma semelhança com o que se passa no setor do fitness?

“ Se quisermos enfrentar este grande desafio, temos que começar a aceitar a dura realidade(...) ”

Os clubes estão afeiçoados a um modelo desatualizado e inflexível para o consumidor, com uma cultura pouco centrada no cliente. Forçados a entrar num modelo tecnológico do qual sabem muito pouco, e a competir com grandes empresas especializadas em tecnologia, estão assoberbados porque há mais tecnologia no fitness doméstico do que no próprio clube ...

Do meu ponto de vista, as mudanças que o setor deve enfrentar devem basear-se nos seguintes aspetos:

+ Tecnologia e digitalização

Ter a perceção global do negócio, focar-se no cliente, melhorando o atendimento personalizado. Digitalização não significa apenas sessões virtuais. Na verdade, eu considero que, para os clubes de hoje, este é o aspeto mais incerto, arriscado e menos rentável da digitalização. A tecnologia deve focar-se principalmente em três áreas:

- ter acesso a dados e informações para a tomada de decisão pelas equipas de gestão;
- gerar informações e feedback para 100% dos clientes de forma automática e imediata;
- automatizar processos para economizar recursos e reinvesti-los no aconselhamento personalizado dos clientes.

+ Alterações nas equipas de gestão

Sei que alguns leitores não irão gostar disto, mas se se sentirem incomodados, talvez seja melhor pensar se não estarão a cair neste grupo. Em algumas equipas de gestão, temos crises de paixão. Profissionais que entraram no fitness com energia e vontade de mudar mas, que hoje, estão esgotados e acomodados. Essas pessoas são a primeira e mais importante barreira para enfrentar as mudanças que a sua empresa necessita neste momento e serão as principais responsáveis pelo colapso de muitos clubes. E não é uma questão de idade, é uma questão de atitude. Da atitude certa surge a criatividade, a ambição, a energia e a liderança

necessárias para enfrentar grandes desafios. Sem elas, uma organização não tem capacidade para competir num ambiente instável e mutável como o que temos hoje na indústria do fitness.

+ Mudança de empregos

Temos empregos que custam mais do que valem e os clubes não vão conseguir mantê-los. São empregos que podem ser removidos ou substituídos pela tecnologia, e essas pessoas terão de ser treinadas para outras áreas. Neste processo, há pessoas que estão dispostas a adaptar-se e outras que não. Com a tecnologia atual, uma rececionista fixa atrás do balcão não faz sentido, assim como um instrutor de fitness a vigiar a sala de exercício, ou um instrutor de aulas de grupo que fica a aula toda em cima de um palco a corrigir apenas a primeira fila. Uma boa experiência para o cliente não é conseguida atrás de um balcão ou em cima de um palco. Isto pode ser feito durante 20% da sessão, mas os outros 80% tem de ser 1 para 1, a ajudar cada cliente, a olhar olhos nos olhos, a corrigir e encorajar. Claro que é mais difícil e que o staff terá de sair da zona de conforto, claro que haverá resistências...mas não temos escolha.

+ Mudança de processos

O que não é medido não existe e não pode ser melhorado. Temos de definir claramente que experiência queremos dar ao cliente em cada serviço e atividade e controlá-la. Essa experiência tem de ser personalizada, sociável e divertida. Estes 3 aspetos são chave em qualquer serviço que o clube oferece e em todos os processos existentes entre o clube e o cliente. Isso só pode ser escalonável para milhares de clientes com o uso de tecnologia.

+ Mudanças nas instalações

As mudanças nos processos e, a nova forma de entender o negócio e a experiência do cliente, levarão a mudanças nas instalações que são necessárias para oferecer determinados serviços. Algumas dessas mudanças terão a ver com o desenho da receção e o desaparecimento dos torniquetes. Outras, podem incluir ampliação de alguns espaços de modo a tornar as atividades mais divertidas, sociais e energéticas. Outras ainda, passam pelas boutiques, criando tribos de clientes.

Desejo a todos força e paixão por um futuro empolgante!



AGENDA

NACIONAL

24-26 Junho

3º Congresso Internacional Online para Profissionais de Fitness

23-30 de Setembro

Semana Europeia do Desporto

17-18 de Outubro

1º Congresso Internacional Online para Treinadores

22-23 Outubro

14º Congresso Nacional Portugal Activo Lisboa

INTERNACIONAL

1-4 Julho

RiminiWellness SUMMER EDITION
Rimini, Itália

28-30 Outubro

Dubai Active
Dubai

3 Novembro

8th European Health & Fitness Forum (EHFF)
Colónia, Alemanha

4-7 Novembro

FIBO 2021
Colónia, Alemanha

18-19 Novembro

IHRSA SMART Summit (Sales, Marketing, Analysis, Retention, Technology) Solutions
Munique, Alemanha

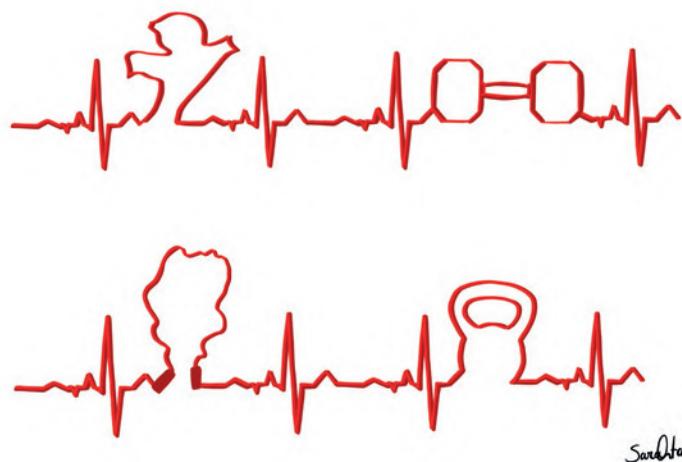
14º CONGRESSO NACIONAL
22 E 23 OUTUBRO
PAVILHÃO DO CASAL VISTOSO
LISBOA

PORTUGAL ACTIVO
RESILIÊNCIA DO FITNESS
RECUPERAR COM ESTRATÉGIA

PORTUGAL ACTIVO
#BEACTIVE DAY

FITNESS CARTOON

PLATAFORMAS REGIONAIS



Sara Costa
saracosta92@hotmail.com

PUB

FITNESS
AACADEMY ismat

NOVA EDIÇÃO 100% ONLINE

PÓS-GRADUAÇÃO | ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL

DIRETOR DE CLUBE

Sabe mais em fitnessacademy.pt

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO EM MEIO AQUÁTICO PARA DIABÉTICOS TIPO 2

Miguel Valério
Licenciado em Educação Física e Desporto

A diabetes tipo 2 é uma doença de elevada incidência na nossa população. Atinge quase 15% dos portugueses, entre os 20 e os 79 anos. De realçar que só cerca de 55% dos diabéticos têm conhecimento da sua doença, daí a importância dos rastreios e da Medicina Preventiva.

Trata-se de uma doença cujos principais fatores de risco são o excesso de peso/obesidade e o sedentarismo, tem elevada incidência familiar e é fator de maior incidência de doenças cardiovasculares – Hipertensão Arterial, Doença coronária (Angina de peito, Infarto do Miocárdio) e Doença Cérebro-vascular (AVCs).

Não há cura para esta doença. O objectivo é transformá-la numa doença crónica, sem sintomas, através de uma dieta adequada, de uma actividade física equilibrada e, sempre que necessário, de uma terapêutica eficaz de forma a evitar complicações.

Nas situações de excesso de peso ou obesidade, o meio aquático tem um papel fundamental na **redução da pressão exercida sobre as articulações**, ao atenuar o efeito da gravidade, para além de **facilitar o retorno venoso** devido à pressão hidrostática.

Frequentemente, o doente diabético sofre de alterações neurológicas que se manifestam por perda de sensibilidade nas extremidades do corpo, podendo a fricção da pele com algum tipo de equipamento gerar feridas. Na água, **esse risco de fricção está minimizado**, pois o corpo está apenas coberto pelo fato de banho, e as extremidades facilmente visíveis.

As linhas orientadoras da prescrição de exercício sugerem ainda que as pessoas com diabetes realizem treino aeróbio combinado com treino de força. O meio aquático permite a utilização de grandes grupos musculares de forma contínua

e ritmada **facilitando o treino aeróbio**, assim como **cria condições para que se realize um treino de força de forma equilibrada** devido à resistência constante.

Aliado aos cinco benefícios anteriores está o facto de a água promover um efeito relaxante e sensação de bem-estar, indispensável à continuidade da prática de exercício físico de forma regular.

“O meio aquático permite a utilização de grandes grupos musculares de forma contínua e ritmada facilitando o treino aeróbio.”

MAIS-VALIAS

Segundo as linhas orientadoras da prescrição de exercício, o meio aquático:

- Reduz a pressão exercida sobre as articulações, pois atenua o efeito da gravidade;
- Facilita o retorno venoso devido à pressão hidrostática;
- Minimiza a fricção da pele e risco de feridas;
- Facilita o treino aeróbio;
- Cria condições para o treino de força devido à resistência constante;
- Promove um efeito relaxante e sensação de bem-estar.

14^o CONGRESSO NACIONAL

22 E 23 OUTUBRO
PAVILHÃO DO CASAL VISTOSO
LISBOA



PORTUGAL ACTIVO

RESILIÊNCIA DO FITNESS RECUPERAR COM ESTRATÉGIA

PRELETORES CONFIRMADOS



ANA DÂMASO
Portugal Activo



ANDREAS PAULSEN
Diretor-executivo
EuropeActive



BRUNO BALIZA
Diretor de Vendas
no Fitness Hut



MANUEL BRITO
Presidente ADoP



NADIM HABIB
Professor na Nova School
of Business and Economics



RAY ALGAR
CEO na Oxygen Consulting



ROD HILL
Director-geral da Anytime
Fitness Iberia



ROSS CAMPBELL
Fundador e CEO
FIT Summit

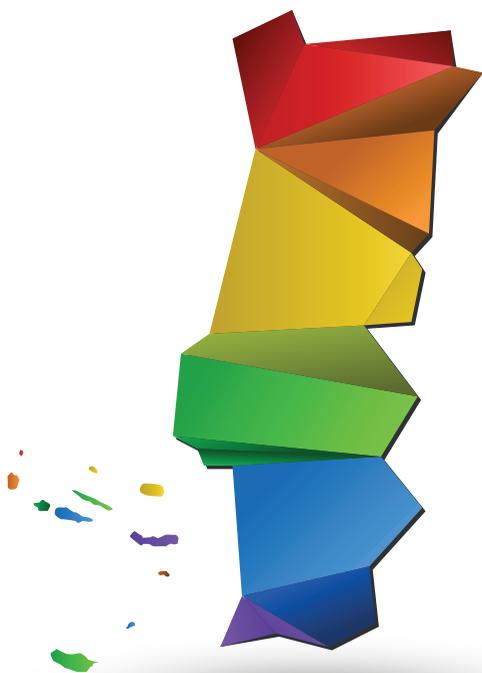


VERA PEDRAGOSA
Coordenadora científica
e professora auxiliar UAL

COM O APOIO



PLATAFORMAS REGIONAIS = ASSOCIATIVISMO



A Portugal Activo - AGAP como Associação Nacional, não pode descurar a proximidade aos seus associados em todas as regiões do País. E, quando se atravessa uma pandemia, mais imperioso se torna agregar esforços e vontades no enfrentar uma crise sem fim à vista.

Esta foi a principal razão para o relançamento das Plataformas Regionais (PR) da Portugal Activo - AGAP como um meio privilegiado para colocar empresários da mesma região a tratar de problemas comuns, buscando em conjunto as melhores soluções empresarias.

Existem, actualmente em funcionamento quatro PR Iniciar (Norte, Beira Interior, Alentejo e Setúbal) e cinco PR Estruturar (Beira Litoral, Oeste/Ribatejo, Algarve, Madeira e Açores). Ainda no presente mandato pretende-se atingir o último patamar - PR Associar. Todas as PR têm contado com o grupo de profissionais da associação como retaguarda segura e solidária.

De reconhecer o caminho percorrido por um grupo de 30 empresários, coordenadores das PR, espalhados por todo o Continente e Regiões Autónomas que, com a sua capacidade de mobilização, demonstram que a participação associativa move montanhas e ganha batalhas.

Desde a abordagem inicial aos colegas da região, com o lançamento dos Grupos Whatsapp, a procura de apoios económicos das autarquias, outdoors camarários de reconhecimento aos clubes e propostas de protocolos às Câmaras Municipais, foi extraordinária a sua ação na presente consolidação das PR.

Segue-se a gravação e divulgação de vídeos promocionais das regiões com apoio da Portugal Activo - AGAP e a campanha Plataformas Regionais = Associativismo para reflexão da capacidade de condicionar e influenciar os cidadãos, no seio dos organismos do Estado.

A Portugal Activo - AGAP acredita na valorização das PR porque, só unidos e informados, poderemos avançar com uma visão estratégica para a sustentabilidade do mercado, evitando atos isolados e sem futuro. Poderemos fechar esta porta entreaberta em que acreditamos?

José Luís Costa

Vice-presidente Portugal Activo

Plataforma Regional Açores



A Plataforma Regional dos Açores mobilizou, através de um grupo de Whatsapp, cerca de 30 dos 45 clubes existentes na região autónoma dos Açores. Nesse grupo, debatemos

estratégias e articulamos ações, sobretudo nas redes sociais e junto dos órgãos de comunicação social. Fizemos uma petição on-line (Os Ginásios são seguros e dão saúde) e já tivemos 2 press release com cobertura dos meios de comunicação social da região e continente (TV, Jornal e Rádio).

Os primeiros contactos com os Municípios estão a dar agora os primeiros passos. Temos feito articulação direta com o Governo Regional, através da Direção Regional da Saúde e da Direção Regional do Desporto, onde ficou definida a nova checklist de obrigações legais para a Região Autónoma dos Açores.

Ginásios nos Açores estão com a corda ao pescoço

A Direção Regional de Saúde ainda não definiu data para a reabertura dos ginásios nos Açores, encerrados devido à pandemia do COVID-19, situação que tem preocupado o sector que se vê a braços com uma crise sem fim à vista, nem ainda foram definidas as respetivas medidas de segurança.

No entanto, noutros países, já abriram os ginásios e clubes de fitness, com medidas que dão segurança e confiança aos seus utilizadores para regressarem aos ginásios, sendo que em grandes superfícies tem acontecido a utilização de metade das máqui-

nas e equipamentos de cardio-fitness e musculação e a limitação do tempo de treino. Contudo, a realidade apresenta um bem diferente, já que o sector é dominado por espaços mais pequenos.

O certo é que os ginásios nos Açores enfrentam dificuldades financeiras, muito significativas, dado que os clubes deixaram de faturar aos clientes, e, o prolongamento da situação de encerramento poderá significar o encerramento definitivo de alguns ginásios.

Os proprietários de ginásios alertam o Governo Regional para esta situação que é insustentável, de modo a serem

tomadas as necessárias medidas para organizar a retoma das atividades e garantir a segurança dos utilizadores e colaboradores, sempre respeitando a distância recomendada de afastamento, limite este que deverá ser aplicado nas aulas de grupo.

Os responsáveis dos ginásios dizem que o que é importante para o sector é abrir os ginásios quanto antes e que os mesmos passem a funcionar com marcação prévia, com restrições ao nível da permanência dos utentes e procedimentos sistemáticos a nível da desinfeção.

APC

Temos agora uma linha de comunicação direta com o Governo Regional (autoridade de saúde regional), e ainda com a Secretaria Regional das Finanças, Planeamento e Administração Pública para os apoios financeiros em vigor.

Relativamente a perspetivas futuras, neste momento existem três aspetos importantes:

- + Tentar negociar com o Governo Regional dos Açores que os ginásios não fechem quando os concelhos passem a alto risco;
- + A Plataforma Regional ser um agente ativo na implementação de um programa regional de promoção da atividade física, em parceria com a Direção Regional do Desporto e Direção Regional da Saúde;
- + Aumentar o número de ginásios associados à Portugal Activo, aumentando desta forma o peso e credibilidade do setor do fitness na Região Autónoma dos Açores.

Pela proximidade com os decisores locais (Governo Regional dos Açores e autarquias) o papel das Plataformas Regionais é fundamental para a promoção da atividade física. Conseguimos ainda, localmente, agregar e estar mais próximos dos ginásios associados, cumprindo desta forma, com maior eficácia, a missão da Portugal Activo.

Miguel Bettencourt

Coordenador Plataforma Açores



Plataforma Regional Madeira

A principal preocupação da Plataforma Regional da Madeira foi juntar o maior número de players congregando um grupo forte na defesa do sector na Madeira.

Até ao momento conseguimos juntar 31 players e um representante da DRD. (Direção Regional do Desporto da RAM).

O grupo tem reunido sempre que, dentro do estado de emergência, são emanadas novas resoluções governamentais, o que tem acontecido desde o primeiro momento do desconfinamento com o intuito de padronizar e uniformizar procedimentos.

Os primeiros contactos com os Municípios aconteceram após o primeiro desconfinamento. Na sequência da resolução que permitia a reabertura dos ginásios sem a utilização dos balneários, os membros da plataforma, numa primeira fase, reuniram com o presidente do IASAUDE com vista a desbloquear a utilização dos mesmos e zona de duchas.

Houve recetividade, compreensão e aceitação dos argumentos apresentados pelos respetivos membros representantes da PR suportados na garantia do cumprimento das regras então sugeridas e aprovadas. Tais medidas mantêm-se até hoje.

No quadro de apoio à economia, após ter-se constatado que o respetivo CAE das empresas de ginásio e health clubs não consta como elegível para os referidos apoios, elaborou-se e enviou-se uma carta ao Governo Regional a solicitar uma reunião com o intuito de recolher aceitação para poder beneficiar dos referidos apoios.

Até ao presente momento a plataforma esteve concentrada em congregar o maior número de associados, analisar, discutir e encontrar as melhores estratégias que se adaptassem à situação pandémica, transmitindo conforto e segurança aos clientes sem perder a qualidade do serviço prestado.

Iremos desenvolver a criação de um vídeo promocional dos ginásios regionais para passar no intervalo da RTP Madeira durante um mês em horário nobre. O objetivo da mensagem é despertar para a importância, a segurança, a qualidade e energia contagiante e positiva da qualidade do trabalho que os cidadãos podem encontrar nos ginásios e espaços de promoção do exercício físico. Mais do que nunca, os ginásios terão que fazer parte do quotidiano dos madeirenses.

Logo que possível, pretendemos realizar uma cerimónia oficial junto das entidades oficiais da RAM para apresentação da Plataforma Ginásios Madeira.

“ Logo que possível, pretendemos realizar uma cerimónia oficial junto das entidades oficiais da RAM para apresentação da Plataforma Ginásios Madeira. ”

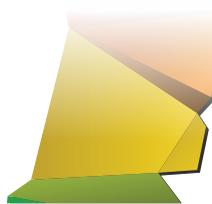
Consideramos que a Plataforma Regional da Madeira deverá continuar a receber todo o suporte institucional necessário por parte da Portugal Activo para que junto das entidades oficiais, Governo Regional, Secretaria Regional de Educação e Direção Regional do Desporto da RAM a PR possa ocupar o lugar de destaque e ser aliado/parceiro de relevo no sector sustentando, sempre que necessário as tomadas de decisões e medidas necessárias a adoptar em vários quadros junto das referidas entidades.

As Plataformas/organizações regionais do tipo associativo devem constituir um eixo estruturante das políticas de desenvolvimento do sector do Fitness, nas respetivas regiões, na medida em que, não só, podem como devem ser um alicerce para a construção de solidariedades, enquanto expressão de uma forma em comunidade, que favorece o exercício da democracia e da cidadania em prol do sector do FITNESS. As Plataformas Regionais revestem-se de uma significativa importância social, cultural, política e económica. Este tipo de associativismo promove o exercício/contributo para a consolidação e dinamização do tecido empresarial, e é um factor relevante de transformação e inovação social.

Embora ainda bebés, as Plataformas Regionais revestem-se de uma forte contribuição económica, através do investimento humano voluntário, estruturando o sector do FITNESS com enormes benefícios sociais e económicos. Sem dúvida, até à data, uma experiência muito enriquecedora e produtiva.

Duarte Freitas, André Cunha e Miguel Timóteo
Coordenadores Plataforma Madeira

Plataforma Regional Beira Litoral



Dada a situação atípica pela qual o sector dos ginásios está a passar, e devido à inexistência de apoios específicos por parte do governo para este sector, verificou-se a necessidade acrescida de recorrer a apoios locais para combater as dificuldades económicas e para que todos consigamos continuar a desenvolver o nosso grande objetivo: cuidar da saúde de todos e prevenir doenças. Com esse intuito, a Plataforma da Beira Litoral entrou em contacto com todos os ginásios pertencentes à região e, com o propósito de facilitar a comunicação nesta fase, foi criado um grupo na rede social “WhatsApp”, para que todos partilhassem os seus receios, ideias, soluções e perspetivas futuras.

Posto isto, o passo seguinte consistiu em entrar em contacto com os municípios de forma a conseguir apoio. Os municípios de Leiria, Pombal, Marinha Grande e Alvaiázere, demonstraram-se muito prestáveis e sensíveis à questão, referindo que o apoio se iria realizar através de contribuição financeira/monetária aos ginásios das respetivas regiões. Neste momento, estes municípios já apoiaram diversos ginásios, com valores que variaram entre os 1000€ e os 6000€.

Num futuro próximo pretendemos agregar o maior número de clubes dentro da Plataforma com o objetivo comum de levar mais cidadãos a aderir ao exercício físico, vendo-o como vital para a promoção de saúde e de bem-estar.

As Plataformas Regionais são de extrema importância na partilha de conhecimentos para que, juntos, possamos criar orientações que possibilitem as boas práticas no nosso sector e assim crescermos em conjunto, reafirmando a importância do exercício físico como promotor de saúde.

Felisbela Marques

Coordenadora Plataforma Beira Litoral

“ ... a Plataforma da Beira Litoral entrou em contacto com todos os ginásios pertencentes à região e, com o propósito de facilitar a comunicação nesta fase... ”

Plataforma Regional Oeste/Ribatejo



Na Plataforma Oeste/Ribatejo, vive-se um elevado espírito colaborativo! Nesta plataforma podemos encontrar tanto gestores e proprietários de clubes com elevada experiência e anos de trabalho na área, como negócios

e profissionais mais jovens. Da troca de opiniões e experiências surgiram já dois projetos que, com uma resposta fenomenal dos diferentes players do mercado, da Câmara Municipal de Torres Vedras e da Portugal Activo, se tornaram realidade até à data.

- + 3 outdoors publicitários em zonas estratégicas do município de Torres Vedras;
- + 1 vídeo de promoção do exercício físico e ginásios locais.

Temos agora o desafio de alargar este projeto à maioria dos concelhos do Oeste e Ribatejo. Já contactámos os Municípios de Mafra e Caldas da Rainha, onde acreditamos que teremos outdoors em breve.

No decorrer do terceiro trimestre de 2021, esperamos alcançar os seguintes objetivos em todos os mais de 20 concelhos que nos foram designados à Plataforma:

- Criar grupos de contacto entre os clubes do município;
- Elaborar um sistema de comunicação periódico, para debate e informação sobre áreas que dizem respeito às boas práticas de gestão entre os clubes (comunicação, quebra do “trade-off” entre custo e valor, legalidade, eventos)
- Candidaturas a projetos comuns que contem, ou não, com apoio municipal, com um fim em mente: consciencializar as comunidades da importância dos ginásios naquilo que é a saúde preventiva e bem-estar da população portuguesa e contribuir para o alcance da meta dos 10% de penetração de atividade física em clubes de fitness até ao final de 2022.

Roberto Coelho

Coordenador Plataforma Oeste/Ribatejo



Plataforma Regional Algarve



O primeiro passo dado pela PR Algarve foi contactar todos os ginásios, estúdios e box de Crossfit, fazendo uma breve apresentação do caminho a seguir.

Seguiu-se a marcação de uma reunião com os líderes do município. Dos pontos negociados, todos os que estão sob a alçada do município (não do governo), foram bem recebidos. Pouco depois, reunimos com os responsáveis pelo pelouro do desporto, da publicidade e do marketing, com a finalidade de colocar o plano em acção. Neste momento, procuramos saber o número correcto de ginásios com vontade de se unirem a esta iniciativa para, posteriormente, os respetivos sectores da CM começarem a criar actividades que promovam o fitness no concelho.

“ Temos a convicção de que as PR são um veículo extremamente eficaz na mudança de paradigma do nosso sector. ”

Em relação aos apoios financeiros, neste momento estamos a aguardar que a assembleia municipal reúna, para alterar os critérios de adesão aos actuais apoios.

O facto de termos tido total apoio por parte do município deu-nos força para este arranque difícil.

A Portugal Activo - AGAP, principalmente na pessoa do José Luís, foi peça fundamental em todo o processo, garantindo o sucesso dos nossos projetos e dando-nos força para sermos ouvidos como um sector unido, forte, com poder de negociação.

Temos a convicção de que as PR são um veículo extremamente eficaz na mudança de paradigma do nosso sector. Com o apoio da Portugal Activo, o caminho para beneficiar dos apoios financeiros, que todos os anos os municípios distribuem pelas associações será facilitado e, será possível num futuro próximo, colaborar com os mesmos na criação de uma comunidade mais activa.

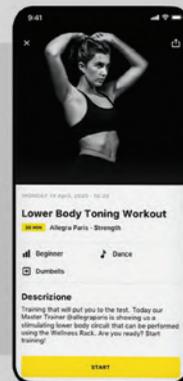
Beto Jaques

Coordenador Plataforma Algarve



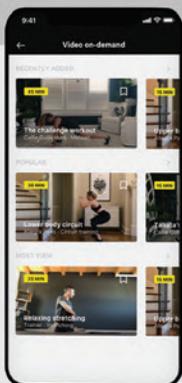
01 Aulas Live

Envolve a tua comunidade conectando os teus clientes e instrutores através de aulas ao vivo. Cria um ambiente social antes e depois das aulas para criar lealdade e comunidade.



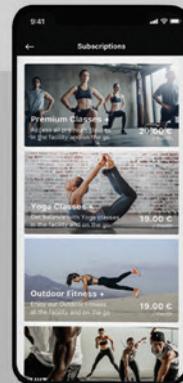
02 Aulas On-Demand

Fornecer à tua comunidade variedade e flexibilidade: eles podem realizar as suas aulas favoritas, com os instrutores que eles já conhecem, em qualquer lugar. É fácil: basta arrastar e soltar os vídeos.



03 Virtual

Além das tuas próprias aulas, tens uma biblioteca de aulas virtuais prontas para o uso e de alta qualidade na ponta dos dedos. Criado pela Technogym e nossos parceiros, existe conteúdo para toda a família, de pilates a ioga, cardio e exercícios de dança e muito mais.



04 Rentabiliza as Tuas Aulas

Apresenta novas opções aos alunos, usando a aplicação Mywellness para vender as experiências que podem ser desfrutadas nas tuas instalações e em qualquer lugar com o Live & On Demand Streaming.

Oferece experiências de treino incomparáveis, transmitindo aulas ao vivo e on-demand à tua comunidade. Os teus clientes, podem agora, fazer as suas aulas favoritas em qualquer lugar, a qualquer momento com MYWELLNESS APP 5.0.

É streaming à tua maneira.

DESCOBRIR MAIS EM: www.technogym.com/PTAT

**AULAS EM
DIRETO OU
ON-DEMAND,
SEMPRE
CONTIGO**



TECHNOGYM®



"A primeira vez que fiz exercício num ginásio tinha 16 anos, por isso faço isto há mais de 30 anos!"

“ O que me fez regressar foi o facto de saber que é um Clube com muita consciência, que abriu com todos os cuidados, onde as pessoas fazem as coisas de forma muito assertiva.”



CONVERSA PUXA CONVERSA

Para o casal, o exercício é uma prioridade e o Clube uma segunda casa. **Astrid Werdnig e Paulo Pires** abrem as portas à **Portugal Activo** e falam sobre as rotinas de treino da família!

PA: Porque praticam Exercício Físico?

Astrid Werdnig: Para mim, é um dos três pilares da saúde.

Um é a alimentação, outro bem-estar psíquico (espiritualidade) e o terceiro é o exercício físico. A saúde psíquica envolve também o stress, as relações familiares e laborais, tudo isso. A primeira vez que fiz exercício num ginásio tinha 16 anos, por isso faço isto há mais de 30 anos. No passado vivemos em vários sítios e treinámos em todos eles: Paris, Viena, Munique. Não há nenhum igual ao Clube VII.

Paulo Pires: Para mim é a mesma coisa. Não nos ficamos pelo exercício físico porque também temos uma alimentação regrada e com muitas escolhas. Não comemos qualquer coisa. Também por aquilo que se liberta no treino, pelo que faz ao nosso corpo na componente estética e na componente de saúde.

PA: Porquê o Clube VII?

AW: O Clube VII é fantástico, é uma segunda casa. Primeiro de tudo, o treino a as possibilidades de treino são óptimas. Para além disto, a localização é muito boa! A sensação de chegar aqui, sentir o cheiro das flores, fico muito bem-disposta.



PP: Quando entro, o stress desaparece. É mesmo uma escolha! Fiz uma peça de teatro em que preparei uma personagem em que tinha de estar muito bem fisicamente e vinha aqui na pausa dos ensaios treinar. É uma segunda casa, a localização é muito central, muito perto onde vivemos e não tem aquela componente cidadina stressante. É um local onde se estaciona facilmente, onde se respira porque está no meio de um parque. É um ginásio bem frequentado, bastante tranquilo, onde se estabelecem relações muito simpáticas. Tem muitas opções. Somos muito esquisitos na comida e adoramos almoçar no restaurante do Clube, no terraço, depois do treino. É um Clube, não é só um ginásio. É um sítio em que o nome faz jus áquilo que é. Um espaço onde encontramos aquilo que precisamos e de onde saímos revigorados. Como é virado para sul, almoçamos fora todo o ano!

PA: Que modalidades praticam e quantas vezes por semana?

PP: Aponto para 5 vezes, venho 4 pelo menos. Normalmente faço sala de exercício e por vezes jogamos ténis.

“ Para mim é um dos três pilares da saúde. Um é a alimentação, outro bem-estar psíquico (espiritualidade) e o terceiro é o exercício físico. ”

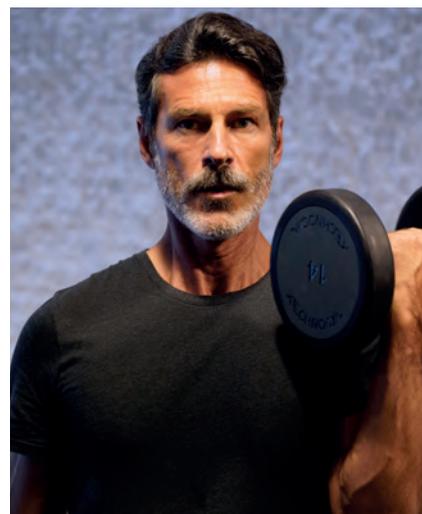
AW: 2 vezes sempre, mas normalmente venho mais. Quando só tenho tempo para 2 vezes, treino força, é a minha base. Quando tenho tempo para mais, também gosto das aulas de grupo. Têm uma variedade de aulas muito grande. Ainda nem experimentei todas, mas gostava. E isso também nos dá motivação.

PA: Para além de treinar, costuma utilizar outros serviços no Clube?

Já usámos praticamente tudo! Sauna, massagens, serviço de nutrição a piscina com as crianças...

PA: E as filhas? Praticam exercício físico regularmente?

PP: Sim, a mais nova é muito viva e mexe-se muito. A mais velha teve uma atividade física de alta competição porque andou no conservatório. Já esteve aqui a treinar algumas vezes.





PA: Durante a fase de confinamento, mantiveram-se activos em casa? E as crianças? Quais as estratégias que utilizaram?

Sim, durante o confinamento fizemos várias aulas online do Clube, em casa e no jardim, em família. Passeios na floresta. Jogging.

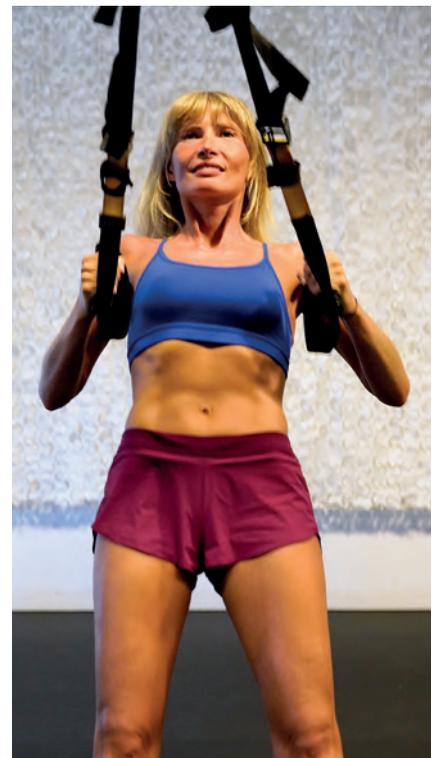
PA: Após a reabertura do Clube, o regresso foi imediato? O que vos fez regressar?

PP: Eu já treinei em muitos ginásios, mas este ginásio é aquele que, quando o encontrei, nunca mais procurei nenhum. E tive saudades de aqui vir. É de facto um complemento da minha vida, da minha saúde e do meu bem-estar. Foi uma das coisas que me fez falta durante o período de confinamento. O facto de sabermos que as coisas estão a abrir com todos os cuidados e muita precaução.

AW: O que me fez regressar foi o facto de saber que é um Clube com muita consciência, que abriu com todos os cuidados, onde as pessoas fazem as coisas de forma muito assertiva. Isso tranquiliza-me. Se treinasse noutra sítio, onde sentisse que estava a arriscar não teria voltado. Treinava em casa e na rua. Evitaria. Retomar a vida, mas com muita consciência.

PA: Como conciliam as gravações, viagens ao estrangeiro com a prática de exercício?

PP: Tento nunca estar mais de 2/3 dias sem treinar. Tenho sempre um TRX e pequenos materiais que levo em viagem. Depois podemos fazer jogging, andar de bicicleta, ou fazer um treino com o peso do corpo. Se a pessoa quiser, pode sempre fazer. A mim, o treino dá-me qualidade de vida. Arranja-se sempre 15 ou 20 minutos.



“ Sim, durante o confinamento fizemos várias aulas online do Clube, em casa e no jardim, em família. Passeios na floresta. Jogging. ”

RESPOSTAS RÁPIDAS - AW

LIVRO	“Genesis” de Bernard Beckett
MÚSICA	“Imagining My Man” do Aldous Harding
VIAGEM	Maldivas e Nova Iorque
PERSONALIDADE	Sócrates (filósofo)
HOBBIES	Leitura
MARCA DESPORTIVA	Adidas

RESPOSTAS RÁPIDAS - PP

LIVRO	Philip Roth
MÚSICA	The National
VIAGEM	Maldivas e Nova Iorque
PERSONALIDADE	Barak Obama
HOBBIES	Fotografia
MARCA DESPORTIVA	Adidas

A GRANDE TRANSFORMAÇÃO DO SETOR EUROPEU DO FITNESS E DO EXERCÍCIO FÍSICO

Andreas Paulsen

Diretor Executivo da EuropeActive

Inspirada pelo raciocínio do filósofo existencialista Soren Kierkegaard, de que *a vida deve ser entendida olhando para trás, mas deve ser vivida olhando para o futuro*, a EuropeActive redefiniu a visão estratégica, após ampla consulta às partes interessadas, a fim de atender às necessidades e expectativas do nosso ecossistema durante e após a pandemia. Um objetivo importante do nosso processo estratégico, foi unir as raízes históricas do nosso setor do desporto e lazer com uma lógica de negócio e identidade profissional renovada, que nos ajudará a alcançar novos resultados de mercado promissores, tornando-nos uma solução de saúde pública reconhecida, à medida que avançamos da sombra da Covid19.

Publicámos o plano estratégico da EuropeActive para 2020 - 2021 no primeiro semestre do ano passado; e sob o título *Repensando para a Reabertura, Recuperação e Renovação*, a equipa da EuropeActive tem trabalhado incansavelmente não apenas para promover e proteger o nosso setor, mas também para tornar as mudanças que temos vindo a fazer atualmente, em melhorias a longo prazo. Esta grande transformação setorial, que a EuropeActive definiu e apresentou no Manifesto Setorial no outono do ano passado, apresenta uma visão clara para o desenvolvimento do nosso setor até 2025.

O European Health & Fitness Forum (EHFF) deste ano aborda e fundamenta os quatro pilares do Manifesto da EuropeActive, que são Saúde, Digital, Comunidade e *Standards*. O EHFF 2021 será no dia 3 de novembro, fisicamente em Colónia e transmitido virtualmente para todo o mundo, durante a semana da FIBO deste ano. Haverá atividades virtuais pré-EHFF de abril a novembro. Em todos esses próximos eventos online, especialistas da nossa indústria e académicos irão inspirar, educar e motivar o nosso setor para a sua futura Grande Transformação, que se apresenta também como título da EHFF deste ano.

Naturalmente, o Manifesto da EuropeActive começa com o nosso objetivo a longo prazo mais importante: que o nosso setor se torne numa solução reconhecida para muitos dos desafios mais significativos de saúde pública e estilos de vida que a sociedade europeia enfrenta. Em grande parte, essa Grande Transformação terá que crescer e prosperar a partir do nível zero.

É por isso que precisamos de boas publicações educativas e formativas como o livro EHFF deste ano, por meio das quais, mentes brilhantes e especialistas nos elucidam e inspiram para avançar com ousadia suportados pelo conhecimento. Winston Churchill uma vez disse para *nunca deserdar uma boa crise*.

Vamos, portanto, aproveitar a nossa capacidade intelectual coletiva e esforços diários para transformar a crise atual, causada pela pandemia, numa Grande Transformação que, levará o ecossistema do fitness e do exercício físico, a um futuro muito melhor e muito mais atraente.

Para concluir, gostaria de agradecer profundamente aos membros, parceiros e outras partes interessadas da EuropeActive em toda a Europa, que nos apoiaram com lealdade e generosidade durante a pandemia. Estes apoiantes incluem os líderes do *European Fitness Associations Forum*, os grandes operadores de clubes e fornecedores de equipamento, empresas digitais e de tecnologia no Conselho de Presidente da EuropeActive, os profissionais de exercício da EREPS, educadores e formadores do **Professional Standards Committee e Sector Skills Alliance** e, claro, a nossa Equipa e Direção da EuropeActive sempre excepcionalmente dedicada e perspicaz. Sinto-me comovido por esta vontade e persistência generalizada de nos unirmos e contribuirmos, permitindo que a EuropeActive seja a voz europeia líder do nosso setor neste momento crítico, lançando continuamente projetos e iniciativas que beneficiem todo o nosso ecossistema setorial.

A tua
escolha

A nossa
missão

#BEACTIVE

MENSAGEM DO PRESIDENTE DO IPDJ

Vítor Pataco



Neste último ano, marcado pela pandemia associada à COVID-19, temos assistido a alterações profundas e disruptivas no estilo de vida dos nossos cidadãos. Reconhecendo o momento complexo que vivemos, o Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ) tem desenvolvido um amplo trabalho no sentido de encontrar soluções mais ajustadas para continuar a promover, junto de todos os segmentos da população portuguesa, a prática desportiva, e por inerência, a prática de atividade física, como parte fundamental de um estilo de vida mais saudável, alertando ainda para a necessidade de minimização do tempo passado em comportamento sedentário.

Neste contexto e utilizando diferentes plataformas digitais, o IPDJ desenvolveu, a campanha **#SERATIVOEMCASA**, tendo sido disponibilizada uma diversidade de conteúdos incluindo as recomendações de atividade física, vídeos e brochuras dirigidas a diferentes grupos da população. Por outro lado, através do Programa Nacional do Desporto para Todos, foram apoiados mais de 260 projetos desenvolvidos por diversos parceiros do tecido associativo local, incluindo clubes, associações, federações desportivas e instituições do ensino superior, representando um investimento de cerca de 1 milhão e 800 mil euros. Neste vasto leque de projetos apoiados, foram incluídas várias áreas estratégicas no âmbito do Desporto para Todos colocando especial enfoque em grupos específicos da população tais como as crianças e os jovens, as mulheres, os seniores e as pessoas com deficiência.

Se está em **teletrabalho**, siga as dicas...

Tente realizar pelo menos **10 mil passos** por dia.

Para o IPDJ, I.P. tem sido fundamental poder contar com a apoio da Portugal Activo e dos seus associados, neste desígnio nacional de promover a saúde, a qualidade de vida e o bem-estar através do Desporto. Nesse sentido e de forma a podermos preparar o futuro e contribuir para fortalecer os diferentes subsectores do Desporto, apresentámos no passado dia 6 de abril, Dia Mundial da Atividade Física e Dia Internacional do Desporto ao Serviço do Desenvolvimento e da Paz, o “Roteiro Nacional do Desporto”.

#SERATIVOEMCASA

Guia de Recomendações
para **Desporto Sénior**

#SERATIVOEMCASA
ipdj.gov.pt

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

IPDJ INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO JUVENIL, S. P.

#BEACTIVE

#SERATIVOEMCASA
#BEACTIVE

5-17 anos

Recomendações para a Prática de Atividade Física em Situação de Isolamento Social
Crianças e Jovens - 5 aos 17 anos

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

IPDJ INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO JUVENIL, S. P.

#SERATIVOEMCASA
#BEACTIVE

#19

Se está em teletrabalho, siga as dicas...

Caminhe enquanto fala ao telemóvel.

Trata-se de uma iniciativa de política de proximidade, desenvolvida junto do tecido associativo desportivo local que, em conjunto com as redes de parceiros locais, regionais e nacionais, deverá trabalhar em conjunto e de forma coordenada no sentido de promover o aumento da participação em atividades físicas e desportivas dos diferentes segmentos da população portuguesa.

Este Roteiro tem como objetivo enquadrar e promover um novo momento de recuperação através do desenvolvimento de projetos sustentáveis, articulados entre os parceiros dos diferentes setores da sociedade portuguesa e de diferentes níveis de governação de forma a podermos potenciar o desenvolvimento desportivo, social e económico do nosso país.

O envolvimento do setor das Academias, Ginásios e Health Clubs é essencial para podermos atingir estes objetivos. Por essa razão, a pretendemos aprofundar os laços de ligação com a Portugal Activo, com os seus associados e outras entidades do sector, para, em conjunto, contribuirmos para a recuperação da nossa sociedade. Contamos convosco!

**#BEACTIVE EM QUALQUER LUGAR,
EM QUALQUER MOMENTO,
SEMPRE EM SEGURANÇA!**

HIPERTENSÃO – ORIENTAÇÕES PARA AULAS DE HIDROGINÁSTICA

Cristina Maria Henriques Senra

Diretora Pedagógica Aqua Academy/Mundo Hidro

Renata Tarevnic

Formadora na Online Academy

A Hipertensão Arterial é considerada um problema de saúde pública devido à sua alta prevalência e associação com desfechos clínicos importantes, como doenças cardiovasculares e mortalidade ⁽¹⁻³⁾, afetando também a saúde mental e emocional, por poderem alterar a qualidade de sono e conduzirem a estados depressivos, entre outras situações.

O tratamento inclui, entre outras intervenções, modificações no estilo de vida, em que a prática regular de exercício físico é indicada como ferramenta fundamental para a prevenção primária e secundária ⁽⁴⁻⁸⁾. Ao recebermos esta população nas nossas aulas é de extrema importância realizar uma anamnese inicial específica, considerando:

- + Dados individuais (idade, peso, altura);
- + Atividade diária (profissional e lazer);
- + Lesões musculares ou dor;
- + Medo de estar na água;
- + Medicação (qual, quantidade e frequência);
- + Valores de pressão arterial (hipertensão).

Revisões e considerações para a elaboração da aula

- + Ser ativo pode diminuir o risco de AVC em 27% ⁽⁹⁾;
- + O exercício pode reduzir o número ou a quantidade de medicamentos ingeridos ⁽⁹⁾;
- + Recomenda-se o treino aeróbico e de força de intensidade moderada (separados ou combinados), acrescentando também o treino neuro motor, de flexibilidade ⁽¹⁰⁾ e o HIIT ⁽¹¹⁾;

- + De preferência, todos os dias da semana (acumular um total de 90-150min / semana) ⁽¹⁰⁾;
- + Se possível, conheça a pressão arterial do seu cliente antes da aula;
- + Não realizar aula se a PA sistólica em repouso (número superior) for maior que 220 ou se a pressão diastólica (número inferior) for maior que 105. ⁽⁹⁾. Os valores recomendados são: <140 mmHg / 90 mmHg;
- + Lembre-se de que alguns medicamentos (beta-bloqueadores e diuréticos) podem afetar e camuflar algumas respostas ao exercício (ex: capacidade de lidar com o calor);
- + Faça aquecimento e retorno à calma num ritmo suave, para diminuir as possibilidades de ocorrência de tonturas;
- + No início da aula, dê tempo para ajustes corporais (respostas fisiológicas por estar imerso; mecânica da respiração devido à pressão hidrostática, que o seu aluno pode associar a compressão do coração). Preste também atenção quando o aluno estiver a sair da água e a ajustar-se à gravidade.
- + Se a água estiver muito quente diminua o ritmo, proponha aulas como aquayoga, aquapilates ou mobilidade e controle esforços de alta intensidade.
- + Eduque os seus alunos a respirar corretamente durante os movimentos. É importante evitar forçar ou prender a respiração, pois pode causar grandes alterações na PA, o que aumenta o risco de desmaio ou de desenvolvimento de ritmos cardíacos anormais ⁽¹¹⁾.

- + Use a pressão hidrostática e a turbulência, adicione deslocamentos, alavancas longas, planos e ângulos diferentes de exercício e diferentes níveis de imersão.
- + Incentive-os a beber muita água antes, durante e depois da atividade. Queremos muitas garrafas no cais de piscina.

“O tratamento inclui, entre outras intervenções, modificações no estilo de vida...”

Referências

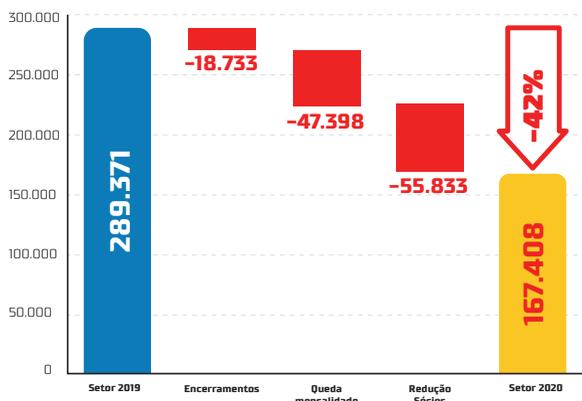
1. Boucher YN, Boucher SH. Exercise intensity and hypertension: what's new? *J Hum Hypertens.* 2017; 31:157–64.
2. Brown RE, Riddell MC, Macpherson AK, Canning KL, Kuk JL. The joint association of physical activity, blood-pressure control, and pharmacologic treatment of hypertension for all-cause mortality risk. *Am J Hypertens.* 2013; 26:1005–10.
3. Chobanian AV, Bakris GL, Black HR, Cushman WC, Green LA, Izzo JL Jr, et al. The seventh report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure: the JNC 7 report. *JAMA.* 2003; 289:2560–72.
4. Pescatello LS, Franklin BA, Fagard R, Farquhar WB, Kelley GA, Ray CA. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and hypertension. *Med Sci Sports Exerc.* 2004; 36:533–53.
5. Pescatello LS, MacDonald HV, Lamberti L, Johnson BT. Exercise for hypertension: a prescription update integrating existing recommendations with emerging research. *Curr Hypertens Rep.* 2015; 17:87.
6. Calhoun DA, Jones D, Textor S, Goff DC, Murphy TP, Toto RD, et al. Resistant hypertension: diagnosis, evaluation, and treatment. A scientific statement from the American Heart Association Professional Education Committee of the Council for High Blood Pressure Research. *Hypertension.* 2008; 51:1403–19.
7. Gonzaga CC, Calhoun DA. American Heart Association Statement on diagnosis, evaluation, and treatment of resistant hypertension: what should we remember in everyday practice? *Pol Arch Med Wewn.* 2008; 118:396–7.
8. Mancia G, Laurent S, Agabiti-Rosei E, Ambrosioni E, Burnier M, Caulfield MJ, et al. Reappraisal of European guidelines on hypertension management: a European Society of Hypertension Task Force document. *J Hypertens.* 2009; 27:2121–58.
9. https://www.acsm.org/read-research/resource-library/resource_detail?id=708f04d2-c87-49a1-b314-d9c200d3aa26
10. Linda S. Pescatello et al., Physical Activity to Prevent and Treat Hypertension: A Systematic Review PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES ADVISORY COMMITTEE*ACSM Pronouncement
11. Wayne W. Campbell et al High-Intensity Interval Training for Cardiometabolic Disease Prevention, PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES ADVISORY COMMITTEE* ACSM Pronouncement

Fitness em Números

Redução da faturação do setor em 2020

(milhares de euros)

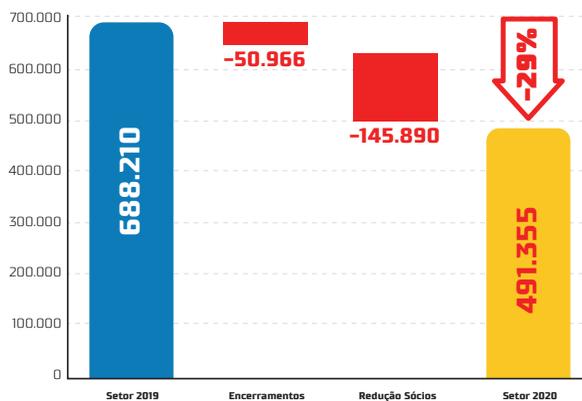
Em 2020 o setor do fitness reduziu a faturação em cerca de 42%, para 167,4 M€, quando comparado com os 289,4 M€ registados em 2019.



Redução de praticantes em 2020

(média anual de sócios ativos)

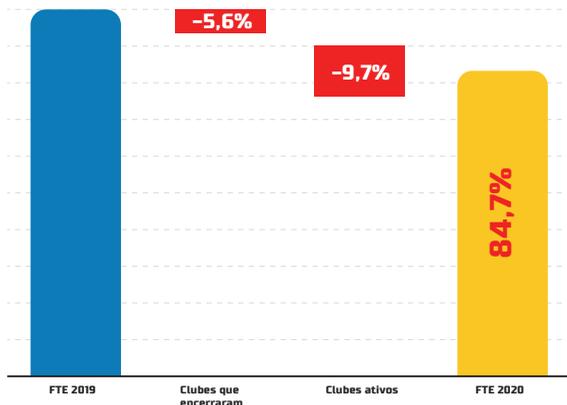
Em 2020 o setor do fitness terá perdido 3 em cada 10 praticantes (média anual), em comparação com 2019.



Redução do emprego em 2020

(FTE instrutores e Staff)

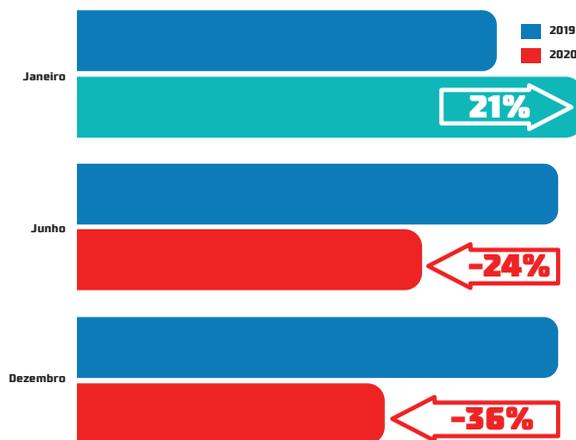
Em 2020 o setor do fitness terá perdido, em média anual, mais de 15% do emprego (FTE) - 1 em cada 7 empregos. Entre os instrutores a queda anual foi de 18,7% (1 em cada 5).



Variações do nº de praticantes ao longo de 2020

(sócios ativos face ao período homólogo de 2019)

Embora o ano tenha arrancado com sinais muito positivos face a 2019, com um aumento de 21% no número de sócios em janeiro, a situação do setor agravou-se ao longo do ano, tendo terminado com uma perda superior a 1/3.





PLATAFORMAS DIGITAIS: O MUNDO DE HOJE É DIFERENTE. E AINDA BEM!

Vitor Santos

Diretor Técnico do Grupo Fitness UP

O mundo está diferente. Se, por um lado, esta pandemia nos veio retirar algumas das coisas que tomávamos por garantidas – nomeadamente, a nossa liberdade de, por inteiro, decidirmos onde vamos, quando vamos, como vamos, ou mesmo, com quem vamos -, a realidade é que este novo cenário que todos os dias nos desafia fez, ao mesmo tempo, surgir das cinzas, como uma verdadeira fénix, oportunidades que, para alguns já tinham sido contempladas, mas para poucos tomavam uma proporção já real.

O mundo mudou: ainda está a mudar, verdade seja dita. E nós, que acredito que, nem nos sonhos menos lúcidos tivéssemos contemplado viver uma realidade como a que enfrentamos atualmente, mudámos com ele.

Ou pelo menos, é neste sentido que reunimos todos os nossos esforços. Já há muito tempo que o bom e velho papel deixou de fazer sentido em grandes empresas e estruturas institucionais. O online passou a ocupar um papel ativo e marcante e a transformação digital foi, sem dúvida, um desafio que todos os negócios e setores – do fitness, à restauração, passando pelo retalho, indústria, entre

outros, - tiveram que encarar. E, claro está, superar.

Repensar um modelo que estava mais do que estudado e implementado, como é o caso do fitness, não foi tarefa fácil, com todas as condicionantes que a isso estão associadas. Retirar deste setor de negócio, elementos que são ponto preponderante para a sua evolução foi um desafio que nunca almejamos ter que ultrapassar.

Pessoalmente, quando iniciei a carreira e percurso profissional nesta área, enquanto personal trainer e agora como diretor técnico numa das maiores cadeias de ginásios do país, nunca concebi que houvesse um momento em que, por exemplo, o spotting táctil – o momento em que dou feedback ao aluno através do contacto físico, para uma correta execução do exercício – deixasse de fazer sentido e tivesse que ser repensado. E este é apenas um (pequeno) exemplo de como o mundo mudou, neste caso no setor do fitness.

Para nos adaptarmos a um mundo que está confinado, com medo, e, acima de tudo, expectante pelo retorno à normalidade – seja ela qual for –, recorremos ao digital.

Foi lá que encontramos a solução (quase perfeita) para a viabilidade da continuidade da prestação de um serviço tão precioso como o exercício físico a todos aqueles que querem e, mais do que isso, precisam de manter o corpo e a mente ativos.

Acreditamos a 1000% (sim, mil por cento) que o presente e o futuro estão nas plataformas digitais que, com todas as suas características e peculiaridades, nos oferecem muito mais do que aquilo que nos retiram.

Em primeiro lugar, o espaço deixou de ser limitado: podemos chegar a toda e qualquer pessoa que tenha, na sua posse, um telemóvel, um tablet, uma televisão, ou um qualquer outro dispositivo que disponha de imagem e conexão à internet. Em qualquer parte do mundo.

“...a realidade é que este novo cenário que todos os dias nos desafia fez, ao mesmo tempo, surgir das cinzas, como uma verdadeira fénix, oportunidades...”

Em segundo lugar, não sejamos falsos moralistas: as plataformas digitais vêm também democratizar, neste caso, o serviço de fitness. Se há quem veja nos 15€ de mensalidade de um ginásio um verdadeiro entrave a todos os benefícios que daí poderão advir, as plataformas digitais têm um custo muito mais baixo para o utilizador. O que significa que estão acessíveis a todo o tipo de “bolsos”.

Em terceiro lugar, a versatilidade que uma plataforma digital nos oferece é, de longe, compensadora. Num só local, podemos juntar tudo o que é necessário para servir às mais variadas personas que nos procuram. No nosso caso, temos aulas de grupo para todos aqueles que percebem e gostam das vantagens que estão inerentes a este tipo de atividades. Além disso, e porque sabemos que o mundo é recheado do mais diferente tipo de pessoas – e ainda bem –, temos dicas de treino para diferentes objetivos.

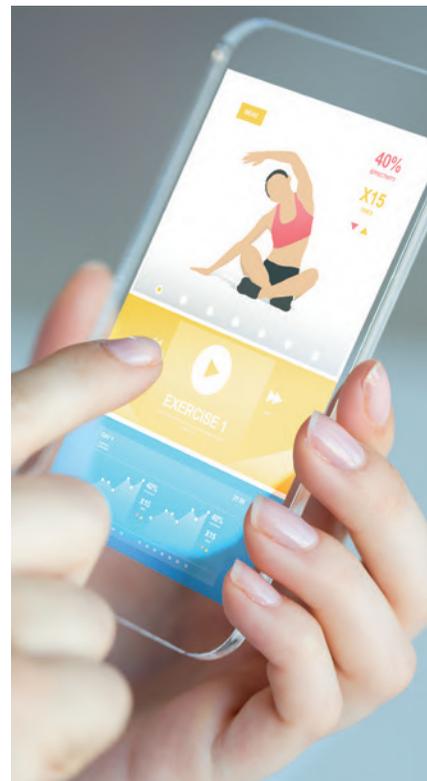
No fundo, para os que já têm alguma autonomia de treino e querem apenas aprimorar: seja a técnica, ou a execução da sua atividade física. Para complementar, temos também a parte nutricional – que penso que, todos os que praticam desporto, percebem as vantagens óbvias de criar uma aliança rica entre nutrição e desporto (e descanso, não esqueçamos).

Em suma, conseguimos num só local dar resposta em massa às necessidades de todos que nos procuram e que têm necessidade da prática de exercício físico. Parece confuso?

Explicamos: temos, através das plataformas digitais, a oportunidade perfeita para trabalhar a um ritmo muito maior (diria que quase alucinante, à semelhança da velocidade do mundo de hoje em dia) para oferecer um número de conteúdos numa escala, também ela, muito maior, e conseguimos, à distância de um ecrã tocar até aqueles que, por razões geográficas ou socio-económicas, não conseguíamos em período pré-pandemia.

É desta forma que vemos as plataformas digitais: iniciamos esta ação por uma razão, talvez, demasiado dura - a pandemia. Mas temos em consideração, a cada dia, que, mais do que o presente, as plataformas digitais são o futuro que nos espera e para o qual nos preparamos para abraçar – e de lá sair bem sucedidos.

No entanto, quero terminar este artigo voltando um capítulo atrás e regressando às origens. Não há nada como um clube de fitness aberto. Se as plataformas digitais suprimem algumas das necessidades atuais, há outras que continuam por suprimir. Tenho – e acredito que todos temos –

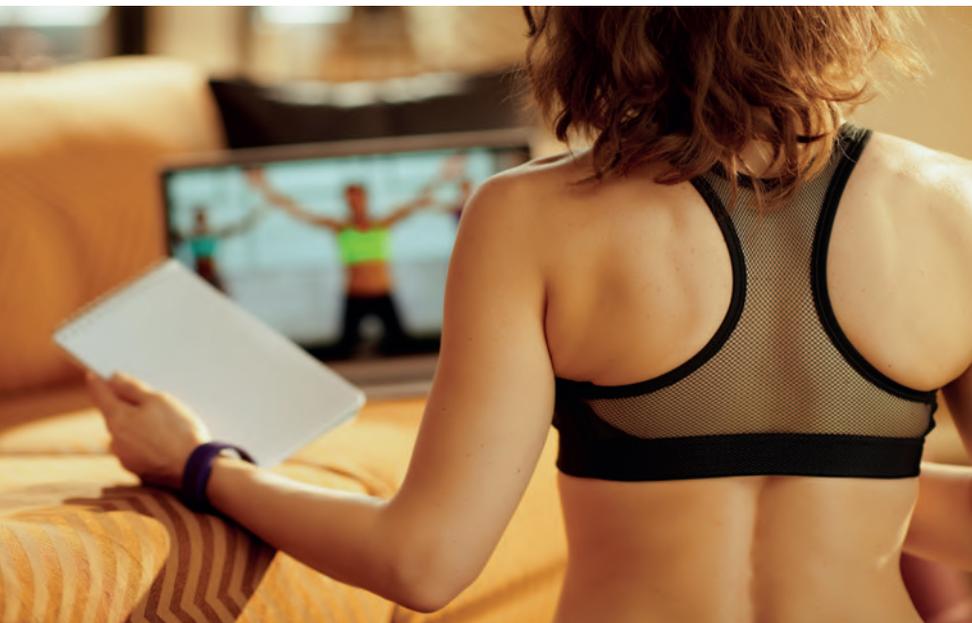


saudades dos sócios a entrarem nos clubes, das músicas que passam na rádio e que estimulam a prática do exercício físico, do barulho das máquinas de cardio. Tenho saudades dos alunos e das equipas que celebram todas as vitórias que nos permitem manter clubes e torná-los o número um, seja em que vertente for.

Tenho saudades das relações que se criam num espaço concebido, também ele, para ser social.

As saudades são muitas. Mas os esforços para que este novo mundo pareça e seja sentido como o mais normal possível são ainda maiores. E vingaremos, com certeza!

“ ...temos, através das plataformas digitais, a oportunidade perfeita para trabalhar a um ritmo muito maior ... ”





MONITORIZAR O TREINO PARA O SUCESSO

José Pedro Almeida

Fundador da ZPPT Performance

O treino é um processo repetitivo (rollover) que consiste em quatro etapas: avaliação, planeamento, implementação e monitorização. A monitorização desse processo é essencial para tornar o treino significativo e mantê-lo sob controlo. Os programas de treino mais eficazes que vi e implementei são aqueles que possuem um sistema de monitorização integrado, que precisa ser usado de forma consistente. A monitorização aumenta a eficácia do treino. Quanto mais consistente for o controlo de treino, mais significativas serão as informações.

O objetivo do treino é a adaptação a longo prazo do efeito cumulativo do mesmo. Devem ser monitorizados cada um desses efeitos para avaliar o programa de treino. A monitorização do treino permitirá manter o controlo do processo e garantir uma resposta adaptativa proativa. Planejar o treino e implementá-lo são apenas duas pontas de um ataque em três frentes. Acompanhar o treino é o terceiro.

É fundamental ser específico. Deve ser mais do que apenas reunir informações; é a recolha de informações que podem ser úteis.

Jan Olbrecht, no seu livro *The Science of Winning* (2000, p. 225), faz a seguinte analogia: "Testar um nadador numa bicicleta ou passadeira para obter as informações certas para o treino na água é como medir a temperatura com um barómetro; ambos têm a ver com a meteorologia, mas medem algo bem diferente."

A mensagem deve ser clara: monitorizar a qualidade do treino para o qual se espera alcançar a adaptação.

A questão, então, é o que deve ser monitorizado. A resposta é controlar as componentes do treino que são o foco desse período específico. Devem ser examinados os fatores de stresse desse programa de treino, bem como os fatores de stresse da vida do atleta. A monitorização deve ser subjetiva e objetiva, sempre que possível. É diferente para desportos coletivos e desportos individuais.

Durante certos períodos do planeamento em que determinadas qualidades são enfatizadas, outras qualidades devem ser reprimidas. Por exemplo, durante um bloco de treino pesado de força máxima, a força explosiva e a velocidade máxima tendem a ser inibidas. Isso deve ser monitorizado. Talvez os índices de treino mais simples para se observar ao longo do ano de treino e que podem fornecer um bom feedback, objetivo, seja um protocolo de teste de salto simples que consiste em squat jump, countermovement jump, repetitive jump, and stiffness jump tests. Esses testes podem ser facilmente administrados como parte do treino sem prejudicar o desempenho dos atletas. Eles controlam o estado do sistema nervoso. Uma bateria única desses testes pode estabelecer uma linha de base, não esquecendo a curva de aprendizagem.

O desempenho nesses testes melhorará com a prática. Esses testes devem ser administrados com frequência durante

o treino para monitorizar o estado da componente do treino da força, força elástica e potência repetitiva.

A comparação deve ser intra individual e ser analisada ao longo do tempo.

Talvez o meio mais simples e eficaz de monitorizar o treino seja um registo detalhado. Cada registo, independentemente da modalidade ou pessoa, deve conter certas informações básicas. O registo deve monitorizar fatores extra treino: sono, dieta e outros fatores de stresse que podem afetar o treino. O registo do treinador deve ser o mais detalhado possível e ainda prático, a fim de isolar variáveis para identificar possíveis padrões. Deve incorporar o seguinte: avaliação do trabalho planeado versus trabalho concluído, classificação da resposta do atleta ao trabalho e a duração de cada componente do treino.

A monitorização também o ajudará a avaliar como o desempenho foi alcançado. Dois atletas podem fazer o mesmo treino, obter os mesmos resultados e ter respostas adaptativas opostas. Um pode ter que explorar profundamente a reserva adaptativa para atingir o resultado e o outro pode exigir muito menos esforço. É por isso que é tão importante ter meios adicionais de monitorização do treino.

+ CONHECE OS DESCONTOS PARA ASSOCIADOS NOS DIREITOS MUSICAIS?

Área m ² (Considere os m ² referentes aos locais onde é necessário o licenciamento e não à totalidade do Clube)	SPA			PASSMUSICA		Poupança Anual de Associado (Poupança acumulada SPA Tabela 7.4 + PASSMÚSICA)
	Tabela 7.4 Música Essencial (Estúdios/salas/piscinas com aulas de grupo)	Tabela 7.5 Música Ambiente (Sala de Exercício/ Musculação, Áreas Comuns)	Preço para Associados Portugal Activo (Tabela 7.4)	Tabela (Todos os espaços onde é feita execução pública de música gravada)	Preço para Associados Portugal Activo	
51 a 100	420,00	84,00	378,00	216,63	190,46	68,17
101 a 200	564,00	96,00	507,60	357,44		223,38
201 a 300	768,00	108,00	691,20	455,74	397,56	134,98
301 a 400	1.056,00	126,00	950,40	531,69		239,73
401 a 500	1.464,00	138,00	1.317,60	638,06	599,40	386,90
501 a 600	2.040,00	198,00	1.836,00	744,43		349,03
601 a 700	2.244,00		2.019,60	850,80	475,80	
701 a 800	2.468,40	2.221,56	957,17	604,61		
801 a 900	2.715,24	2.443,72	1.063,54	735,66		
901 a 1000	2.986,76	2.688,09	1.169,91	869,19		
1001 a 1100	3.285,44	2.956,90	1.276,28	1005,42		
1101 a 1200	3.613,98	3.252,59	1.382,65	1144,65		
1201 a 1300	3.975,38	234,00	3.577,84	1287,16		
1301 a 1400	4.372,92	3.935,63	1.595,39	1433,28		
1401 a 1500	4.810,21	4.329,19	1.701,76	1583,38		

Valores em euros

JOÃO VAZ UM "PARA NADADOR" COM "ASAS"

Ana Lima
CEO Ana Lima Comunicação

João Vaz é Embaixador do Centro Desportivo GO fit dos Olivais, onde treina regularmente. Esta parceria é uma prova de como é possível um atleta de Alta Competição, representar uma cadeia de ginásios.

Para o João e o seu Treinador e Amigo Rui Gama, esta aposta significa muito sacrifício, horas de treino, dedicação e uma enorme vontade de chegar ao fim de cada competição e conquistar uma medalha, um título ou um novo recorde, seja a nível nacional ou internacional, e ver o seu esforço recompensado.

O Atleta nasceu a 22 de dezembro de 1992, em Lisboa. Iniciou-se na natação em 2008, com Alexandre Ferreira, na Piscina da Portela, Geslours.

Em 2009 integrou a equipa de Natação Adaptada do Sporting Clube de Portugal com Rui Gama. Pouco tempo depois começou a revelar o seu talento e a somar medalhas.

Até ao início de 2021, João Vaz conta no currículo com 179 Medalhas em Campeonatos Nacionais:

ANO	OURO	PRATA	BRONZE	TOTAL
2010	6	5	0	11
2011	5	4	5	14
2012	15	9	3	27
2013	13	6	2	21
2014	13	4	1	18
2015	15	0	0	15
2016	6	1	0	7
2017	18	3	0	21
2018	15	1	1	17
2019	18	1	0	19
2020	9	0	0	9
TOTAL	133	34	12	179

Com o sucesso alcançado nas piscinas portuguesas, o nadador começou a marcar presença em competições internacionais. João Vaz mostrou estar ao nível dos melhores do mundo, com 53 Medalhas internacionais alcançadas até ao momento, sagrando-se Bicampeão Europeu e Vice-Campeão Mundial:

EVENTO/DATA	OURO	PRATA	BRONZE	TOTAL
1º Campeonato da Europa DSISO, piscina curta, Coimbra 2011	1	2	1	4
6º Campeonato do Mundo DSISO, piscina curta, Loano 2012	-	-	-	-
2º Campeonato da Europa DSISO, piscina curta, Estarreja 2013	1	4	2	7
7º Campeonato do Mundo DSISO, piscina curta, Morelia-México 2014	-	2	-	2
3º Campeonato da Europa DSISO, piscina curta, Loano 2015	-	5	2	7
8º Campeonato do Mundo DSISO, Piscina Longa, Florença	-	1	1	2
Open Australia 2017	1	4	-	5
4º Campeonato Europa DSISO, Paris	2	6	5	13
9º Campeonato DSISO, Truro	-	2	3	5
5º Campeonato da Europa Ólbia - Sardenha	1	6	1	8
TOTAL	6	32	15	53

No final de abril deste ano, João Vaz regressou às competições após mais de um ano sem eventos devido à pandemia de covid-19. Apesar da longa pausa competitiva, o atleta conseguiu quebrar 9 Recordes (1 Recorde do Mundo M1, 2 Europeus M1, 1 Europeu Open, 1 Europeu Sénior e 4 Nacionais). A ambição e vontade de ser melhor continuam e estes resultados prometem.

Parabéns João, Família Vaz e Rui Gama por todas as lições de humildade que nos dão todos os dias e obrigado a quem, desde a primeira hora, apostou neste "Para Nadador".

1

Ajoelhe-se ao lado da vítima e remova objetos que a possam eventualmente magoar (ex: óculos, canetas).



2

Coloque o braço da vítima do seu lado em ângulo reto com o corpo e com a palma da mão virada para cima.



3

Segure a mão da vítima do outro braço, palma com palma e mantenha-a junto à face da vítima do seu lado.



4

Levante a perna da vítima do lado oposto pelo joelho, deixando o pé em contacto com o chão.



5

Role a vítima para o seu lado, puxando a perna e mantendo a mão junto à face para apoiar a cabeça. Assegure-se que a vítima respira.



6

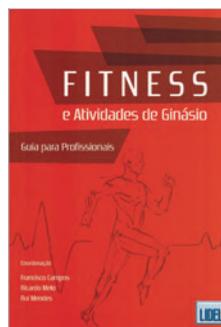
Ligue 112 e responda a todas as perguntas que lhe forem colocadas. Colabore.



FORMAÇÃO CONTÍNUA CERTIFICADA (TPTEF É TPDT)

FORMAÇÃO	ENTIDADE	CRÉDITOS	DATA	LOCAL
CURSO DE FORMAÇÃO INTENSIVA EM PATOLOGIAS DA COLUNA B-LEARNING		5	2021-05-15	Lisboa Porto
PILATES PERSONAL TRAINING		8.0	2021-05-22	Estoril
EXERCÍCIOS DE PILATES COM BOLA E MINI BOLA		0.8	2021-05-22	Online
POS GRADUAÇÃO EM PERSONAL TRAINING 100% ONLINE		15	Até 2021-05-23	Online
PT - LIDAR COM A LESÃO		0.8	2021-05-23	Online
CERTIFICAÇÃO INTENSIVA AVANÇADA TREINO FUNCIONAL PARA O MEMBRO INFERIOR E SUPERIOR		3	2021-05-28	Online
SAÚDE PÚBLICA E ATIVIDADE FÍSICA ONLINE		5	2021-05-28	Online
CURSO DE TREINADOR DE CULTURISMO E FITNESS - GRAU I B-LEARNING		7.8	2021-05-29	Lisboa Porto Açores Évora
PÓS GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO SUPLEMENTAÇÃO NO EXERCÍCIO 100% ONLINE		17.5	2021-05-30	Online
G-FUNCTIONAL COACH EXPERT		3.2	2021-05-30	Online
CERTIFICAÇÃO INTENSIVA AVANÇADA LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT		6	2021-06-04	Online
CERTIFICAÇÃO INTENSIVA AVANÇADA REABILITAÇÃO DESPORTIVA		6	2021-06-04	Online
CURSO DE FORMAÇÃO INTENSIVA EM COACHING SKILLS FOR SPORT AND FITNESS 100% VIDEO CONFERÊNCIA		4	2021-06-05	Online
LOW PRESSURE FITNESS: HIPOPRESSIVOS - NÍVEL 1		3	2021-06-5 e 6	Lisboa
NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES ON-LINE		5	2021-06-07	Online
CERTIFICAÇÃO INTENSIVA AVANÇADA ANATOMIA FUNCIONAL E ANÁLISE DO MOVIMENTO 3D		3	2021-06-18	Online
CERTIFICAÇÃO INTENSIVA AVANÇADA SPEED AND AGILITY SPECIALIST		6	2021-06-18	Online
TÉCNICAS PARA EQUIPAMENTOS - PILATES EQUIPMENT ESSENTIALS		3.2	2021-06-19	Estoril
YOGA TERAPÉUTIC		3.2	2021-06-19 e 20	Lisboa
NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NA PREPARAÇÃO DESPORTIVA E RENDIMENTO ON-LINE		5	2021-07-05	Online
LADDER BARREL - PILATES EQUIPMENT ESSENTIALS		6.4	2021-07-10	Estoril
CROSS TRAINING		3.2	2021-07-17 e 18	Porto
TREINO FUNCIONAL PARA PERSONAL TRAINER (REGIME INTENSIVO)		10	2021-07-19	Porto
SGA - STRETCHING GLOBAL ATIVO: RPG APLICADO AO DESPORTO		6.4	2021-07-22 a 25	Lisboa
TRX SISTEMAS ENERGÉTICOS		0.4	2021-07-24	Online
ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE ON-LINE (REGIME INTENSIVO)		5	2021-08-16	Online
PÓS-GRADUAÇÃO / ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL DIRETOR DE CLUBE FITNESS ACADEMY		24	2021-09-25	Online
CURSOS E-LEARNING - VÁRIAS TEMÁTICAS		4	E-LEARNING	Online
CURSO ONLINE REUNIÕES COMERCIAIS – O GPS DAS EQUIPAS COMERCIAIS		0.4	APÓS INSCRIÇÃO	Online

PUBLICAÇÕES



FITNESS E ATIVIDADES DE GINÁSIO

A área do fitness e atividades de ginásio, em Portugal e no mundo, e mesmo em tempos de COVID-19, tem e continuará a ter espaço para crescer na formação de profissionais de desporto e outras correlatas.

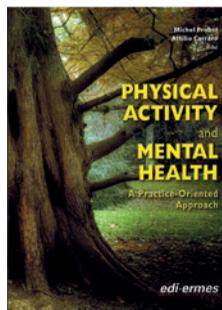
Esta obra apresenta uma matriz técnica, de aplicação prática, explorando e potenciando algumas das múltiplas oportunidades que a temática engloba, com o objetivo de se proporcionar um serviço de qualidade e excelência, adequado às exigências dos praticantes que apreciam a competência e a qualidade técnica dos recursos humanos, tanto os que enquadram, como os que supervisionam e coordenam a atividade física, no contexto do fitness.

São abordadas entre outros a Fisiologia do Exercício, a Pedagogia, a Gestão quer das atividades quer de instalações desportivas, além de temáticas como a música, o planeamento e a escrita coreográfica.

- O fitness na atualidade
- Enquadramento legal em vigor
- Fisiologia do exercício aplicada ao fitness
- Avaliação, prescrição e wearable technology
- Art of movement: avaliação da técnica da corrida
- Intervenção em situações de risco
- Pedagogia no fitness
- Música, planeamento e escrita coreográfica
- O coaching e a programação neurolinguística
- Fitness na infância e adolescência
- Fitness na gravidez
- Fitness na população idosa
- Os operadores de fitness: as diversas tipologias caracterizadas pela sua oferta e procura
- Satisfação e fidelização em contexto de ginásio

Coord.
Francisco Campos
Ricardo Melo
Rui Mendes

Editora: Lidel



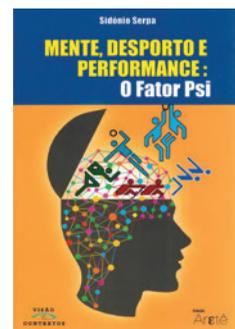
PHYSICAL ACTIVITY AND MENTAL HEALTH

O objetivo deste livro é oferecer informações claras e recomendações práticas para organizar programas de exercício orientados para melhorar a qualidade de vida das pessoas com problemas de saúde mental. Vinte e seis autores, vindos de treze universidades e instituições clínicas em oito países diferentes, ofereceram sua contribuição para discutir:

- O argumento para a atividade física e saúde mental
- O papel da atividade física e do exercício na abordagem de problemas de saúde mental (stress, dependência de álcool, esquizofrenia, ansiedade, depressão, transtornos alimentares, obesidade, TDAH, transtornos de conduta em adolescentes, deficiência intelectual, idosos)
- As características dos instrumentos de avaliação
- As atividades organizadas para pessoas com deficiência mental por algumas Federações e Organizações Desportivas da Europa

Michel Probst
Attilio Carrao (ed.s)

Editora: Edi-ermes



MENTE, DESPORTO E PERFORMANCE: O FATOR PSI

O livro assume o risco de se afastar dos lugares comuns para nos conduzir através de uma agradável viagem em torno do quotidiano e das histórias de vida de vários atletas, designadamente daqueles que, no passado, viveram a glória desportiva e foram, mais tarde, confrontados com momentos dramáticos e difíceis nas suas vidas. (...) Cabe ao psicólogo, em colaboração com treinadores e família, contribuir para a gestão e a preparação psicológicas dos atletas que auxiliam no desempenho desportivo através de metodologias assentes em conteúdos científicos. O autor ajuda a perceber essa tarefa, recorrendo a múltiplos exemplos e aproveitando para uma útil revisão da literatura da especialidade. (in Prefácio)

José Manuel Constantino,
Presidente do Comité Olímpico de Portugal

Sidónio Serpa

Editora: Visão e Contextos



Morada:

Azinhaga dos Ulmeiros, nº 6-A
1600 - 778 Lisboa (Telheiras)
Tel: 21 754 01 91
<http://www.omniservicos.pt/>
apoio.clientes@omniservicos.pt



EXERCÍCIO CLÍNICO PARA O OMBRO

Rodrigo Ruivo

Direção da Clínica das Conchas e da Formação Clínica das Conchas

Está cansado de ter dor no ombro ou que os seus clientes tenham dor no ombro?

É uma das regiões anatómicas mais sujeita a lesões e, com dor, pode limitar bastante a realização de tarefas quotidianas, condicionar o período de sono e prejudicar a prática de algumas modalidades desportivas, comprometendo a qualidade de vida.

Por isso, convido-o a “mergulhar” neste artigo e conhecer algumas recomendações que poder-lhe-ão ser úteis para a saúde do seu ombro.

Complexo articular do ombro - anatomia

O complexo articular do ombro é uma entidade músculo-esquelética formada por quatro elementos ósseos (tórax, clavícula, omoplata e úmero), três articulações verdadeiras (há verdadeira ligação osso-osso), a gleno-umeral, esterno-clavicular e acromio-clavicular, duas articulações falsas ou interfaces, a articulação escapulo-torácica que se refere a um mecanismo de deslizamento muscular (a falsa articulação omo-costal) e a articulação sub-deltóideia e ainda por um conjunto de estabilizadores passivos e ativos, considerando-se neste último caso os músculos e porções musculares.

Do ponto de vista funcional, ao padrão de interação específico entre o movimento do úmero, o movimento da omoplata e da clavícula, permitindo que se consiga alcançar uma amplitude de movimento total normal do ombro

chama-se ritmo escápulo-umeral (REU). O compromisso ideal entre estabilidade e mobilidade do ombro vai depender do correto ritmo escápulo-umeral e do funcionamento harmonioso dos pares de força do ombro (deltóide-coifa dos rotadores; grande dentado-trapézio) (Donatelli, Ruivo, Thurner, & Ibrahim, 2014).

Portanto, para garantir a saúde do ombro há um conjunto de pressupostos e cuidados metodológicos a adotar no treino.

A saber:

Realizar os exercícios no plano da omoplata

Em repouso, normalmente, a escápula posiciona-se contra a face postero-lateral do tórax com a fossa glenóide com uma orientação de cerca de 30° anterior relativamente ao plano frontal. Esta orientação da escápula é normalmente referida como plano da omoplata e é o plano em que naturalmente a omoplata e úmero se movimentam quando se elevam os braços acima da cabeça (Neumann, 2017). Abduzir o ombro no plano da omoplata é um movimento mais natural (relativamente à abdução no plano frontal) (Neumann, 2017; Donatelli, 2012) e encerra um conjunto de vantagens, tais como: existe uma maior congruência articular e a relação comprimento e tensão dos abdutores e rotadores do ombro encontra-se otimizada (Poppen & Walker, 1976). Em termos práticos, significaria, por exemplo,

no exercício de elevações laterais realizar o movimento sem que os braços estejam diametralmente ao lado do tronco, mas ligeiramente mais avançados, cerca de 30° à frente do plano frontal.

1º Par de forças

Par de forças da articulação glenoumeral

O deltóide produz uma força superior, enquanto o conjunto dos músculos da coifa dos rotadores (supraespinhoso, subescapular, infra-espinhoso e o pequeno redondo) produzem uma força compressiva e inferior (Neumann, 2017).

As forças compressivas combinadas dos músculos da coifa dos rotadores puxam a cabeça umeral para dentro da glenoide, neutralizando a força de cisalhamento superior do músculo deltóide. Percebe-se desta forma o papel crucial de estabilizadores dinâmicos da articulação gleno-umeral que os músculos da coifa dos rotadores desempenha.

Caso os músculos da coifa dos rotadores não consigam cumprir convenientemente a sua função, o movimento de rotação da cabeça do úmero, que acontece, por exemplo, quando o braço se eleva, acompanhar-se-ia de translação superior com possível consequente compressão das estruturas circundantes.

Em termos de recomendação prática sugere-se a inclusão de exercícios que fortaleçam estes músculos da coifa dos

rotadores, como por exemplo: rotação externa do ombro em pé, com elástico, ou sentado, com haltere (Figura 1).

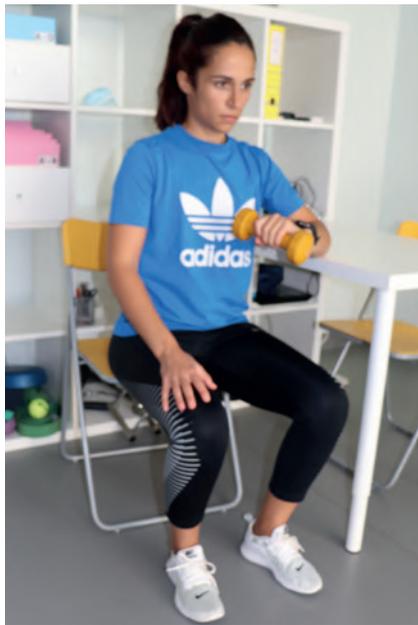


Figura 1 - Exercício de rotação externa com haltere, na posição de sentado (posição inicial e posição final)

2º Par de forças

Par de forças na articulação escapulotorácica

É referente à ação dos músculos trapézio e grande dentado durante a rotação superior da escápula numa abdução do braço.

Os rotadores superiores primários são o grande dentado e as fibras do trapézio

superior e inferior e, considera-se pela mecânica de par de forças, que atuam simultaneamente. O trapézio médio é também um importante estabilizador da omoplata. Em termos de recomendação prática, interessa muitas das vezes, procurar uma inibição muscular/alongamento do músculo angular da omoplata (rotador inferior da escápula), quando hiperativo, e exercícios de reforço muscular para o grande dentado, como por exemplo, o scap push up (Figura 2).



Figura 2 – Scap push up (posição inicial e final)

e para o trapézio médio (Figura 3) e inferior (Figura 4).



Figura 3 – Abdução horizontal do ombro com rotação externa, em posição de decúbito ventral. Para além de reforço do trapézio médio, tem também participação dos músculos infraespinhoso e pequeno redondo. (Reinold, Escamilla, & Wilk, 2009) (posição inicial e posição final)



Figura 4 - Exercício para fortalecimento do músculo trapézio (porção inferior) (posição inicial e final)

Rácio rotação externa-rotação interna do ombro.

Complementarmente a esta informação dos dois pares de força, na glenoumeral e na articulação escapulotorácica, para a saúde do ombro é também importante que exista um **equilíbrio muscular entre o torque dos músculos rotadores internos e externos do ombro.**

Este ratio rotação externa-rotação interna (ratio RE:RI), que permite despistar a existência de eventual desequilíbrio muscular, não é uma constante absoluta e alguns parâmetros como a posição de avaliação, a velocidade do teste ou a actividade específica praticada pelo sujeito são capazes de o modificar. Um valor compreendido entre os 66 e 76% na relação concêntrica RE:RI tem sido apresentado como um valor que está dentro da amplitude normativa que vários autores têm apresentado nos seus estudos (Noffal, 2003; Alderink & Kuck, 1986).

Em resumo, regra geral, um rácio RE:RI em que os rotadores externos devem valer 2/3 da força dos rotadores internos, traduz um equilíbrio satisfatório.

Estas são apenas algumas medidas preventivas que se devem adotar para preservar o estado de saúde do seu ombro. Não substituem, no entanto, a necessidade de sempre se procurar individualizar a avaliação e prescrição de exercício ou da consulta de um especialista de saúde, quando necessário.

ESPECIALISTAS



ALEXANDRE MIGUEL MESTRE

Advogado;
Docente Universitário;
Ex-Secretário de Estado do Desporto e Juventude.



ANA LIMA

CEO Ana Lima Comunicação



ANDREAS PAULSEN

Diretor Executivo da EuropeActive



CRISTINA MARIA HENRIQUES SENRA

Diretora Pedagógica Aqua Academy/Mundo Hidro
Representante e Trainer Internacional da Aquatic Exercise Association
Formadora na Fitness Academy



JOSÉ PEDRO ALMEIDA

Fisiologista do Exercício
Fundador da ZPPT Performance



MIGUEL VALÉRIO

Licenciado em Educação Física
Pós-graduado em Gestão de Clubes e Health Clubs (Universidade Lusófona) e Gestão para não Gestores (INDEG)
Gestor Desportivo no Ginásio Clube Português (desde 2012)



PABLO VIÑASPRE

Gerente da WSC Consulting
Director da Fitness Management School (FMS)
Co-fundador da FitnessKPI y da Veevo



RENATA TAREVNIC

Docente universitária e investigadora
Autora do livro Manual do Fitness Aquático na gravidez
Formadora na Online Academy
Ex-Coordenador Europeu dos delegados nacionais da EUSSER (European Society for Shoulder and Elbow Rehabilitation)



RODRIGO RUIVO

Direção Clínica das Conchas
Doutorado em Motricidade Humana
Ex-Coordenador Europeu dos delegados nacionais da EUSSER (European Society for Shoulder and Elbow Rehabilitation)



VÍTOR PATACO

Presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude



VÍTOR SANTOS

Diretor Técnico do Grupo Fitness UP;
Licenciatura em Educação Física e Desporto e Pós-Graduação em Gestão de Ginásios e Health Clubs.

PARCEIROS

DIAMANTE



The Wellness Company

PLATINA



GOLD



SILVER



BRONZE



INSTITUCIONAIS



PÓS-GRADUAÇÕES

ESPECIALIZAÇÕES INTERNACIONAIS

FORMAÇÕES B-LEARNING 2021

- Treino Terapêutico
- Diretor de Clube
- Cross Training
- Personal Training Avançado
- Pilates
- Integrative Training
- Sports Performance

