

# PORTUGAL ACTIVO



#10

JANEIRO a ABRIL / 2022

QUADRIMESTRAL  
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



## Em Destaque

Dar voz às Plataformas Regionais

p.19



## Prémios Fitness e Saúde 2020

Conheça os projectos vencedores

p.18



## Conversa Puxa Conversa Com Sameiro Araújo

p.28

### GESTÃO, EMPREENDEDORISMO E LIDERANÇA

A caminho de uma liderança  
inclusiva

p.15

### SAÚDE E BEM-ESTAR

Exercício e estratificação  
de risco cardiovascular

p.16

### POPULAÇÕES ESPECIAIS

Exercício físico na  
reabilitação cardíaca

p.26



**É EMBAIXADORA OFICIAL**

**FIBO**

**FIBO** GLOBAL  
FITNESS

7 – 10 Abril 2022

Cologne Exhibition Centre

**TEMOS ENTRADAS GRATUITAS  
DE 2 DIAS PARA ASSOCIADOS**

PEÇA JÁ A SUA EM [INFO@AGAP.PT](mailto:INFO@AGAP.PT)



**JOSÉ CARLOS REIS**  
PRESIDENTE PORTUGAL ACTIVO

## Editorial

### Um novo ciclo com esperança!

No passado mês de Dezembro houve eleições para os Órgãos Sociais (OS) da Portugal Activo, tendo-se apresentado apenas a sufrágio uma única lista. Este mês foi dada a tomada de posse à lista vencedora, para um mandato de dois anos, até ao final de 2023.

Este é um projecto em contínuo desde que o lidero, Janeiro de 2018. Cada vez temos uma base mais alargada na nossa Associação, o que nos permite ter um trabalho de grande impacto e qualidade, em prol de um Sector cada vez mais forte e reconhecido.

Neste mandato, a exemplo dos anteriores, fizemos algumas alterações nos OS, que nos permitiram ter, por exemplo, um representante da Madeira e um dos Açores, assim como, mais Clubes representados.

Estamos ainda a estimular um trabalho cada vez mais frequente e organizado com as Plataformas Regionais. Um grande agradecimento ao Grupo

Coordenador Nacional destas Plataformas que tem feito um trabalho excepcional. Estamos certos de que este é o caminho para desenvolver o associativismo e que permitirá sermos cada vez mais e melhores, na defesa dos nossos interesses por um País mais saudável e activo.

Continuamos na luta de benefícios directos para o nosso Sector, no IRS para os utilizadores, no IRC para as empresas que subsidiem o exercício físico dos seus colaboradores e na baixa urgente do IVA. A questão da Nutrição nos nossos Clubes é também um problema actual e premente em resolver com a AT. Estamos convictos que brevemente teremos uma solução.

Desejo sinceramente que este ciclo longo de pandemias termine a curto prazo, conseguindo nós de uma vez por todas, recuperar definitivamente deste, já longo, período de percas, com as nefastas repercussões que são do conhecimento de todos.

Um excelente 2022!

## PORTUGAL ACTIVO

NÚMERO 10  
JANEIRO  
a ABRIL / 2022

### 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

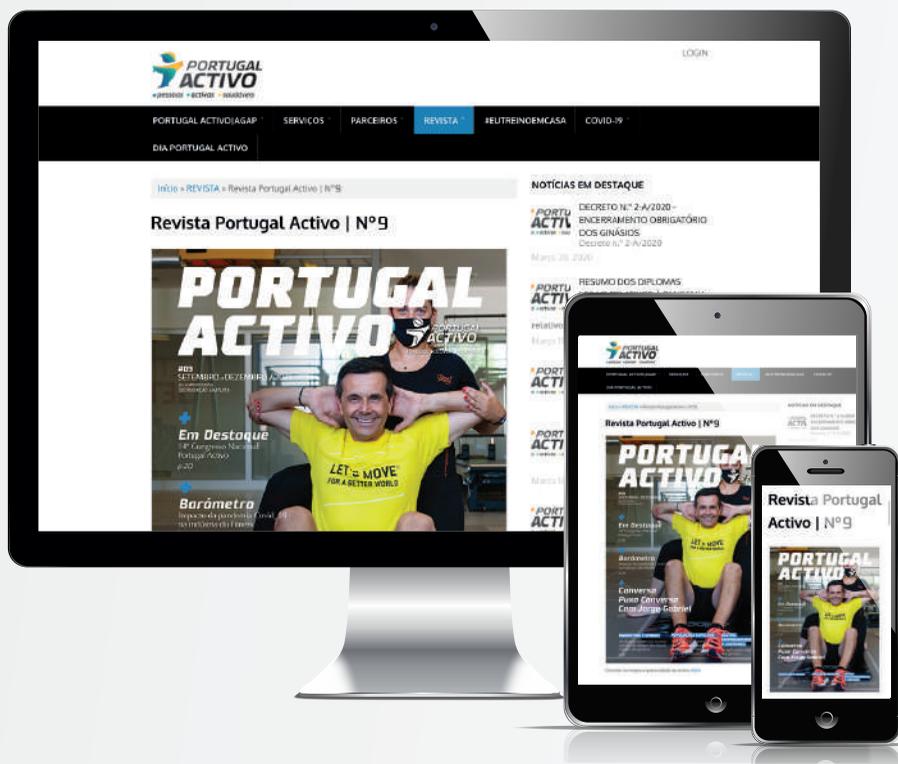
Disponível em <http://www.portugalactivo.pt/estatuto-editorial-revista-portugal-activo>

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



EM 2022

# Vive o Teu Sonho



## Curso em Técnico Especialista em Exercício Físico

DURAÇÃO: **12 meses + estágio**

REGIME: **Presencial**

ATRIBUI: **Título Profissional**

EMPREGO: **98,5% de empregabilidade**

**Inscribe-te em [fitnessacademy.pt](https://fitnessacademy.pt)**



## Especializações Internacionais e/ou Pós-Graduações

Treino Terapêutico

Cross Training

Personal Training Avançado

Diretor de Clube de Fitness

Integrative Training

Fisiologia do Exercício Clínico

Marketing Digital e Vendas

**Inscribe-te em [fitnessacademy.pt](https://fitnessacademy.pt)**



## Especializações Internacionais e/ou Pós-Graduações

Sports Performance

Diretor de Clube Desportivo

Futebol de Alto Rendimento

**Inscribe-te em [sports-academy.pt](https://sports-academy.pt)**

p.28



# CONVERSA PUXA CONVERSA

Vice-Presidente da Câmara Municipal de Braga, vereadora da saúde e do desporto e treinadora de atletismo, **Sameiro Araújo** fala com paixão do que a move a ela, e a nós: **Mais pessoas, mais activas e mais saudáveis!**

p.08



**Ética e Direito no Desporto:** *Fitness:* A mesma palavra, dois mundos distantes e um repto à comunidade científica

p.15



**Gestão, Empreendedorismo e Liderança:** A caminho de uma liderança inclusiva

**08 · Ética e Direito no Desporto**  
*Fitness:* A mesma palavra, dois mundos distantes e um repto à comunidade científica

**10 · Notícias Portugal Activo**

**12 · Notícias Nacionais**

**13 · Notícias Internacionais**

**14 · Agenda**

**15 · Gestão, Empreendedorismo e Liderança**  
A caminho de uma liderança inclusiva

**16 · Saúde e Bem-estar**  
Exercício e estratificação de risco cardiovascular

**18 · Prémios Fitness e Saúde**

**19 · Em Destaque**  
Dar voz às Plataformas Regionais

**26 · Populações Especiais**  
Exercício físico na reabilitação cardíaca

**28 · Conversa Puxa Conversa**  
Sameiro Araujo

**34 · Espaço Universidade**  
VidaProFit

**36 · Formação**

**37 · Publicações**

**38 · Boas Práticas**  
MAMA\_MOVE Gaia Comunidade

**40 · IPDJ**  
IPDJ distinguido como “Instituição do Ano” pela Peace and Sport

**41 · Prescrição de Exercício**  
Exercício no Pós-Parto

**42 · Espaço Universidade**  
Adesão sustentada e motivos de abandono da prática de exercício físico nos health clubs em Portugal

**44 · IPDJ**  
Semana Europeia do Desporto 2021

**46 · Especialistas**

**47 · Parceiros Portugal Activo**

p.19



Em Destaque - Dar voz às Plataformas Regionais

p.38



Boas Práticas: MAMA\_MOVE Gaia Comunidade

p.26



Populações Especiais: Exercício físico na reabilitação cardíaca

p.44



IPDJ: Semana Europeia do Desporto 2021

# PEÇA JÁ O SEU!





# FITNESS A MESMA PALAVRA, DOIS MUNDOS DISTANTES E UM REPTO À COMUNIDADE CIENTÍFICA

Alexandre Miguel Mestre  
Advogado

O leitor certamente se lembrará do debate aceso que se viveu na antecâmara da que veio a ser, em 2007, a Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, precisamente em torno da fronteira entre Atividade Física e o Desporto. Nem toda a comunidade das Ciências do Desporto convergiu, o que é normal: muitas vezes, na Ciência, o mais difícil é conceptualizar. Sei bem o que isso é, naquilo que mais me ocupa, o Direito: o que é desporto? O que é doping? O que é recinto desportivo? O que é agressão? De tal forma os conceitos são importantes, que muitos diplomas legais, no seu início, consagram espaço às definições. E isso pode ditar, no concreto, uma lei ser ou não aplicável a uma determinada questão. Já aqui se debateu, aliás, o conceito legal de ginásio e suas implicações práticas.

Serve este introito para uma breve constatação e para um repto, consigo, caro leitor, em torno de um conceito que tanto se usa no contexto da atividade dos ginásios, academias e *health clubs*, mas cuja definição nem sempre é fácil: o conceito de *fitness*. Aliás, este artigo é publicado na revista de uma entidade que tem *fitness* quer na sua denominação social - a Portugal Activo – Associação de Clubes de Fitness e Saúde – quer no seu objeto social – ali se alude às “instalações desportivas de *fitness*”. Mas, como sabemos, o *fitness* é um conceito simultaneamente utilizado num outro contexto, algo distante, já competitivo, senão mesmo federado.

Por deformação profissional, permita-me o leitor, que me sirva de fontes do Direito, para essa constatação e, no final, para o repto. Vejamos então.

A Lei n.º 39/2012, de 2012, que se tornou conhecida pela ‘Lei dos Ginásios’, “[a]prova o regime da responsabilidade técnica pela direção e orientação das atividades desportivas desenvolvidas nas instalações desportivas que prestam serviços desportivos na área da manutenção da condição física (fitness), designadamente aos ginásios, academias ou clubes de saúde (*healthclubs*)”. (Sublinhado nosso) Aliás, já antes, o Decreto-Lei n.º 141/2009, de 16 de Junho, que “[e]stabelece o regime jurídico das instalações desportivas de uso público”, no n.º 2 do artigo 3.º, utilizava a expressão de “manutenção da condição física”. Mas, desde logo, se formos aos Estatutos da Portugal Activo – Associação de Clubes de Fitness e Saúde encontramos a expressão “manutenção e progressão da condição física”... E se recuarmos à ‘Lei dos Ginásios’ de 1999 - o Decreto-Lei n.º 385/99, de 28 de Setembro, diploma que definia “o regime da responsabilidade técnica pelas instalações desportivas abertas ao público e atividades aí desenvolvidas”, lia-se “manutenção e recuperação da condição física”... Algumas pequenas... grandes diferenças, de facto...

Se estivéssemos, caro leitor, naquela questão a que aludi inicialmente, porventura o *fitness* que acabou de ser enquadrado juridicamente será



“ (...) em torno de um conceito que tanto se usa no contexto da atividade dos ginásios, academias e health clubs, mas cuja definição nem sempre é fácil: o conceito de *fitness*. ”

um fitness inserido no âmbito da Atividade Física. Mas há, repetimos, um *fitness* que nos parece aproximar do ... Desporto. Vejamos.

Consultando os Estatutos da Federação de Ginástica de Portugal (FGP), verificamos no respetivo artigo 2.º, n.º 3, alínea a), que as “*as práticas de “fitness” e condição física*” são uma das disciplinas da modalidade de ginástica e que essas práticas podem mesmo ser desenvolvidas em ginásios, academias e clubes de saúde (*health clubs*). Aí se diz que, entre outros fins, a FGP visa “[P]romover, regulamentar e dirigir, a nível nacional, o ensino e a prática de Ginástica nas disciplinas de Ginástica Artística Masculina, Ginástica Artística Feminina, Ginástica Rítmica, Ginástica de Trampolins, Ginástica Aeróbica, “TeamGym” e Ginástica para Todos e suas variantes, incluindo as práticas de “fitness” e condição física, ou quaisquer práticas desportivas efetuadas em ginásios, academias ou clubes de saúde, não enquadradas noutras federações dotadas de utilidade pública desportiva”. (Sublinhado nosso)

Por outro lado, há uma entidade, a Federação Portuguesa de Culturismo e Fitness (FPCF), que, para além de incluir o *fitness* na sua denominação social, também o insere nos seus fins estatutários, conforme segue: “Promover, regular, dirigir, desenvolver, incentivar, organizar, disciplinar, regulamentar, defender e zelar pela modalidade desportiva de cultura física, designadamente o culturismo, o *fitness*, a musculação, levantamentos de peso (*powerlifting*) e força.” (Cf. artigo 5.º, alínea a), sublinhado nosso). A FPCF é, alias, membro da ‘IFBB – International Federation of Bodybuilding & Fitness’, cujo objeto social estatutário (cf.

artigo 5.º dos respetivos Estatutos) compreende, designadamente: (i) o desenvolvimento, a promoção e o controlo, à escala internacional, do desporto de *bodybuilding* e *fitness*; (ii) Promover o interesse e a dedicação por uma melhor saúde e *fitness*, através da cultura física, de uma nutrição adequada e de treino de peso; (iii) Legislar as regras para o desporto do *bodybuilding* e *fitness*;



(iv) Sancionar regular e controlar todas as competições internacionais de *bodybuilding* e *fitness*.

Mostra-se aqui evidente, uma conceção de *fitness* que, sem prejuízo das preocupações com a condição física e a saúde, está claramente vocacionada para a competição, e é enquadrada regulamentarmente, formalmente, institucionalmente para o efeito.

Aqui chegados, fundamentada que está, com base em fontes de Direito, uma constatação que muitos de nós já tínhamos antes mesmo deste exercício, creio não estar errado em afirmar que o mesmo, como muitos

outros paralelos que podem ser feitos em outros ramos do saber para além do Direito, nos conduzirá a concluir duas coisas: (i) em primeiro lugar, a palavra *fitness* identifica duas realidades que têm aspetos em comum mas que se reportam a “mundos” distantes, legitimando a questão: fará sentido utilizar a mesma palavra para essas duas realidades distintas?; (ii) em segundo lugar há ainda pouca densificação do conceito de *fitness* que permita não só uma clara demarcação dessas duas realidades mas, mais importante ainda, que permita delimitar o conceito quando alguém faz a seguinte simples pergunta: “O que é o *fitness*?”.

E isso, por exemplo, porque os conceitos têm muita importância no Direito, pode ter bastantes implicações práticas sempre e quando o legislador se referir a “instalações de *fitness*”... Assim sendo, seja-me permitido um repto à comunidade científica, na sua transversalidade e multidisciplinariedade: porque não aprofundar a investigação em torno do conceito de *fitness*, ajudando bastante, com essa teoria, a realidade prática? Seria, pelo menos do meu ponto de vista, algo manifestamente útil. Fica então lançado esse repto.

# 14º CONGRESSO NACIONAL PORTUGAL ACTIVO

O 14º Congresso Nacional Portugal Activo realizou-se nos dias 22 e 23 de Outubro no Pavilhão do Complexo Desportivo Municipal do Casal Vistoso, em Lisboa. Estiveram presentes 450 participantes entre empresários, gestores e profissionais do Sector do Fitness, que puderam assistir a 16 preleções, 2 mesas-redondas e 7 Workshops sob o tema “Resiliência do Fitness – Recuperar com Estratégia”. As Conferências realizadas durante o Congresso possibilitaram a obtenção de 2,2 unidades de crédito para a renovação do TPTEF e do TPDT.

Na abertura do evento, marcaram presença o Secretário de Estado da Juventude e do Desporto – Dr. João Paulo Rebelo e o Presidente do IPDJ - Dr. Vítor Pataco. Paralelamente, decorreu a Feira de Fitness que contou com a presença de 27 Entidades Parceiras que estiveram representadas com stands. Durante o 14º Congresso Nacional, foram ainda atribuídos 5 prémios, referentes ao ano 2020, onde valorizámos pessoas e entidades, responsáveis pelo desenvolvimento, enriquecimento e divulgação do Fitness e Saúde em Portugal.



# PROJECTO ACTIVE AGEING COMMUNITIES



Nos dias 1 e 2 de Dezembro, a EuropeActive organizou a terceira reunião de parceiros do projeto “Active Ageing Communities” (AAC) em Odense, Dinamarca. Os parceiros que integram o projecto, incluindo a Portugal Activo, foram recebidos pela equipa de especialistas da Universidade do Sul da Dinamarca responsável pelo desenvolvimento do programa. Nestes dois dias, falou-se sobre o estado do projecto em cada um dos países e discutiram-se as etapas seguintes de implementação.

# ELEIÇÃO DOS CORPOS SOCIAIS DA PORTUGAL ACTIVO PARA O BIÊNIO 2022-2023

Decorreu no passado dia 17 de Dezembro, a assembleia-geral ordinária para eleição dos Corpos Sociais para o biénio 2022-2023.

## Composição da Lista Vencedora

### ASSEMBLEIA GERAL

**PRESIDENTE**  
JOSÉ JÚLIO CASTRO  
*EQUINOW*

**VICE-PRESIDENTE**  
PAULA ALEXANDRA  
CALEÇA  
*AQUAFITNESS*

**SECRETÁRIO**  
DANIEL SANTOS  
*CR7 BY CRUNCH*

### DIREÇÃO

**PRESIDENTE**  
JOSÉ CARLOS REIS  
*SPORTING CLUBE DE PORTUGAL*

**SECRETÁRIO**  
PAULO MORAIS  
*GYM TONIC WELLNESS*

**VOGAL**  
BERNARDO NOVO  
*SC FITNESS*

**2º VOGAL SUP.**  
MIGUEL VAZ  
*KALORIAS*

**VICE- PRESIDENTE**  
ANA DÂMASO  
*CLUBE VII*

**TESOUREIRO**  
SOFIA SOUSA  
*HOMES PLACE*

**1º VOGAL SUP.**  
JUAN DEL RIO  
*FITNESS HUT*

**3º VOGAL SUP.**  
JOÃO TORRES  
*FELL FREE*

### CONSELHO FISCAL

**PRESIDENTE**  
PEDRO SIMÃO  
*BALANCE COMPANY*

**VICE-PRESIDENTE**  
ÁLVARO LOPES  
*JAZZY*

**SECRETÁRIO**  
CÁTIA VELEZ  
*100% FITCLUB*

**RELATOR**  
MIGUEL BETTENCOURT  
*BEST OF HEALTH CLUB*

**VOGAL 1**  
DUARTE FREITAS  
*24/7 FITNESS*

Foi ainda criado um grupo coordenador das plataformas regionais:

**COORDENADOR GERAL** – José Luís Costa (GO Fit)

Pedro Ruiz (Personal 20 e Vivafit); Paula Almeida (Aquafitness); Rosália Matias (Crossfit Magnanimus)

## PARECER DRA. CLOTILDE PALMA

No seguimento da recente decisão do Supremo Tribunal Administrativo, a Portugal Activo decidiu pedir um novo Parecer à Prof.ª Dr.ª Clotilde Palma, reputada fiscalista que já colaborou no passado com a Portugal Activo através da elaboração de dois Pareceres sobre o tema do IVA/Nutrição, nomeadamente em 2018 e 2021, os quais foram disponibilizados a todos os Associados para sua defesa.

Com este novo Parecer, a Portugal Activo pretende ter uma ferramenta importante para discutir este Acórdão junto das autoridades competentes, e desta forma, dar suporte a todos os Associados que já tenham processos concluídos ou em curso.

## PROJECTO NFDEU APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS



Nos dias 20 e 21 de Outubro, a Portugal Activo foi anfitriã da reunião final do Projecto *National Fitness Day for Europe*, coordenado pela Europeactive. Durante o encontro de 2 dias, os parceiros do projecto, Ireland Active, ukactive, SIGA, TAKT, Georgia Active,

UAactive, BHactive e Portugal Activo, reuniram-se pela última vez para apresentarem os resultados da campanha BEACTIVE DAY e os eventos que ocorreram nos seus respectivos países durante a Semana Europeia do Desporto 2021.

## REUNIÕES COM OS GRUPOS PARLAMENTARES

Durante os meses de Setembro e Outubro, a direcção da Associação foi recebida pelos grupos parlamentares do PS, PSD, BE, PCP, PAN e Os Verdes. Nestas reuniões foram abordadas questões relativas ao exercício físico no contexto português, ao seu impacto na saúde e na economia, assim como ao efeito que a pandemia teve no nosso Sector. A Portugal Activo apresentou ainda medidas concretas e realistas para dar resposta às diversas dimensões dos problemas identificados.



## RENOVAÇÃO PROTÓCOLO COP POR MAIS UM CICLO OLÍMPICO



O Comité Olímpico de Portugal e a Portugal Activo renovaram a parceria por mais um ciclo olímpico. Os Clubes de Fitness associados continuarão de

mãos dadas com os atletas do Programa de Preparação Olímpica: Projeto Paris 2024 e Projeto de Esperanças Olímpicas,, permitindo que treinem gratuitamente nas suas instalações durante a sua preparação para os Jogos Olímpicos de Inverso de Pequim em 2022 e Jogos Olímpicos de Verão de Paris em 2024.

## PARCERIA COM O INEM



A Portugal Activo e o Instituto Nacional de Emergência Médica de Portugal – INEM formalizaram recentemente uma parceria. Dela, resultou a elaboração de um conjunto de cartazes em formato A3 e versão de bolso, que poderão ser colocados em locais visíveis do seu Clube ou, acompanhar os profissionais durante a sua actividade. Estes cartazes, contêm os algoritmos de Suporte Básico de Vida, Desobstrução da Vía Aérea e Posição Lateral de Segurança. Um pequeno gesto pode ser fundamental para a resolução de uma emergência no seu espaço.

# O Clube

DE GINÁSTICA

Aberto desde Outubro de 2021, “O Clube” é um ginásio pioneiro no centro de Lisboa, pensado especialmente para pessoas a partir dos 40 anos. Pormenores como a temperatura do espaço, a luz, o tipo de música e volume são pensados para proporcionar boas sensações e ser um fator de motivação para a população alvo do espaço.

Todos os profissionais foram escolhidos não só pela sua excelência técnica, mas também pelas suas competências relacionais, fundamentais para lidar com esta população tão exigente. “O nosso objectivo é contribuir para uma melhor qualidade de vida dos mais de 50 anos e contribuir para promoção de exercício físico nestes targets.” Afirma Ana Moraes, Directora Técnica do espaço.



## JOAQUIM CHAVES FITNESS

RESTELO

Tendo em conta a importância da atividade física para a saúde e a melhoria da qualidade de vida, a Joaquim Chaves Saúde expande a sua atividade para uma nova área de negócio: o Fitness. Miguel Nogueira, Diretor de Serviços do Joaquim Chaves Fitness Restelo, afirma que o Grupo aposta no Fitness como complemento da sua atividade enquanto grupo de saúde ao nível da prevenção.

O Investimento em profissionais de excelência e na qualidade do serviço e das instalações é uma prioridade para o Clube.



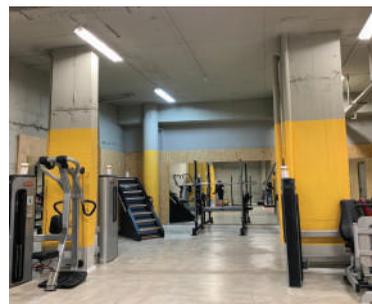
# ACADEMIA JORGE PINA



Foi inaugurada a 26 de Novembro a Academia Jorge Pina, no Bairro do Armador, em Marvila. O projeto tem como missão promover e desenvolver atividades em prol da comunidade, inclusão social e combate à discriminação.

O espaço tem cerca de 1700 m<sup>2</sup>, 2 ringues de box, 1 pista de atletismo com 60 metros, diversas áreas para aulas de Fitness e desportos de combate, assim como salas de formação.

A inauguração contou com a presença de Carlos Moedas, presidente da Câmara Municipal de Lisboa, José Carlos Reis, presidente da Portugal Activo, entre outros.



NOTÍCIAS INTERNACIONAIS

## BASIC-FIT

# QUER SER O PRINCIPAL LOW COST DE ESPANHA

A rede holandesa de clubes low cost planeia terminar 2025 com aproximadamente 650 academias em funcionamento no nosso país vizinho. Atualmente com 54 clubes em funcionamento na Espanha, é superada pelo VivaGym e pelo Altafit em número de unidades.

NOTÍCIAS INTERNACIONAIS

## VIVAGYM RUMO AOS 200 CLUBES EM ESPANHA



Por seu turno, o VivaGym, que recebeu várias injeções de capital dos seus acionistas e tem 96 centros operacionais, quer abrir 25 centros por ano até 2025, o que significa encerrar 2025 com cerca de 200 unidades.

NOTÍCIAS INTERNACIONAIS

## FIBO GLOBAL FITNESS EM ABRIL DE 2022

O evento mais famoso e conceituado para os profissionais de fitness está de volta, decorrendo de 07 a 10 de Abril no Exhibition Centre Cologne. Atendendo à elevada procura a que o evento nos habitou, será um bom momento para planejar a viagem.

NOTÍCIAS INTERNACIONAIS

## FUNDADOR DO TRX, CRIA A MARCA OUTFIT



O conceito foi lançado já em Abril, mas é agora que começa a ser planeada a sua expansão. Randy Hetrick, aproveitou o seu espírito empreendedor para aliar o treino outdoor, suportado por unidades móveis (vans com equipamento suficiente para montar treinos para 100 pessoas) e uma plataforma tecnológica tipo Uber que suporta o negócio e se baseia no modelo de subscrição da Classpass.

NOTÍCIAS INTERNACIONAIS

## DINAMARCA O PAÍS MAIS ACESSÍVEL PARA SER FIT E SAÚDAVEL



De acordo com um estudo efetuado por investigadores associados ao Pure Gym, que recorreram a dados da plataforma [www.numbeo.com/cost-of-living](http://www.numbeo.com/cost-of-living), a Dinamarca é o país com a melhor relação dos custos de comida saudável, preço das mensalidades dos health clubs e roupa desportiva, com os salários da população. No extremo oposto, encontra-se o Irão.

NOTÍCIAS INTERNACIONAIS

## GRNDHOUSE

## ANGARIA FUNDOS PARA CLUBE FÍSICO

Em movimento contrário à tendência atual, a plataforma digital Grndhouse, fundada no início desde ano por 5 antigos treinadores da Barry's UK e somente focada no reino de força, angariou 1,5 milhões de libras junto da empresa de VC, Passion Capital, para construir um clube de 4500 m2, o qual integrará vários estúdios de filmagens.

NOTÍCIAS INTERNACIONAIS

## 2º RELATÓRIO SAFE ACTIVE



Dados do segundo relatório Safe Active da Europe Active, com uma amostra de 185 milhões

de entradas nos Clubes em todo o continente, mostram uma taxa de 0,88 casos por 100.000 visitas, (1628 casos) provando que os ginásios são dos locais mais seguros.

# AGENDA

## NACIONAL

**2 e 3 de Junho**

15º Congresso Nacional Portugal Activo

**27-30 de Setembro**

Sibec Europe  
Vilamoura

## INTERNACIONAL

**6 de Abril**

9th European Health &  
Fitness Forum  
Colónia, Alemanha

**7-10 de Abril**

FIBO  
Colónia, Alemanha

**31 de Maio a 4 de Junho**

2022 ACSM Annual Meeting  
& World Congresses  
San Diego, Califórnia, EUA

**2-5 de Junho**

RiminiWellness  
Rimini, Itália

**22-24 de Junho**

IHRSA International  
Convention & Trade Show  
Miami, Flórida, EUA

**17-20 de Agosto**

IHRSA Fitness Brasil  
São Paulo, Brasil

## FITNESS CARTOON



Sara Costa

[saracosta92@hotmail.com](mailto:saracosta92@hotmail.com)

PUB

**ONLINE**  
**ACADEMY**

**+60**  
Cursos  
em 2022

**A MAIOR ESCOLA ONLINE**  
para Profissionais de Fitness e Wellness

**Plano Anual**  
Todos os cursos incluídos  
6 Especialidades/Carreiras de Fitness, Sports & Wellness

**Faz a tua inscrição em:**  
[WWW.ONLINEACADEMY.PT](http://WWW.ONLINEACADEMY.PT)

Prática Educativa, Avaliação, Coaching para Personal Trainer, Estratégias de Recuperação, Marketing Digital para Personal Trainers, Reabilitação do Anterior, DO YOU KNOW YOUR CUSTOMER?

# A CAMINHO DE UMA LIDERANÇA INCLUSIVA

**Ana Sacavém**

Partner na Leadership and Communication Academy | Trainer | Formadora na Fitness Academy

**António Sacavém**

Partner na Leadership and Communication Academy | Docente Universitário | Formador na Fitness Academy

A diversidade e a inclusão são dois fatores fundamentais para uma liderança eficaz. A investigação desenvolvida pela McKinsey em mais de 15 países, num universo que ultrapassa as 1000 empresas, descobriu que a diversidade pode ajudar as empresas a inovarem, a reequacionarem formas enraizadas de pensamento e a aumentarem o desempenho financeiro. Por exemplo, empresas com 30% de mulheres na liderança, tendem a ter um desempenho superior àquelas que têm, apenas, entre 10% e 30%. A distância que separa as empresas que têm maior e menor diversidade de género, no plano da performance, é de 48%. No caso da diversidade étnica e cultural, a McKinsey também encontrou resultados promissores. Qual será então o principal ingrediente a utilizar, para se ativar os benefícios de uma equipa diversificada? Numa palavra: inclusão.

A criação de um clima inclusivo por parte dos líderes, que seja sentido pelas pessoas, parece ser um pilar fundamental para o desenvolvimento das organizações. O sentimento de inclusão surge, quando a pessoa sente que é aceite e se pode permitir a ser autêntica no seu local de trabalho, trazendo mais significado para a atividade que realiza. As organizações com um estilo de liderança inclusivo apoiam as pessoas no preenchimento das suas necessidades de singularidade e de pertença.

Um estudo desenvolvido por Johnson e Lambert, em 2020, identificou um conjunto de comportamentos de liderança que apoiam o desenvolvimento de um clima de inclusão, sendo alguns destes:

- **Demonstrar apoio à diversidade e inclusão:** falar sobre inclusão e diversidade nas conversas rotineiras do dia a dia, explicar a sua importância e partilhar que é uma prioridade da organização. A liderança deve procurar ser um exemplo vivo de comportamentos inclusivos e partilhar o compromisso da empresa com uma política 100% adepta de comportamentos pró-inclusão, onde exista espaço para se aprender com os erros cometidos.
- **Reconhecer pontos de preconceito:** trazer mais consciência para comportamentos preconceituosos e desenvolver um trabalho interior (ex.: através do coaching), que lhe permita explorar novas oportunidades de compreensão do mapa mental da outra pessoa e o desenvolvimento de relacionamentos mais inclusivos em equipas diversificadas. Proporcionar às equipas, momentos de formação em ética, diversidade e inclusão.
- **Demonstrar empatia nos relacionamentos:** responder com base não só nas palavras que são ditas, mas nas emoções que observa nas pessoas com as quais interage, procurando colocar-se no lugar do outro/outra, focando-se em estabelecer a sintonia afetiva. A espelhagem comportamental é um exemplo de um recurso eficaz, para atingir este objetivo.
- **Demonstrar desejo de aprender com as pessoas:** ser humilde, procurando diariamente a melhoria contínua, escutando ativamente as pessoas, estando presente, sendo visível e acessível, compreendendo que o feedback relevante pode vir de qualquer pessoa da equipa e da organização, independentemente

- da sua posição na hierarquia, e partilhando histórias pessoais de sucesso e insucesso, assim como a aprendizagem que retirou destas.
- **Revelar inteligência cultural:** melhorar a capacidade de compreender hábitos e costumes de culturas diferentes da sua, de modo a ajustar a sua linguagem e o seu comportamento, facilitando a criação de um clima organizacional que potencie a transformação de conflitos culturais em produtividade e a emergência da inovação.
- **Revelar transparência na comunicação:** evitar as agendas escondidas, sendo autêntico na comunicação dos seus propósitos, nos planos verbal e não-verbal. Trazer clareza na análise dos desafios, procurando agregar as contribuições das pessoas e facilitar o desenvolvimento de soluções criativas e eficazes, através da colocação de questões poderosas.

Em síntese, tendo como referência uma frase de Verna Myers, podemos ver a diversidade como um convite para ir a uma festa e a inclusão como o processo que permite, mesmo às pessoas que não sabem dançar, divertirem-se e retirarem o melhor delas. As lideranças são convidadas a integrarem a importância da diversidade e da inclusão, e o impacto que estas têm, nomeadamente, na retenção de talento e no desempenho geral da organização.

#### Referências

Dixon-Fyle, S. D.-F., Dolan, K., Hunt, V., & Prince, S. (2020, May 19). Diversity wins: how inclusion matters. McKinsey. Retrieved December 30, 2021, from <https://www.mckinsey.com/featured-insights/diversity-and-inclusion/diversity-wins-how-inclusion-matters>

Johnson, S. K., & Lambert, B. K. (2020). Why diversity needs inclusion and how leaders make it happen. In B. M. Ferdman, J. Prime, & R. E. Riggio (Eds.), *Inclusive leadership*. New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429449673-4>



# EXERCÍCIO E ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO CARDIOVASCULAR

**Francisco Fernandes**

Diretor clínico do Instituto Cardiovascular de Braga

**A avaliação clínica e exames complementares de Cardiologia permitem o rastreio de indivíduos de alto risco cardiovascular previamente assintomáticos, bem como a personalização de programa de exercício físico para doentes cardíacos, tendo em consideração a avaliação mioarticular.**

## Avaliação antes de um programa de exercício

A avaliação cardiovascular para exercício físico tem como objetivos a prevenção de eventos cardíacos (EC) relacionados com essa prática, dos quais o mais temido é a morte súbita cardíaca (MSC) e a estratificação para programa de reabilitação cardíaca (RC).

Antes de iniciar exercício, ou avaliação clínica e realização de exames complementares de diagnóstico de Cardiologia para despiste de doença cardíaca, deverá dirigir-se não só a indivíduos de maior risco como



diabéticos ou com múltiplos fatores de risco cardiovascular, os que apresentam sintomas do foro cardíaco, história familiar de doença cardíaca ou morte súbita prematura, mas também a indivíduos aparentemente de menor risco que vão iniciar essa prática.

As vítimas de EC/MSC podem ser aparentemente saudáveis e apesar de muitas destas ocorrências serem aparentemente inexplicáveis, numa percentagem substancial têm subjacente uma doença cardiovascular não diagnosticada. A causa predominante até aos 35 anos é a doença cardíaca estrutural e acima desta idade, a doença arterial coronária.

É muito importante a identificação precoce de indivíduos em risco, de acordo com a sua idade, o nível de condição física de base, a natureza da atividade (competitiva ou recreativa) e o tipo de cardiopatia subjacente, bem como o benefício psicológico e físico do exercício físico, requerendo frequentemente algum grau de restrição, sendo que na maioria dos casos os benefícios do exercício superam os riscos.

Em indivíduos com coração estruturalmente normal, a MSC pode ser precipitada por trauma no precórdio (“Comotio cordis”) ou por uso de esteróides anabolizantes, os quais podem causar hipertrofia cardíaca ou miocardite.

## Quando procurar ajuda

É importante conhecer os sinais de alerta que podem indiciar um problema de saúde, situação em que deverá interromper-se o exercício ou atividade e contatar o médico responsável. Esses sinais são a ocorrência de dor / pressão torácica, nos membros superiores, garganta, mandíbula ou costas, náuseas ou vômitos durante ou após o exercício, palpitações / taquicardia, dificuldade respiratória, tonturas ou sensação de desmaio, cansaço, dores nas articulações ou músculos dos membros inferiores. Uma síncope inexplicada no contexto de exercício deverá considerar-se como uma possível EC, até prova em contrário.

## Programa de reabilitação cardíaca

Consiste num programa de intervenção multidisciplinar dirigido ao doente com patologia cardíaca, com o objetivo de lhe possibilitar atingir e manter o seu máximo potencial físico e psicossocial, após a ocorrência de um EC.

Tem como indicações a doença cardíaca isquémica (angina de peito estável, após síndrome coronário agudo como por exemplo enfarte do miocárdio, intervenção coronária percutânea, cirurgia de revascularização coronária), cirurgia cardíaca valvular ou transplante cardíaco, implantação de dispositivo cardíaco (ex. Pacemaker) e insuficiência cardíaca.

O exercício físico é supervisionado e monitorizado, tendo como objetivos informar o doente sobre a sua patologia, promoção de estilos de vida saudáveis com controlo dos fatores de risco cardiovascular, prescrição de exercício físico de acordo com a estratificação de risco cardiovascular e manutenção do programa de exercício, seguro e regular, após a alta do programa. Na avaliação regular pretende-se a diminuição de eventos secundários como angina/enfarte do miocárdio, diminuição de hospitalizações e redução da taxa de mortalidade.

A reabilitação cardíaca divide-se em três etapas, sendo a primeira fase no internamento até à alta hospitalar, a segunda fase posteriormente durante 6 a 12 semanas e a terceira fase durante todo o resto da vida do paciente.

Em Portugal, a grande melhoria qualitativa do tratamento hospitalar no que diz respeito a síndromes coronárias agudas e outras doenças cardiovasculares, não tem sido acompanhado pela respetiva continuação dos cuidados ao longo da vida do paciente, tal como é a terceira fase de reabilitação cardíaca.

É fundamental procurar respostas a esta lacuna, em comparação com a maioria dos países europeus e que nessa perspetiva exigem um esforço de colaboração entre a classe médica, fisiologistas, fisioterapeutas e ginásios no sentido de implementar esta fase de reabilitação cardíaca ao longo da vida do paciente, com controle periódico do estado de saúde cardiovascular.



“ A avaliação cardiovascular para exercício físico tem como objetivos a prevenção de eventos cardíacos (EC) relacionados com essa prática (...) ”

# PRÉMIOS FITNESS E SAÚDE 2020



## PRÉMIO DIVULGAÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO 2020

O prémio Divulgação do Exercício Físico distinguiu e homenageou uma entidade que, no ano de 2020, se evidenciou pela qualidade e esforço das suas intervenções na divulgação e promoção do Desporto e também do nosso Setor!

Foi um trabalho de grande relevo e que contribuiu para o desenvolvimento do Desporto e da Actividade Física em todo o País.

**Vencedor:** Instituto Português do Desporto e Juventude



## PRÉMIO PARCEIRO 2020

O prémio parceiro reconheceu um desempenho de excelência na relação com o Mercado do Fitness em 2020.

**Vencedor:** VEO



## PRÉMIO INOVAÇÃO EXERCÍCIO E SAÚDE 2020

O prémio Inovação, Exercício e Saúde distinguiu um Clube que, em 2020, desenvolveu um programa que conciliou o Exercício Físico e a Saúde.

**Vencedor:** Solinca com o Projecto “MamaMove\_Gaia”. Poderá ler sobre este projecto na rubrica “Boas Práticas”



## PRÉMIO INVESTIGAÇÃO 2020

O prémio investigação distinguiu um Profissional Associado que desenvolveu um projeto de investigação com impacto direto no sector do Fitness & Saúde em Portugal.

**Vencedor:** Liliana Ramos com o Projecto “Vidaprofit - caracterização dos profissionais de fitness em Portugal”.

Fizeram ainda parte do grupo de trabalho: Vera Simões, Dulce Esteves, Susana Franco e Isabel Vieira.

A este prémio o Portugal Activo atribuiu um prémio pecuniário de 2.000€.

Poderá ler sobre este projecto na rubrica “Espaço Universidade”



## PRÉMIO MÉRITO 2020

O prémio mérito distinguiu uma Personalidade muito querida no mundo do Fitness Português que tem, ao longo dos anos, realizado um trabalho de grande mérito, dedicação e solidariedade.

**Vencedor:** José Luis Costa



# DAR VOZ ÀS PLATAFORMAS REGIONAIS

Os empresários do sector, quando a pandemia fez encerrar os seus clubes, ficaram sem poder servir a comunidade sem uma previsão temporal da sua reabertura. Num mercado com acentuadas assimetrias surgiu a preocupação de quem investiu não conseguindo aperceber-se de qual a melhor estratégia para reerguer o seu negócio.

Muitas interrogações foram surgindo ao longo de um tempo que custou a passar criando uma ansiedade a quem foi apanhado por uma pandemia sem referências anteriores não facilitando, por isso, saídas sólidas para seguir em frente com segurança.

As **Plataformas Regionais da Portugal Activo** surgiram em 2020 como a grande oportunidade de através do “nós” combater o “eu” sem sentido num País de graves desigualdades.

E com cerca de 90% da população que não pratica o exercício físico sistemático como o “medicamento” que promove mais qualidade de vida independentemente da condição social ou escalão etário mas inclusive pelo que aporta de igualdade na diversidade.

Qualquer estrutura sem pessoas empenhadas por motivadas, determinadas por missionárias, e sustentando em momentos difíceis muitas palavras e atos sem sentido para o bem comum, não poderá existir a possibilidade de caminhar para o sucesso de um qualquer projeto. Tal não aconteceu com os Coordenadores Regionais, e os empresários/gestores das nove regiões implementadas, que

estiveram envolvidos num plano de ação de simples execução mas com um complexo enquadramento. Interessa para a complementaridade dos vários artigos integrados nesta edição da Revista Portugal Activo sobre as **Plataformas Regionais**, abordar o Tour pelas sete regiões do Continente e o III Encontro Nacional das Plataformas Regionais realizado aquando do XIV Congresso Anual da nossa Associação.

Entre catorze de setembro e quinze de outubro do ano passado foram visitadas durante o Tour as **Plataformas Regionais** no Continente. Para que tal acontecesse houve que percorrer cerca de três mil e quinhentos quilómetros.

Uma experiência vivida entre todos como uma proximidade importante em momento oportuno através da solidariedade associativa. Foi reforçado o espírito de grupo existente e um maior conhecimento das assimetrias nos vários mercados regionais visitados.

Nas visitas a clubes, e nos diálogos havidos com empresários, devemos salientar: melhor conhecimento do trabalho desenvolvido pelos coordenadores regionais; histórico dos relacionamentos interpares nos respetivos mercados; problemas na partilha de informação local entre empresários e entidades; dificuldade de recrutamento e seleção de profissionais; concorrência desleal e desigual sem fiscalização; e funcionamento dos grupos whatsapp, participação em eventos regionais e número de clubes filiados na Portugal Activo.

E, como consequência lógica desta dinâmica, realizou-se o **III Encontro Nacional das Plataformas Regionais**, no dia 22 de outubro do ano passado, durante o XIV Congresso da Portugal Activo. Um momento a recordar que demonstrou a mais-valia de um trabalho inicial pleno de dificuldades permitindo pela proximidade a presença da Portugal Activo em todas as regiões com **Plataformas Regionais** implementadas.

Numa mesa redonda com cerca de trinta coordenadores regionais, e com a participação de corpos sociais, efetivou-se a apresentação dos participantes e a caracterização dos respetivos mercados. Numa síntese muito abrangente para um debate bastante participativo apontamos como o mais significativo: continuar a privilegiar a proximidade a todos os empresários nos mercados regionais; consolidar o desempenho dos coordenadores regionais com apoios em formação e informação; e desenvolver uma comunicação mais ágil, oportuna e esclarecedora.

O desenvolvimento das **Plataformas Regionais** permitirá a médio prazo a sustentabilidade de uma Associação verdadeiramente nacional por não deixar de fora um grande número de empresários nas várias regiões promovendo a proximidade com o objetivo de diminuir as desigualdades criadas por assimetrias limitadoras no tecido empresarial português.

**José Luis Costa**  
Coordenador Geral Plataformas Regionais

# PLATAFORMAS REGIONAIS

## ACÇÕES 2020-2021

Açores

Criação de grupo de trabalho whatsapp



Checklist das obrigações legais adaptado à RAA



Vídeo Plataforma Regional



2 Comunicados de imprensa



Petição



OS GINÁSIOS SÃO SEGUROS E DÃO SAÚDE



Reunião com Sec. Regional da Saúde e Desporto

Comunicação direta com o Governo Regional nas questões relacionadas com as medidas de combate à pandemia



Governo dos Açores

Semana Europeia do Desporto



Alentejo

Criação de grupo de trabalho whatsapp



Vídeo Plataforma Regional



Reunião com CM Estremoz



Semana Europeia do Desporto



# = ASSOCIATIVISMO

## ACÇÕES 2020-2021

### Beira Litoral

Criação de grupo de trabalho whatsapp



Protocolo com o Instituto politécnico de Leiria



Comunicação social :



Alerta para necessidade de apoio específico para a área do Fitness

Notícia Magazine, Diário de Leiria, Região de Leiria: sensibilização do sector e da falta de apoio.

Semana Europeia do Desporto



Pedido de apoio extra para os Clubes às Câmaras de Leiria (apoio financeiro de 2000 a 3500€), Marinha Grande (apoio de 5000€), Alvaiázere (apoio 3000€), Pombal (ainda sem resposta), Ourém (10% do valor de facturação)

Webinar da CMLeiria em representação Portugal Activo

Prospecção de novos clubes e actualização da base de dados dos clubes existentes

Vídeo Plataforma Regional



Reuniões CM Leiria; CM Marinha Grande, CM Pombal, CM Nazaré, CM Ourém, CM Alvaiázere, CM Coimbra



### Madeira

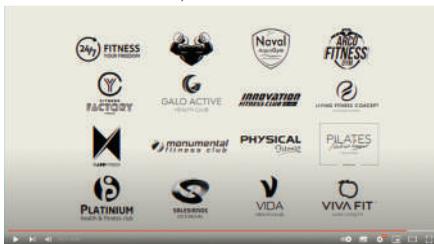
Criação de grupo de trabalho whatsapp



Semana Europeia do Desporto



Vídeo Plataforma Regional na RTP Madeira, em horário nobre, durante 1 mês



Reunião com Governo Regional



# PLATAFORMAS REGIONAIS

## ACÇÕES 2020-2021

### Setúbal

Criação de grupo de trabalho whatsapp



Vídeo Plataforma Regional



Outdoor Setúbal



Semana Europeia do Desporto



Reunião com CM de Setúbal e CM Almada



### Beira Interior

Criação de grupo de trabalho whatsapp



Semana Europeia do Desporto



Vídeo Plataforma Regional



# = ASSOCIATIVISMO

## ACÇÕES 2020-2021

### Oeste - Ribatejo

Criação de grupo de trabalho whatsapp



Vídeo Plataforma Regional



Semana Europeia do Desporto



Outdoor Mafra e Torres Vedras



Dia Portugal Activo com o apoio da empresa municipal



Reuniões com CM Peniche; CM Caldas da Rainha; CM Torres Vedras, CM Santarém



### Algarve

Criação de grupo de trabalho whatsapp



Semana Europeia do Desporto



Vídeo Plataforma Regional



Reuniões com CM Portimão e CM Albufeira



# PLATAFORMAS REGIONAIS

## ACÇÕES 2020-2021

Criação de grupo de trabalho whatsapp



Vídeo Plataforma Regional



Mexe-te Braga



Semana Europeia do Desporto



Protocolo com a Câmara Municipal de Braga

Reuniões com CM Braga, CM Chaves, CM Bragança, CM Viana do Castelo



## PLATAFORMAS REGIONAIS = ASSOCIATIVISMO

Devido às Plataformas Regionais, em 2021 a Portugal Activo teve a Semana Europeia do Desporto com mais expressão de sempre com 304 eventos de Fitness por todo o país com 88.743 participantes.

# = ASSOCIATIVISMO

## FUTURO

- PR Açores**
- Implementação do Programa Regional de Promoção da Atividade Física em articulação directa com a Direção Regional do Desporto;
  - Desenvolver parcerias locais, espalhadas pelas 8 ilhas onde existem ginásios, com as autarquias;
  - Aumentar o número de associados da PA na região;
  - Ser um facilitador, através dos parceiros PA, de formação credenciada nos Açores.
- PR Madeira**
- Implementar a nossa representatividade local através da formalização da Plataforma Regional junto das entidades oficiais
  - Criação de um evento anual com grande expressão mobilizando o maior número de Clubes e autarquias;
  - Analisar, juntos dos Clubes aderentes à PR, a viabilidade e interesse de um programa de rádio semanal com cerca de 30' subordinado ao tema do FITNESS.
- PR Norte**
- Implementar a nossa representatividade local através da formalização da Plataforma Regional junto das entidades oficiais;
  - Criar mais dinâmicas com o Município de Braga, nomeadamente como a divulgação da actividade física orientada como promotor da prevenção de doenças como a Diabetes, Cardíacas e Oncológicas;
  - Levantamento das necessidades locais em termos de recursos humanos técnicos (e.g. Instrutores de aulas de grupo Terra e água, PT, sala de exercício).
- PR Beira Litoral**
- Dar continuidade à parceria com a CM Coimbra e iniciar parcerias com outras Câmaras Municipais, como Figueira da Foz, Tábua, Pampilhosa, Montemor, Mira, Arganil, Góis, Miranda do Corvo, Oliveira do Hospital, abrindo caminho para o contacto mais próximo com associações/Clubes locais;
  - Estabelecer Protocolo com o IPDJ Coimbra e a Faculdade de Desporto Coimbra;
  - Fazer um Encontro Regional do Distrito de Coimbra - Plataforma BL Coimbra;
  - Afunilar comunicação através de uma reunião mensal e contínua;
  - Abrir rede de parceiros, clínicas, hospitais, etc., através do protocolo feito com a ESECS;
  - Alicerçar os laços de união patentes entre os Clubes da Plataforma;
  - Vídeos com médicos conceituados de Leiria;
  - Envolver os Clubes nos eventos que estão a ser preparados no âmbito Leiria Cidade do Desporto.
- PR Oeste**
- Reunir com as CM dos concelhos associados, bem como ajudar os Clubes destas localidades a desenvolverem actividades para a comunidade;
  - Angariação de parceiros que apoiem na realização destas iniciativas, desde a comunicação, logística e merchandising;
  - Aumento da participação da comunidade nas iniciativas da PR Oeste.
- PR Alentejo**
- Utilizar a PR para sanar dificuldades específicas das regiões, unindo os Clubes que nela constem;
  - Auxiliar a dar o panorama efectivo do estado do Fitness em Portugal para, a partir daí, traçar estratégias de crescimento nacional;
  - Realizar acções de divulgação com o intuito de colocar o Fitness numa perspectiva clara da promoção da saúde pública perante os nossos políticos e perante a população em geral.
- PR Setúbal**
- Promover a actividade física junto da nossa comunidade, fomentando cada vez mais a importância de uma vida mais activa e saudável;
  - Visitar todos os Clubes do distrito, reunir com os seus responsáveis, melhorar a comunicação, perceber as dificuldades e desafios destes;
  - Promover o dia Portugal Activo junto da população fazendo ligação com o sistema nacional de saúde: dia 16 de Maio - mês do coração;
  - Propor às Câmaras Municipais uma lista da oferta da actividade física, para que a população possa, com facilidade, encontrar a actividade que mais se adequa a si e escolher de acordo com a proximidade da sua casa;
  - Implementar actividades que tenham uma componente solidária e também envolver toda a comunidade, apoiando instituições locais;
- PR Algarve**
- Aumentar o número de associados da PA na região;
  - Dinamização das relações entre Clubes do Algarve;
  - Divulgação da Portugal Activo junto às entidades governamentais.



# EXERCÍCIO FÍSICO NA REABILITAÇÃO CARDÍACA

**Helena Santa-Clara**

Coordenadora do programa de Reabilitação Cardíaca da Faculdade de Motricidade Humana

**A Reabilitação Cardíaca (RC) tem sido definida como um processo pelo qual uma pessoa com doença cardiovascular, recupera e mantém um ótimo nível fisiológico, psicológico, social, e vocacional<sup>1</sup>.**

O termo reabilitação deve, deste modo, viabilizar o retorno do doente a uma vida normal, ativa e produtiva, sendo parte integrante do processo de tratamento após um evento cardíaco. A qualidade de vida de cada pessoa, na qual a saúde é um fator essencial, deve constituir a primeira meta social.

A RC é considerada uma intervenção custo-eficaz com indicação formal nas recomendações das mais importantes sociedades científicas internacionais<sup>1-3</sup> e nacionais<sup>4</sup>. De modo a serem respeitados os critérios necessários para a construção de um programa de RC recomenda-se a leitura das recomendações da Sociedade Portuguesa de Cardiologia<sup>4</sup>.

O processo de RC organiza-se normalmente em programas de internamento (antiga fase I) ou ambulatorio (antigas Fase II e III) e reduz a taxa de mortalidade e morbidade em pessoas com diversas doenças cardíacas ao estabilizar, desacelerar ou mesmo reverter a progressão do processo aterosclerótico entre outros benefícios. Um programa de RC bem estruturado divide-se em várias componentes, nomeadamente: avaliação inicial do doente,

aconselhamento da atividade física, exercício físico estruturado, aconselhamento nutricional e ponderal, controlo da pressão arterial e da diabetes, monitorização lipídica, cessação tabágica e, aconselhamento psicológico<sup>1,2,4</sup>.

Os programas de RC também designados por prevenção secundária, devem estar disponíveis para os doentes que desejem realizar exercício estruturado por técnicos especializados, usufruir de uma educação permanente, ter uma supervisão e atenção que os auxilie na modificação de comportamentos definidos previamente e na manutenção de hábitos de vida saudáveis. Segundo a AACVPR<sup>1</sup>, os programas de prevenção secundária devem estratificar os candidatos, não apenas quanto ao risco de incidência (morbilidade e mortalidade) durante o exercício, mas também para o risco de progressão da doença, de modo a facilitar o controlo do estado da doença. Um elemento-chave na segurança do exercício é a estratificação dos doentes quanto ao risco de sofrerem complicações cardiovasculares agudas durante

o exercício, assim como o prognóstico para um evento cardíaco em qualquer outra situação<sup>2</sup>.

No âmbito da RC, a autorização para uma pessoa com doença cardíaca praticar exercício físico é efetuada numa base individual pelo seu cardiologista. No entanto, existem parâmetros de estratificação de risco clínico para a prática de exercício físico<sup>1-3</sup> que são elementos orientadores para essa tomada de decisão. O tipo de enquadramento humano e material deve ser decidido em consonância com o nível de risco clínico para a prática de exercício<sup>1,4</sup>.

Os doentes são estratificados em doentes de baixo, moderado ou alto risco para a prática de exercício físico. De acordo com o seu nível de risco, assim se determina a necessidade, ou não, de ter supervisão médica e monitorização de eletrocardiograma durante as sessões de treino; tal como o número de sessões a prever com este tipo de enquadramento. As recomendações em vigor são as publicadas pela AACVPR<sup>1</sup> estando também disponíveis nas publicações do ACSM<sup>2</sup> e do ESC<sup>3</sup>.

“ Os doentes são estratificados em doentes de baixo, moderado ou alto risco para a prática de exercício físico. ”

## Treino do Exercício físico

O exercício físico, incluído no processo de RC/prevenção secundária, deve ser considerado um dos vários componentes de um programa multifacetado, cuja finalidade é a redução do risco de morbilidade e mortalidade, assim como melhorar a funcionalidade e qualidade de vida através da manipulação do estado de doença. O exercício físico inicialmente prescrito nos programas de RC foi predominantemente de natureza aeróbia. Comprovado por diversas pesquisas realizadas desde a década de noventa, a evidência científica suporta a segurança e eficácia quer da avaliação quer do treino da força muscular dinâmica em indivíduos com diversas patologias do foro cardíaco desde que respeitem os critérios clínicos de inclusão para este tipo de exercício<sup>2,3</sup>. Em princípio, a maioria dos doentes que tenha autorização para realizar exercício físico terá concomitantemente autorização para o treino de força muscular. Salienta-se que, o treino de força muscular, deve ser considerado como um complemento e nunca um substituto ao treino aeróbio.

A prática de exercício físico para pessoas com doença cardíaca apresenta segurança se forem respeitadas as seguintes etapas: (a) avaliação de admissão pelo cardiologista; (b) prescrição do exercício efetuada por especialistas de acordo com as recomendações do ACSM<sup>2</sup>; (c) identificação do perfil de fatores de risco e seus níveis de intervenção e (d) avaliação contínua e periódica pela equipa do programa, ou seja, pelos diferentes especialistas e pelo próprio participante.

## E depois da reabilitação cardíaca o que fazer?

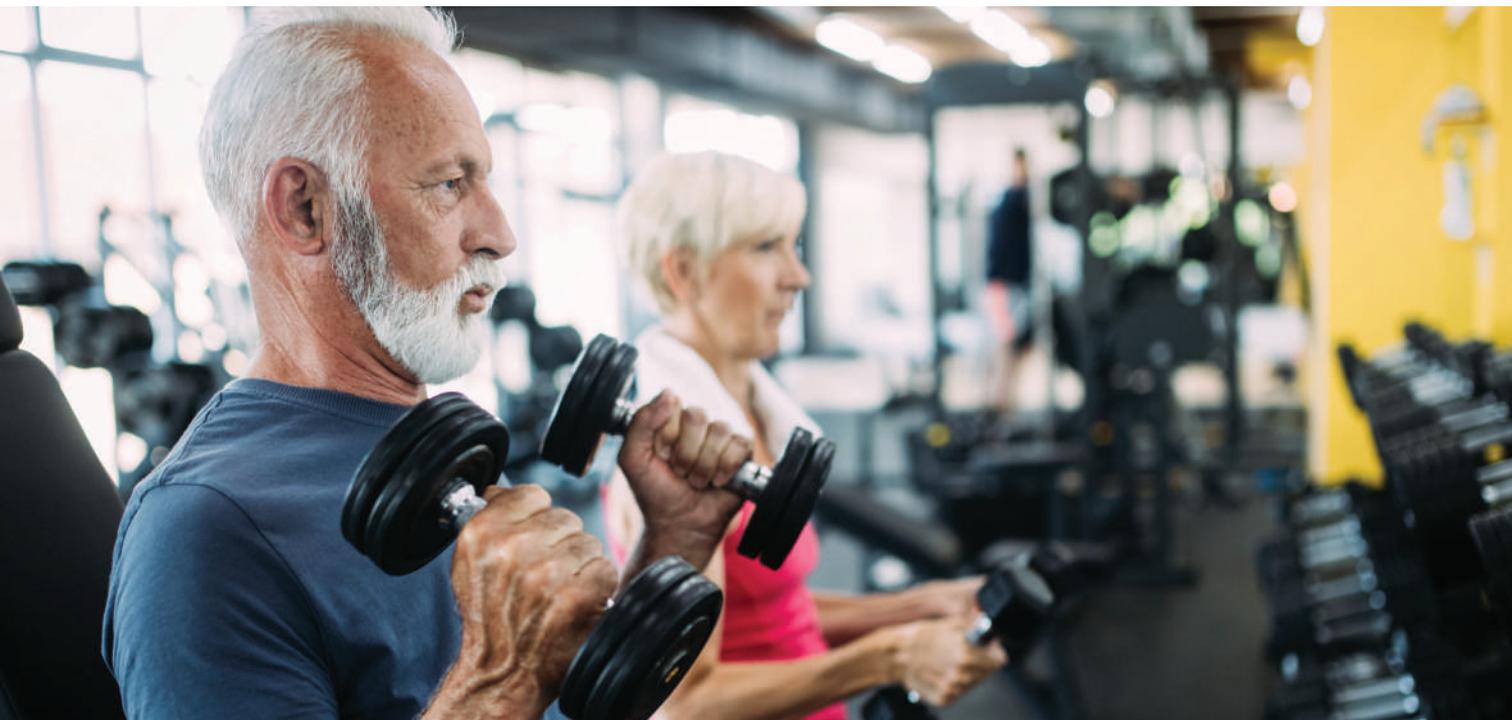
De facto, a maioria dos programas clínicos de RC, têm uma duração média entre 2 a 6 meses, ao fim dos quais o doente tem alta e deve regressar para a comunidade. A oferta a longo prazo de programas de prevenção secundária e de enquadramento seguro para a prática de exercício de lazer e participação em desportos de nível competitivo deve ser uma realidade para as pessoas com uma doença crónica como é o caso da doença cardiovascular.

“ O termo reabilitação deve deste modo, viabilizar o retorno do doente a uma vida normal, ativa e produtiva “

Aconselho a consulta das recomendações, do grupo de trabalho da Sociedade Europeia de Cardiologia (ESC), para a cardiologia desportiva e exercício em pessoas com doença cardiovascular<sup>3</sup>, as quais fornecem informação atualizada e detalhada para aconselhar a pessoa com doença cardíaca a envolver-se na prática desportiva de lazer ou competição de forma segura e com acompanhamento adequado.

### Referências

1. AACVPR – American Association of Cardiovascular & Pulmonary Rehabilitation. Guidelines for Cardiac Rehabilitation Programs (6<sup>a</sup> ed.). Human Kinetics Publishers; 2020.
2. ACSM - American College of Sports Medicine. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (10th edition). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2018.
3. Pellicia A, Sharm S, Gati S, Back M, Borjesson M, Caselli S, et al.,. 2020 ESC Guidelines on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease. The Task Force on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease of the European Society of Cardiology (ESC). Eur Heart J. 2021; 42: 17-96.
4. Abreu A, Mendes M, Dores H, Silveira C, Fontes P, Teixeira M, Santa-Clara H, Morais J. Mandatory criteria for cardiac rehabilitation programs: 2018 guidelines from the Portuguese Society of Cardiology. Rev Port Cardiol. 2018; 37(5): 363-373.





Os benefícios foram medidos na percentagem de bracaraenses que pratica desporto, onde parte deste sucesso é também devido aos ginásios que, na minha opinião, possuem na sua generalidade excelentes condições estruturais e excelentes quadros técnicos.



## CONVERSA PUXA CONVERSA

Vice-Presidente da Câmara Municipal de Braga, vereadora da saúde e do desporto e treinadora de atletismo, **Sameiro Araújo** fala com paixão do que a move a ela, e a nós: **Mais pessoas, mais activas e mais saudáveis!**

**Portugal Activo** – É sabido que alguns municípios têm no desporto e actividade física da população uma das prioridades no seu orçamento. Qual a importância que o desporto tem no planeamento orçamental do município?

**Sameiro Araújo** – Início por agradecer o convite para esta meritória iniciativa, parabenizando ainda o Portugal Activo pela mesma, sendo uma oportunidade magnífica para que os municípios possam divulgar o seu trabalho e as suas políticas desportivas.

Ao longo dos últimos anos, nomeadamente a partir de 2013, o investimento no desporto, no sentido geral do seu significado, tem subido de uma forma muito considerável, demonstrando claramente a importância que este executivo municipal atribui ao desporto e à prática desportiva, colhendo a jusante significativos ganhos em saúde e qualidade de vida dos seus munícipes.

Sinónimo deste maior investimento verificamos o pagamento integral da formação desportiva em todas as modalidades, no desporto adaptado, ocorrendo ainda uma discriminação positiva no desporto afeto ao género feminino.

A construção de novas valências desportivas, a manutenção do vasto parque desportivo concelhio, o apoio às



mais de cento e cinquenta coletividades desportivas e a organização e apoio a diversas iniciativas e eventos, tem caracterizado os últimos anos de trabalho no desporto, repercutindo-se no aumento gradual do orçamento municipal, que se situa em torno dos 10%.

**PA** – Sendo Braga a cidade que apresenta uma população mais jovem em todo o território nacional, considera este factor importante para o reforço de uma política de incentivo à prática do exercício físico da população do município?

**SA** – A existência de uma franja muito significativa de jovens no concelho de Braga é uma excelente oportunidade, sobretudo para que possam ser criadas rotinas de prática desportiva e promoção da literacia em saúde, garantindo desta forma ganhos em saúde e qualidade de vida desde esta importante fase de vida de um individuo.

Sabemos que se conseguirmos que os jovens sejam desportivamente activos nesta idade, certamente manterão as suas rotinas de prática desportiva ao longo da sua vida.

Em articulação com o pelouro da Juventude, também sob a minha tutela, temos tentado chegar aos jovens com este grande objetivo, de os tornar desportivamente activos e consequentemente, mais saudáveis.

Não posso deixar de enaltecer também um parceiro fundamental neste trabalho com os jovens, a Universidade do Minho, que partilha dos mesmos ideais sobre a importância da prática desportiva na sua comunidade universitária, sendo internacionalmente reconhecida pelo seu trabalho em prol do desporto universitário.

**PA** – A Portugal Activo conta com 80 Associados no distrito de Braga, sendo que 15 se localizam especificamente na cidade de Braga, tornando-o num dos distritos com mais incidência de Clubes no panorama global da nossa Associação. O incentivo à criação deste tipo de negócio faz parte da agenda do município para o actual mandato?

**SA** – Pelos dados estatísticos que nos foram fornecidos e que fazem parte da nossa Carta Desportiva, o concelho de Braga é o concelho português com maior área desportiva de ginásio / health club por habitante.



Para nós é um orgulho suplementar que tal aconteça.

Respondendo à questão colocada, e de uma forma muito directa, o Município de Braga não possui linhas de incentivo específicas a esta área de negócio. Apesar deste facto, consideramos que a relação entre o Município de Braga e os diversos ginásios do concelho é de uma verdadeira sinergia, sendo vários os momentos e os projectos em que as diversas entidades remam para o mesmo objetivo, que é o aumento do número de bracarenses desportivamente activos.

Partilhamos o ideal de que o sucesso de um é o sucesso de todos. É com este trabalho colectivo com estas entidades, mas também com os diversos clubes e associações desportivas locais, que pretendemos continuar a elevar o desporto em Braga.

Penso que tem sido este o motivo pelo qual temos diversos ginásios e health clubs no concelho de Braga, concelho que neste momento possui cerca de 200.000 habitantes.

**PA** – Hoje, sabemos que a saúde das pessoas está dependente de um estilo de vida activo, entre outras coisas. Qual a sua opinião sobre:

1. a taxa de iva aplicada ao exercício ser de 23%;
2. a falta de benefícios fiscais a quem pratica;
3. a não existência de benefícios fiscais também para quem incentiva à prática, como é o caso de algumas empresas que disponibilizam ginásio aos seus colaboradores, ou participam essa despesa?

**SA** – Penso que será desnecessário elencar os benefícios que a prática desportiva possui na saúde e bem-estar dos indivíduos, sinónimo de uma melhor qualidade de vida.

Apesar dos diversos estudos e conclusões científicas sobre este benefício, continuamos na generalidade a investir no combate à doença e muito pouco na promoção da saúde, justificando assim milhões de despesa pública eventualmente desnecessária com um trabalho prévio a montante de apoio à adoção de hábitos de vida saudável.

Este é um paradigma que penso ser necessário alterar com muita urgência e um sinal muito interessante que deveria ser dado pelos nossos governantes seria exatamente as opções que menciona na questão que foi colocada, como a redução da taxa de iva e eventualmente outros benefícios, que penso serem perfeitamente justificáveis.

Este é um trabalho que o Município de Braga tem procurado efetuar, nomeadamente o proporcionar de uma educação para a saúde junto das crianças e jovens, ao mesmo tempo que disponibiliza treze programas desportivos aos seus municípios, contanto com mais de 3.500 utentes que efetuam exercício físico de uma forma quotidiana.

**PA** – Em 2018, Braga foi Cidade Europeia do Desporto, com diversas iniciativas. Considera que o aumento de iniciativas contribuiu para o aumento da prática apenas naquele ano, ou foi algo que teve continuidade para anos seguintes?

**SA** – Braga Cidade Europeia do Desporto 2018 foi um ano impar a nível nacional e europeu. Fomos premiados pela ACES Europe, entidade que tutela as capitais e cidades europeias do desporto, não

“ (...) continuamos na generalidade a investir no combate à doença e muito pouco na promoção da saúde (...) ”

só como a melhor Cidade Europeia do Desporto de 2018, mas também como a melhor Cidade Europeia do Desporto de sempre, tendo sido efetuadas 612 iniciativas / eventos desportivos.

Apesar da importância deste título atribuído a Braga, na minha opinião, a principal conquista repercutiu-se no sentimento generalizado de todas as



entidades promotoras de desporto ou exercício físico, públicas ou privadas, do trabalho em parceria, para alcançar o grande objectivo de termos uma maior percentagem de bracarenses desportivamente activos, em qualquer dos âmbitos desportivos.

Penso sinceramente que este objetivo foi alcançado e medido, através de um estudo científico promovido no âmbito de Braga CED2018, que colocou 59.3% dos bracarenses a praticar desporto ou exercício físico, duas a três vezes por semana, quando em 2014, nos resultados apurados pela Carta Desportiva, possuíamos apenas 27.3% da população com esta tipologia de prática desportiva. Este número foi estrondoso, a média nacional de praticantes desportivos apurada em 2017 foi de apenas 26%.

Podemos considerar que 2019 foi um ano de continuidade da dinâmica criada, seguindo assim os objetivos delineados por este executivo municipal, no entanto, a pandemia que hoje vivemos veio interromper esta mesma dinâmica, estando o Município agora a enveredar todos os esforços para voltarmos aos níveis pré-pandemia.

**PA** – Sabemos que em Braga, o exercício está intimamente ligado à saúde. Podemos encontrar programas de incentivo a uma vida activa nas diferentes faixas etárias, como é o caso do “BragActiva” para a população idosa, “Mexete Braga”, para a população jovem/adulta e, do “Piratas vão à piscina” para a infância. Para além destes, podemos encontrar programas em que o exercício funciona como coadjuvante no tratamento de patologias, como é o caso do “Pulsar”, para doentes oncológicos e o “Combate à Obesidade”.

Esta aposta deve-se ao facto de, em Braga, o Pelouro da Saúde e do Desporto estarem sob a mesma alçada? Qual a importância destes dois pelouros estarem sob a mesma liderança.

**SA** – Como disse anteriormente, o Município de Braga possui atualmente treze programas desportivos, que alcançam todas as faixas etárias, dão resposta a problemáticas específicas de saúde, situação que para nós é motivo de orgulho. Quando assumi o pelouro do desporto e da saúde em 2013, o Município possuía apenas quatro programas desportivos, com cerca de 1.500 utentes. Hoje temos o triplo dos programas desportivos e mais do dobro dos utentes inscritos nos nossos programas.

A ligação entre o pelouro do desporto e da saúde é fundamental, tornando eficientes e eficazes os

projetos desenvolvidos. Melhores políticas municipais no âmbito do desporto, possuem ganhos numa relação estritamente direta em saúde, nomeadamente na área de responsabilidade dos Municípios, designadamente na promoção e literacia em saúde, através da criação de ambientes saudáveis, na criação de hábitos de vida saudável junto da população e em políticas de envelhecimento ativo.

Guiamo-nos pelo desafio constante de fornecer respostas aos nossos municípios que a esfera privada e associativa descarta, como seja o desporto para os seniores que integra três programas desportivos (BragActiva, Natação Sénior e Boccia Sénior), diversos programas de vertente aquática, a Marcha e Corrida, o MEXE-TE Braga e muitos que se dirigem a problemáticas de saúde, como o PULSAR, o Programa Municipal de Combate à Obesidade, a Hidroterapia, o Diabetes em Movimento, o Centro Municipal de Desporto Adaptado.

Somos apologistas de seguir o ditado que caracteriza os bracarenses “deixam a porta aberta”. Nos pelouros que tutelamos, temos sempre a porta aberta para a criação de novos projetos, de novos programas, mas sobretudo de novas respostas que sejam consideradas importantes junto dos nossos municípios.

**PA** - O programa “Mexe-te Braga”, já conta com alguns anos de existência e tem tido muito sucesso pelo aumento do número de pessoas a praticar exercício no Município. Qual é a fórmula do sucesso deste programa?

**SA** – O MEXE-TE Braga surgiu em 2015 com um único propósito. Colocar Braga e os bracarenses a mexer.

Foi um dos programas âncora para alcançar uma política de incentivo à prática generalizada e gratuita da população. Subjacente a esta ideia, desafiámos todos os ginásios a fazerem parte desta iniciativa, comungando do objetivo comum de possuímos cada vez mais bracarenses a praticarem desporto. A vitória do Município seria a vitória de todos eles, repercutindo-se em número de utentes em cada ginásio.

Posso dizer que quase a globalidade dos ginásios de Braga, ao longo destes 6 anos de actividade, já marcaram presença no MEXE-TE Braga.

A pandemia veio abrandar um pouco a dinâmica de grupo do MEXE-TE Braga, nomeadamente nas mega-aulas partilhadas com técnicos de diversos ginásios, sendo o maior exemplo do sentimento de partilha vivido entre o Município de Braga e os ginásios que possuem sede no concelho. É, garantidamente, um projeto que terá



continuidade, e assim que hajam condições mais favoráveis, voltar ao formato de mega-aulas, sobretudo nos meses de primavera e verão.

**PA** - Neste programa envolveu os Ginásios Privados, como tem sido a relação com o sector e que benefícios tem esta colaboração?

**SA** – A colaboração tem sido extremamente positiva, verificando-se uma verdadeira sinergia, onde todos saem a ganhar.

Os benefícios foram medidos na percentagem de bracarenses que pratica desporto, onde parte deste sucesso é também devido aos ginásios que, na minha opinião, possuem na sua generalidade excelentes condições estruturais e excelentes quadros técnicos.

**PA** - No início este programa apenas decorria durante os meses de verão, mas neste momento, decorre ininterruptamente durante todo o ano. O que levou a esta alteração?

**SA** – Em todos os nossos programas desportivos vamos medindo e avaliando o binómio procura-resposta.

Da parte dos inúmeros participantes do MEXE-TE Braga, fomos sentindo a necessidade de que o mesmo funcionasse ao longo de todo o ano, sendo já muitos os utentes fidelizados aos domingos de manhã.

Foi por esta razão que apostamos nesta continuidade. No entanto, vê-se



“Melhores políticas municipais no âmbito do desporto, possuem ganhos numa relação estritamente direta em saúde (...)”

claramente que na primavera e verão o número de participantes aumenta substancialmente.

**PA** - Durante o confinamento, foram poucas as iniciativas que se mantiveram, e este programa foi uma delas. O que levou a tomar esta decisão e, qual a importância para a população em geral e para os Clubes/profissionais?

**SA** – Efetivamente durante o confinamento não retomou. Retomou sim logo no início da retoma da actividade desportiva. Durante o confinamento possuímos uma resposta online intitulada “Desafia-te Braga”.

O termos iniciado o MEXE-TE Braga logo numa fase embrionária da retoma da actividade desportiva foi fundamental para o passar da mensagem que a prática desportiva, efetuada com todas as medidas enunciadas pela DGS, era segura e fundamental para a saúde e bem-estar das pessoas, sobretudo no foro mental, tão afectado durante os períodos de confinamento.

**PA** – Sabemos também que, durante o tempo que os Clubes de Fitness estavam impedidos de leccionar dentro das instalações fechadas, a Câmara Municipal de Braga apoiou os Clubes que não tinham espaço outdoor. Que tipo de apoio?

**SA** – No decurso deste momento pandémico, houve um momento em que apenas era possível efectuar aulas outdoor.No âmbito da sinergia já elencada anteriormente, entre o Município de Braga e os diversos ginásios do concelho, consideramos ser de todo importante disponibilizarmos espaços públicos, previamente identificados, para que os ginásios pudessem concretizar a sua actividade desportiva, e desta forma manter os seus técnicos activos e os utentes fidelizados.

É através destas medidas, simples, que a sinergia se estreita e vamos conseguindo obter resultados importantes para todo o concelho, neste caso específico, promovendo uma aceleração da retoma da actividade desportiva por parte das entidades privadas.



“Subjacente a esta ideia, desafiámos todos os ginásios a fazerem parte desta iniciativa, comungando do objetivo comum de possuímos cada vez mais bracarenses a praticarem desporto.”

## RESPOSTAS RÁPIDAS

<b>LIVRO</b>	Equador
<b>MÚSICA</b>	Canção do Mar
<b>VIAGEM</b>	Egipto
<b>PERSONALIDADE</b>	Nelson Mandela
<b>HOBBIES</b>	Ler
<b>MARCA DESPORTIVA</b>	Adidas

# VIDAPROFIT

Liliana Ramos, Dulce Esteves, Vera Simões, Susana Franco e Isabel Vieira

## INTRODUÇÃO

Vários estudos referem a importância dos Profissionais de Fitness para a captação, satisfação e retenção dos praticantes do setor do fitness.

O estudo “VidaProFit”, desenvolvido no âmbito de duas teses de doutoramento da Universidade da Beira Interior, pretende aumentar o conhecimento que existe acerca dos profissionais de fitness em Portugal, nomeadamente os portadores dos títulos de Técnico de Exercício Físico (TEF) e de Diretor Técnico (DT) tendo como objetivos específicos 1) Caracterizar os profissionais relativamente a dados sociodemográficos e aspetos relacionados com a sua intervenção profissional; e 2) Avaliar a satisfação profissional.

## METODOLOGIA

Para a caracterização dos profissionais de fitness em Portugal foi construído e validado um questionário, posteriormente preenchido pelos profissionais numa plataforma online. Os dados foram recolhidos entre novembro de 2019 e março de 2020, sendo que a amostra foi constituída por 445 profissionais de fitness, 42,2% com o título de DT e 57,8% com o título de TEF.

## RESULTADOS

Em relação à caracterização sociodemográfica os profissionais apresentam uma média de idade de

30,4 anos, experiência profissional de 8,7 anos, sendo na sua maioria solteiros, sem filhos e licenciados.

As funções mais realizadas são aulas de grupo, treino personalizado e sala de exercício, respetivamente. Em relação às horas de trabalho 58% trabalha 35 horas ou mais e 42% 34 horas ou menos, apesar de 66,3% indicar que não tem outra profissão.

A maioria executa funções em ginásios/health clubs, possui vínculo laboral de trabalhador independente e auferem um salário entre 631,98€ e 842,63€. A média de locais onde os profissionais de fitness executam funções é de 4,39 locais. A maioria dos profissionais inicia funções às 7 horas da manhã e termina às 21 horas sendo que a amplitude média global é de aproximadamente 9 horas de trabalho, verificando-se maiores

amplitudes nos profissionais a tempo inteiro quando comparados com os profissionais a tempo parcial.

Em relação à associação entre as variáveis idade, experiência profissional e o número de horas por função, verificou-se que uma idade mais elevada e um maior número de anos de experiência profissional se encontram associadas significativamente com o maior número de horas de funções mais associadas a tarefas de coordenação, parecendo indicar que à medida que os profissionais têm mais idade/experiência realizam mais este tipo de funções.

A descrição mais alargada dos resultados obtidos encontra-se publicada num artigo científico (Ramos et al., 2021a) acessível através do link: <https://doi.org/10.6063/motricidade.20727>.



No que se refere ao objetivo número 2, foi validado para português e especificamente para o setor do fitness o questionário “Escala de Satisfação Profissional”, podendo ser consultado o artigo científico (Ramos et al., 2020) através do link <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01116-1>.

Este instrumento mostrou fiabilidade e adequadas propriedades psicométricas, preenchendo uma lacuna existente, possibilitando que associações de profissionais de fitness, coordenadores, gestores e diretores técnicos possam recorrer a este questionário para aferir a satisfação no trabalho dos profissionais de fitness e assim poder contribuir para melhorar as condições de trabalho dos mesmos.

Relativamente aos resultados da aplicação do questionário acerca da satisfação no trabalho, os profissionais de fitness encontram-se, em geral, moderadamente satisfeitos com o seu trabalho. Os valores mais baixos de satisfação apresentam-se em relação ao salário, oportunidades de promoção e estabilidade profissional, enquanto os mais elevados estão relacionados com a liberdade de escolher o seu método de trabalho, os colegas de trabalho, as condições físicas do seu local de trabalho e a oportunidade de utilizar as suas competências. Não se verificaram diferenças significativas na satisfação no trabalho em termos de género. Em relação ao título profissional os DT'S apresentaram valores significativamente mais elevados comparativamente com os TEF'S nos itens oportunidades de promoção e estabilidade no emprego.



Na comparação da satisfação no trabalho em relação às qualificações os resultados mostraram que os profissionais de fitness com maiores qualificações apresentam valores de satisfação ligeiramente superiores em 12 dos 16 fatores analisados, mas o estudo só encontrou uma diferença significativa, nomeadamente no que diz respeito ao fator atenção dada às sugestões que faz.

Nesse sentido, os graduados estão significativamente mais satisfeitos do que aqueles que possuem apenas o ensino secundário ou inferiores, parecendo que o empregador valoriza mais a opinião dos profissionais de fitness mais qualificados.

Em relação à idade e experiência profissional, os resultados mostraram diferenças significativas em quase todos os fatores, sugerindo que à medida que os profissionais de fitness envelhecem e têm maior experiência profissional, a sua satisfação no trabalho é maior.

Os resultados mais alargados relativamente à satisfação no trabalho podem ser consultados num artigo científico (Ramos et al., 2021b) através do link <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.621526>.

## CONCLUSÕES

O conhecimento obtido pretende contribuir para melhorar as condições de trabalho/vida dos profissionais de fitness, aumentando a satisfação dos mesmos, o que certamente terá repercussões na melhor prestação de um serviço ao cliente e, conseqüentemente na captação/ retenção de clientes, tão essencial para o crescimento do setor.

Para além dos objetivos referidos, o estudo “VidaProFit” pretende ainda avaliar a qualidade de vida e caracterizar os problemas físicos de saúde relacionados com o trabalho (músculo-esqueléticos, vocais e auditivos), que será o trabalho futuro desta investigação.

## Referências

- Ramos, L., Esteves, D., Vieira, I., Franco, S., Simões, V. (2021a). VidaProFit: Caracterização dos Profissionais de Fitness em Portugal. *Motricidade*, 17(2021). <https://doi.org/10.6063/motricidade.20727>
- Ramos, L., Esteves, D., Vieira, I., Franco, S., Simões, V. (2020). Translation, reliability, and validity of the job satisfaction scale in a sample of Portuguese Fitness Professionals. *Current Psychology* (2020). <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01116-1>
- Ramos, L., Esteves, D., Vieira, I., Franco, S., Simões, V. (2021b). Job Satisfaction of Fitness Professionals in Portugal: A comparative Study of Gender, Age, Professional Experience, Professional Title, and Educational Qualifications. *Frontiers in Psychology*, 11, 3831. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.621526>

“ O conhecimento obtido pretende contribuir para melhorar as condições de trabalho/vida dos profissionais de fitness, aumentando a satisfação dos mesmos (...).”

# FORMAÇÃO CONTÍNUA CERTIFICADA (TPTEF É TPDT)

AÇÃO DE FORMAÇÃO	ENTIDADE FORMADORA	Nº DE CRÉDITOS	DATA	LOCAL
MÉTODO PILATES		10	2022-02-05	BRAGA
SQUAT & HINGE		0.6	2022-02-05	ONLINE
MOBILIDADE FUNCIONAL		0.8	2022-02-06	ONLINE
METODOLOGIAS DE EQUIPAMENTOS FUNCIONAIS		0.8	2022-02-13	LISBOA
KETTLEBELL MOVEMENT		0.8	2022-02-19	PORTO
NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NA PREPARAÇÃO DESPORTIVA E RENDIMENTO		5	2022-02-21	LISBOA
MÉTODO PILARES		10	2022-02-26	LISBOA
NEUROLOGIA FUNCIONAL APLICADA AO MOVIMENTO		3.2	2022-03-01	ONLINE
PILATES MATWORK BASICS		16	2022-03-05	ESTORIL WELLNESS CENTER
CADILLAC – PILATES EQUIPMENT ESSENTIALS		6.4	2022-03-12	ESTORIL WELLNESS CENTER
EXERCÍCIO FÍSICO NO ENVELHECIMENTO: MOVIMENTO E SAÚDE		1.6	2022-03-19	ONLINE
CROSS TRAINING		3.2	2022-03-26	LISBOA
PÓS GRADUAÇÃO   ESPECIALIZAÇÃO EM DIREÇÃO E INOVAÇÃO DE GINÁSIOS		22	2022-03-26	ONLINE
CERTIFICAÇÃO INTENSIVA AVANÇADA EM TREINO PARA MOBILIDADE		4	2022-04-02	ONLINE
CERTIFICAÇÃO INTENSIVA AVANÇADA EM PREPARAÇÃO DE ATLETAS DE CROSS TRAINING		4	2022-04-02	ONLINE
CRIAR, VENDER, ENTREGAR E ESCALAR O NEGÓCIO DE PERSONAL TRAINER		6	2022-04-07	ONLINE
EXERCÍCIOS CORRETIVOS – PREVENÇÃO, INTERVENÇÃO E RECUPERAÇÃO		3.2	2022-04-09	ONLINE
AVALIAÇÃO FUNCIONAL PARA PERSONAL TRAINER		5	2022-04-09	BRAGA
CERTIFICAÇÃO INTENSIVA AVANÇADA EM AVALIAÇÃO POSTURAL E FUNCIONAL PARA PTS		4	2022-04-09	ONLINE
CERTIFICAÇÃO INTENSIVA AVANÇADA EM REABILITAÇÃO DA COLUNA VERTEBRAL		4	2022-04-09	LISBOA
PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNAICONAL EM TREINO TERAPÉUTICO		20	2022-04-09	ONLINE
PÓS GRADUAÇÃO   ESPECIALIZAÇÃO EM PERSONAL TRAINING		15	2022-04-10	ONLINE
CROSS TRAINING		6	2022-04-11	LISBOA
REFORMER – PILATES EQUIPMENT ESSENTIALS		9.6	2022-04-16	ESTORIL WELLNESS CENTER
AVALIAÇÃO FUNCIONAL DO PÉ		1	2022-04-16	ONLINE
CERTIFICAÇÃO INTENSIVA AVANÇADA EM ABRIR E GERIR NEGÓCIOS DE FITNESS COM SUCESSO		8	2022-04-23	ONLINE
PÓS GRADUAÇÃO   ESPECIALIZAÇÃO EM NUTRIÇÃO		17.5	2022-04-23	ONLINE
LOW PRESSURE FITNESS: HIPOPRESSIVOS - NÍVEL 1		3	2022-04-30	PORTO
PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNAICONAL EM PERSONAL TRAINING AVANÇADO		20	2022-04-30	ONLINE
CERTIFICAÇÃO INTENSIVA AVANÇADA EM YOGA TERAPÉUTICO		8	2022-05-07	LISBOA

# PUBLICAÇÕES



## O DIREITO DO DESPORTO NO OLIMPO

Na Antiguidade Clássica os Gregos não construíram uma Ciência do Direito, não fizeram uma elaboração sistemática dos conceitos jurídicos, não deram prioridade à codificação das normas. Mas isso não significa que tenham relegado o Direito para plano secundário; pelo contrário. Na nossa ótica, e na esteira da caracterização operada pelo jurista italiano Giannini, ali mesmo, a partir de 776 a.c., se começou a desenhar um ordenamento jurídico desportivo, com inúmeros traços que perduram na atualidade. Existia um corpo normativo de normas, hierarquizado, com especial relevo para as regras de elegibilidade. Na pluralidade de sujeitos destacavam-se os atletas e os treinadores, alguns deles verdadeiros profissionais. Os helanódicos, 'juizes dos gregos', eram também árbitros, organizadores e muito mais, das suas decisões cabendo recurso para o Conselho ou Senado

Olímpico, no quadro de uma verdadeira 'justiça desportiva', na qual já se pugnava pelo princípio da autoridade do árbitro (a field of play doctrine). No domínio da Ética desportiva, brotavam fenómenos hodiernos como corrupção, dopagem, violência, incompatibilidades e publicitação de normas, sanções (desportivas, económicas, políticas e corporais) e classificações. São tempos ainda do famoso Tratado da Trégua Olímpica, do berço do Protocolo desportivo, enfim...do nascer daquilo a que hoje chamamos de Direito do Desporto...

**Alexandre Mestre**

**Editora:** AAFDL



## LA INCLUSIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA - LA PRÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA EN ENTORNOS INCLUSIVOS

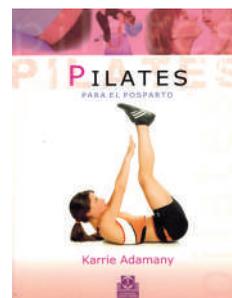
Uma sociedade inclusiva baseia-se no desenvolvimento dos direitos humanos que promovem a justiça social e a igualdade de oportunidades.

Esta obra nasce como projeto do Comité Paralímpico Espanhol para promover a noção de inclusão na sociedade. Seguindo essa premissa, o livro oferece modelos de práticas que facilitam estratégias e recursos para implementar a inclusão de pessoas com deficiência, em programas de educação física nas fases de ensino infantil, primária e secundária, bem como as atividades desenvolvidas nos centros desportivos e clubes.

O DVD que acompanha o livro oferece exemplos de boas práticas que são estimulantes para o leitor.

**Comité Paralímpico Español**

**Editora:** Paidotribo



## PILATES PARA EL POSPARTO

Neste livro as novas mães descobrem um programa de fitness que se centra nos grupos musculares que mais padecem durante a gravidez e o parto, assim como no alinhamento e estabilidade postural que se viram afetadas pela mudança do centro de gravidade durante o período pré-natal. O treino começa com o reequilíbrio e a cura do teu corpo pós-parto. Pouco a pouco, os exercícios aumentam de dificuldade e intensidade e ajudam-te a perder peso, a fortalecer os músculos e adquirir força central e estabilidade para conseguir o corpo que merece.

**Karrie Adamany**

**Editora:** Paidotribo



**OMNISERVIÇOS**  
REPRESENTAÇÕES E SERVIÇOS

**Morada:**

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



# MAMA\_MOVE GAIA COMUNIDADE

Lia Bahut  
Fitness Manager na Solinca

O **MAMA\_MOVE Gaia Comunidade** é um projeto comunitário de exercício físico do programa **ONCOMOVE®**, em parceria com a Solinca e com o Serviço de Oncologia do Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/ Espinho, destinado a mulheres com diagnóstico de cancro da mama após terem completado os tratamentos primários de cirurgia associada, radioterapia e/ou quimioterapia.

A criação de um estilo de vida mais ativo e mais saudável dos frequentadores de ginásio, sempre foi um dos pilares de intervenção dos ginásios e Health-clubs, sendo estes reconhecidos no mercado como uma das soluções para quem procura essencialmente praticar exercício físico com vista à melhoria da sua condição física, gestão de peso, bem-estar emocional e integração social.

No entanto, quando analisamos os dados relativos às avaliações físicas iniciais dos nossos utilizadores, é fácil de perceber que uma grande percentagem dos utilizadores apresentam tanto fatores de risco de doenças cardiovasculares (Hipertensão, pré-diabetes, hipercolesterolemia, obesidade, sedentarismo, tabagismo), bem como doenças diagnosticadas (doenças cardiovasculares, doenças

respiratórias, cancro, doenças osteoarticulares...) e portanto é urgente, adequar a resposta de serviços à necessidade das pessoas.

A Solinca tendo como visão inspirar a prática de exercício físico e adoção de estilos de vida saudáveis, facilitada através de soluções inovadoras, acessíveis e multiplataforma, procura continuar a explorar novas avenidas de crescimento de saúde e bem-estar.

O programa **MAMA\_MOVE Gaia Comunidade** é um exemplo de sucesso neste segmento. É um programa consolidado, muito bem estruturado e que integra desde a sua origem a equipa do **ONCOMOVE®**, de intervenção multidisciplinar que acredita e promove uma abordagem mais holística e integrada à doente que vive e sobrevive com o diagnóstico de cancro da mama.

Com efeito, o **ONCOMOVE®** é um programa da **AICSO** (Associação de investigação de Cuidados de Suporte em Oncologia), composto por profissionais de diversas áreas (Oncologistas, Fisiatras, Psicólogos, Cardiologistas, Enfermeiros, Fisioterapeutas e Fisiologistas) e que procura dar resposta à necessidade de um serviço de saúde mais completo e abrangente na área da Oncologia.

Esta equipa de trabalho multidisciplinar, para além da sua formação académica, tem formação avançada em exercício e cancro do CanRehab (Level IV) e/ou da Liga Portuguesa Contra o Cancro, em associação com a **AICSO**.

O **MAMA\_MOVE Gaia Comunidade** iniciou como projeto piloto da Direcção Geral de Saúde (DGS), destinado às mulheres sobreviventes do cancro da mama do CHVNG/E. No mínimo um mês após tratamento cirúrgico, de quimioterapia e/ou radioterapia adjuvantes, e após avaliação médica com recomendação para a prática de exercício, é oferecida às utentes a inscrição no programa pelos profissionais de saúde do Serviço de Oncologia Médica, que decorre no **Solinca de Gaia**.

As participantes identificadas são avaliadas do ponto de vista músculo-esquelético e cardiovascular, sendo, desta forma, validada, do ponto de vista clínico, a sua admissão no programa. Já no ginásio, e antes de integrarem uma turma, realizam uma avaliação física específica e estruturada para esta população (sobreviventes de cancro da mama) e iniciam um programa de exercício gratuito durante 8 semanas, duas sessões por semana de 45 minutos, sempre com a supervisão de um fisiologista de exercício.

Finalizando as 8 semanas, as participantes realizam uma reavaliação física e posteriormente têm a oportunidade de participar num programa comunitário, com a duração de 8 semanas renováveis. Estas sessões decorrem duas vezes por semana, conforme os protocolos anteriores. Todo o programa de exercício é individualizado e tem em consideração os dados das avaliações físicas e reavaliações que decorrem durante o programa. Face às circunstâncias impostas pela pandemia, nos períodos de confinamento, as aulas decorreram em formato online, sem nunca ter sido interrompido, estando atualmente, ao abrigo deste programa cerca de 40 guerreiras.

Semanalmente, a equipa **ONCOMOVE®** reúne, permitindo a discussão das novas admissões e de intercorrências, para além de momentos formativos e de atualização científica.

A **Solinca** tendo como propósito querer ajudar a mudar Portugal,

chegando a uma pessoa de cada vez e estimulando-a à aquisição de hábitos de vida saudáveis, através da prática regular de exercício físico, acredita que os serviços na área do Medical Fitness são uma das avenidas que lhe permitirá aproximar das necessidades dos Portugueses, para isso, todo o seu caminho e intervenção tem estado ancorado em 3 pilares essenciais:

- (a) Formação especializada das suas equipas para que efetivamente, reúnam as competências e preparação para trabalhar com populações específicas como é este o caso, em que todos os fisiologistas de exercício têm formação avançada de exercício e cancro. Nesta área é essencial o apoio das Universidades, dos clínicos, de Professores Doutores e centros de formação específicos, como é o caso da Universidade da Maia, da Liga Portuguesa Contra o Cancro e do CanRehab.
- (b) Confiança e sinergia com entidades médicas que reconheçam os nossos

profissionais e o exercício físico como agente de prevenção de doenças, mas também como coadjuvante terapêutico. Neste caso, o trabalho e confiança da equipa de oncologia do CHVNG/E é essencial e a base de intervenção e desenvolvimento do projeto.

- (c) Integração em equipas multidisciplinares, ou seja, construir equipas que integrem diferentes profissionais que trabalhem em conjunto para responder às necessidades das pessoas e efetivamente promover uma intervenção com vista à otimização global do estado de saúde das mesmas.

Deste modo, acreditamos que nos iremos aproximar cada vez de mais pessoas, disponibilizando serviços que lhes façam sentido e, deste modo, contribuam e ajudem Portugal a ser mais ativo e consequentemente com mais saúde.

Solinca, Fitness para todos!



# IPDJ DISTINGUIDO COMO “INSTITUIÇÃO DO ANO” PELA PEACE AND SPORT



O Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) foi distinguido com o prémio “Instituição do Ano” pela organização Peace and Sport, sediada no Mónaco, pelo trabalho desenvolvido com o Plano Nacional de Ética no Desporto (PNED). Nas três candidaturas finalistas figuravam ainda a União Ciclista Internacional (UCI), com o processo de evacuação de refugiados afegãos e o Comité Paralímpico Internacional, com a campanha digital #Wethe15, de sensibilização para o fim da discriminação para com os 15%

da população mundial com deficiência.

O presidente do IPDJ, Vítor Pataco, mostrou-se satisfeito com a atribuição do prémio: «O IPDJ, sendo um organismo público, está mais habituado a atribuir prémios do que a recebê-los. Pelo contrário, está normalmente sujeito à crítica. Por isso, é um redobrado motivo de satisfação por termos este reconhecimento de uma organização de dimensão e respeito internacional. Além disso, é o reconhecimento da importância de um aspeto visto como lateral às questões centrais do desenvolvimento desportivo e do jogo. A ética e os valores do desporto devem ser sublinhados e abordados pela positiva. Sensibilizar todos. Os jogadores, os técnicos, os árbitros, os pais, o público da importância de abordar o desporto e o jogo pela positiva».

O presidente da Peace and Sport, Joel Bouzou, elogiou o trabalho desenvolvido pelo PNED, que motivou a atribuição da distinção, considerando-o mesmo um projeto inspirador: «O PNED, lançado em

2012, é uma iniciativa transversal exemplar do governo voltada para a sociedade portuguesa. Este programa tem vindo a ser desenvolvido ao longo do tempo, envolvendo vários stakeholders em Portugal, tais como autarquias, centros desportivos, escolas, meios de comunicação e atletas. Isso mostra que, se os valores do desporto forem usados na vida quotidiana, podem produzir mudanças positivas nas nossas sociedades. Apoio totalmente a visão do Governo português, que vê o desporto como uma “escola paralela”, capaz de ensinar valores indispensáveis à melhoria de uma sociedade mais pacífica, inclusiva e equitativa. Felicito calorosamente o Secretário de Estado da Juventude e do Desporto do Governo de Portugal e o IPDJ por liderarem um projeto tão inspirador!» O prémio “Instituição do Ano” reconhece o trabalho de uma entidade pública, instituição desportiva ou empresa que lidera e/ou apoia um programa sustentável que contribui para o desenvolvimento da paz através do desporto.



# EXERCÍCIO NO PÓS PARTO

**Cristina Senra**

Diretora Pedagógica Aqua Academy/Mundo Hidro

**Renata Tarevnic**

Docente universitária e investigadora

Após o nascimento inicia-se o período chamado de pós-parto ou puerpério, que pode ser um dos momentos mais felizes e exaustivos na vida da mulher. Se por um lado o sentimento é de alegria face à experiência da maternidade, por outro, a privação de sono, recuperação do parto, alteração de rotinas, conjuntamente com as alterações hormonais que prevalecem, trazem o “lado B” repleto de desafios.

O *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) <sup>(1)</sup> recomenda que mulheres grávidas e puérperas realizem 20-30 minutos de atividade física moderada a vigorosa durante a maior parte da semana ou todos os dias, recomendações estas corroboradas pela *Society of Obstetricians and Gynecologists of Canada* (SOGC) e pelo Conselho de Administração da *Canadian Society of Exercise for Exercise Physiology* (CSEP). <sup>(2)</sup>

Pretende-se que a mulher sinta os efeitos benéficos do exercício neste período tais como: melhor sensação de bem-estar e energia, menor probabilidade de depressão, controle do peso corporal, melhoria na quantidade e qualidade do leite materno, implementação da atividade física de forma consistente no futuro, diminuição dos desconfortos, melhoria das capacidades físicas <sup>(3)</sup>, para além da sensação de pertença e tempo para si mesmo, que muitas mulheres citam como importante.

De um modo geral, tratando-se de um parto normal, a mãe poderá retomar o exercício duas semanas após o nascimento do bebé. No caso de cesariana, são necessárias cerca de seis semanas. Em qualquer dos casos, a mulher deve aconselhar-se previamente com o médico sobre os cuidados a ter antes de iniciar a prática de exercício.

O pós-parto é fisicamente, emocionalmente e mentalmente desgastante, por isso quando a mulher retoma a sua rotina de exercício, é importante que volte ao nível inicial. A intensidade inicial e duração da rotina de exercícios devem ser reduzidas (intensidade baixa a moderada, entre 15-30 minutos, ou de acordo com a tolerância da mulher). Isso pode fazer sentido para uma aluna iniciante, mas pode ser um desafio para a praticante intermédia e avançada. A maioria das mulheres estão ansiosas com a perspectiva de já não estarem grávidas, e de se sentirem proprietárias do seu corpo <sup>(4)</sup>. É por isso, extremamente importante lembrar que a recuperação é essencial e que o corpo precisa ser “retreinado” antes de poder ser treinado.

No pós-parto, algumas das alterações mantêm-se durante vários meses (especialmente se a mulher ainda estiver a amamentar) como é o caso da produção de relaxina; algumas cessam, como a alteração do posicionamento dos órgãos; algumas provocam consequências paralelas, como as alterações posturais; outras são tidas como “retroativas”, ou seja, advêm de excessos realizados durante a gravidez que têm consequências no pós-parto, como é o caso da incontinência urinária, por exemplo.

Deve ser realizada uma anamnese cuidada considerando múltiplos fatores: tipo de parto, alta médica, avaliação da diástase abdominal, avaliação da função do pavimento pélvico, amamentação, estado emocional, quantidade e qualidade do sono, patologias associadas, alterações posturais e envolvimento social, pois são fatores que condicionam diretamente a capacidade e a predisposição para a prática de exercício.

Devido às inúmeras alterações anatómicas e funcionais durante o processo de gravidez que podem provocar constrangimentos no pós-parto, recomenda-se, que o treino de estabilidade e mobilidade seja realizado em todas as sessões, reforçando a consciência corporal, o correto alinhamento e a postura. É fundamental dar especial atenção à cintura pélvica e cintura escapular, bem como aos pés, por terem sofrido muitas alterações originadas pela compensação do volume, peso e alteração do centro de gravidade.

“ Pretende-se que a mulher sinta os efeitos benéficos do exercício neste período ”

É recomendado que os exercícios para o fortalecimento do pavimento pélvico sejam iniciados logo após o parto (mínimo 3 vezes por semana), para que seja restaurada a função adequada da musculatura pélvica, reabilitar a diástase, e reduzir o risco de incontinência.

O treino aeróbio deve começar assim que tolerado, começando com 3 dias por semana de intensidade moderada (3–5,9 METs, 50–70% da frequência cardíaca máxima, 12–14 na escala Borg 6–20 RPE, 5–6 na escala Borg 0-10 RPE) .

## Referências

1. American College of Obstetricians and Gynecologists: <https://www.acog.org>
2. Maples JM, McCarley C, Blankenship MM, Yoho K, Johnson KP, Fortner KB, et al. Metabolic Flexibility and Weight Status May Contribute to Inter-Individual Changes in Breastmilk Lipid Content in Response to an Acute Bout of Exercise: Preliminary Findings from a Pilot Study. *J International Journal of Exercise Science*. 2020;13(2):1756.
3. Loewen B, Collum C, Ryan GA. Exercise Benefits and Recommendations for the 6-Week Postpartum Period. *J Strength Conditioning Journal*. 2020;42(4):12-21.
4. Di Paolo J, Montpetit-Huynh S, Vopni K. Pregnancy fitness: Human Kinetics; 2018.

# ADESÃO SUSTENTADA E MOTIVOS DE ABANDONO DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NOS HEALTH CLUBS EM PORTUGAL

Diogo Resende, Diogo S. Teixeira, Ana Sousa e Hugo V. Pereira

Centro de Investigação em Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde (CIDEFES), FEFD, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

**É claro o efeito salutogénico associado à prática mantida de atividade física e de exercício. A adesão sustentada é então um desafio permanente, com que a generalidade dos profissionais e instituições relacionados com a promoção do exercício, da atividade física e da saúde, se debatem. A pandemia provocada pelo COVID-19 e as medidas para o seu controlo, provocaram uma acentuada descontinuidade da prática de exercício. Importa então, não apenas clarificar os números do abandono, como também os processos motivacionais inerentes, por forma a informar decisões de promoção de uma adesão continuada à prática.**

Numa análise às taxas de abandono do exercício físico em contexto de health club nos últimos anos, verificamos que, em 2018 esta taxa foi de 65%, em 2019 situou-se nos 60% e em 2020, foi de 98%.

De 2019 para 2020, este atrito é explicado pela pandemia por COVID-19. No entanto, podemos constatar que desde 2018, mais de metade dos participantes que se inscrevem, cancelam a sua inscrição a curto prazo (Pedragosa & Cardadeiro, 2021). Resultados relativos ao primeiro período de confinamento, indicam que 40,5% dos participantes que já eram inativos tornaram-se menos ativos, enquanto 22,4% dos participantes ativos tornaram-se menos ativos (Lesser & Nienhuis, 2020).

Os principais motivos de abandono da prática de exercício físico em contexto de health club estão ligados a questões de prioridade, como por exemplo, a falta de tempo (Gjestvang et al., 2020), horários

desajustados, capacidade financeira e mudança de residência (Campos et al., 2016).

Assim, o objetivo deste texto é percorrer o trabalho realizado no âmbito de uma tese de mestrado em Exercício e Bem-estar da Universidade Lusófona, que por sua vez, objetivou uma descrição da adesão sustentada ao exercício físico em health club em Portugal entre 2019 e 2020, assim como a identificação dos motivos de abandono.

A amostra foi composta por 169 health clubs e cerca de 112912 praticantes de exercício físico. Dos clubes que responderam ao inquérito desenvolvido para o estudo, 19% são low-cost, 19% são premium e 57% são mid-market. O estudo teve uma razoável abrangência geográfica, sendo a amostra composta por health clubs de Lisboa, Leiria, Évora, Porto, Faro, Braga, Castelo Branco, Coimbra, Aveiro e da Região Autónoma da Madeira.

Em cada mês do ano de 2019, a frequência média mensal de utilização foi de 562 praticantes. Já em 2020, esta frequência média mensal de utilização foi de 343 praticantes. Como se pode observar na tabela, o número de praticantes ativos, em 2019 foi de 29055 e em 2020, 18264. O número de abandonos no ano de 2019 foi de 11172, e em 2020, situou-se nos 17538.

Analisando a taxa de abandono aos seis meses em 2019, a média das percentagens indicada foi de 38% e, em 2020, foi de 63%. Em relação ao tempo médio de permanência de um praticante no health clubs, em 2019 o tempo de permanência média foi de um ano e, em 2020 foi de sete meses.

Os principais motivos de abandono dos praticantes no ano de 2019 foram a falta de tempo, mudança de morada de residência e ou de trabalho, motivos pessoais e financeiros, motivos de saúde, inexistente frequência ao health club, falta de motivação, e a situação profissional.

	2019	2020
<b>Novas inscrições</b>	12 188	6 223
<b>Abandonos</b>	11 172	17 538
<b>Praticantes/sócios ativos</b>	29 055	18 264

Tabela 1 – Resumo dos dados apresentados de novas inscrições, abandonos e praticantes/sócios ativos.



Já em 2020, observou-se que o motivo mais frequentemente mencionado foi a pandemia por COVID-19 e a mudança de morada de residência e ou de trabalho, motivos pessoais e financeiros, motivos de saúde, falta de tempo e situação profissional.

Este trabalho encontra-se em linha com publicações anteriores sobre o abandono da atividade física e especificamente, acerca da influência que a pandemia provocada pelo COVID-19 teve na adesão aos clubes de fitness. Este estudo destaca-se por ser o primeiro trabalho realizado em Portugal acerca dos motivos de abandono.

“ A pandemia provocada pelo COVID-19 e as medidas para o seu controlo, provocaram uma acentuada descontinuidade da prática de exercício. ”

Face ao efeito salutogénico do exercício e à necessidade de promoção da sua adesão sustentada, sugere-se a realização de estudos adicionais, com amostras ampliadas, que explorem as dinâmicas motivacionais associadas não apenas à adesão sustentada, mas paralelamente ao abandono da prática.

Paralelamente, textos e comunicações de divulgação científica devem traduzir a evidência encontrada nos referidos estudos para que possam informar as decisões na gestão de health clubs e na promoção do exercício físico.

#### Referências

1. Campos, F., Ângelo, E., Abrantes, B., Ferreira, R., & Melo, R. (2016). Razones para el Abandono de la Práctica de Actividad Deportiva en el Gimnasio del IPC. 11. EXEDRA Revista Científica.
2. Dishman, R. K., Sallis, J. F., & Orenstein, D. R. (1985). The Determinants of Physical Activity and Exercise. 14
3. Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I.-M., Nieman, D. C., & Swain, D. P. (2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), 1334–1359. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb>
4. Gjestvang, C., Abrahamsen, F., Stensrud, T., & Haakstad, L. A. H. (2020). Motives and barriers to initiation and sustained exercise adherence in a fitness club setting—A one-year follow-up study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(9), 1796–1805. <https://doi.org/10.1111/sms.13736>
5. International Health, Racquet & Sportsclub Association (2020). The State of the Health Club Industry – Global Report. <https://www.ihrsa.org>
6. Lesser, I. A., & Nienhuis, C. P. (2020). The Impact of COVID-19 on Physical Activity Behavior and Well-Being of Canadians. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3899. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113899>
7. Middelkamp, J., Van Rooijen, M., & Steenbergen, B. (2016). Attendance Behavior of Ex-members in Fitness Clubs: A Retrospective Study Applying the Stages of Change. *Perceptual and Motor Skills*, 122(1), 350–359. <https://doi.org/10.1177/0031512516631075>
8. Pedragosa, V., & Cardadeiro, E. (2020). *Barómetro do Fitness em Portugal 2019*. Edições: AGAP
9. Rand, M., Goyder, E., Norman, P., & Womack, R. (2020). Why do new members stop attending health and fitness venues? The importance of developing frequent and stable attendance behaviour. *Psychology of Sport and Exercise*, 51, 101771. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101771>





# A MAIS PARTICIPADA SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO DE SEMPRE

**Vitor Pataco**  
Presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude

Todos os anos, em setembro, o IPDJ tem o privilégio de organizar a #BeActive – Semana Europeia do Desporto (SED), iniciativa da Comissão Europeia, como forma de promover e incentivar a prática desportiva e a atividade física, seja em que contexto for e destinada a todas as faixas etárias. Este ano realizou-se a **sétima edição** e o balanço não podia ter sido melhor, tendo superado todas as expectativas! Foi a mais participada de sempre, espalhada por todo território nacional, com mais de **1,5 milhões de participantes, em mais de 1.200 atividades**.

Por ter recebido de Portugal a presidência da União Europeia (EU), a Eslovénia acolheu o arranque oficial da SED2021 e o presidente do IPDJ, Vítor Pataco, foi o representante nacional na reunião informal de Diretores-Gerais de Desporto da UE, que constitui um espaço privilegiado para o diálogo entre os responsáveis pelo desporto.

No nosso país, mais concretamente na Cidade do Futebol, em Oeiras, meia centena de jovens oriundos de todo

o país visitaram a oficina de trabalho de Cristiano Ronaldo e companhia – enquanto ao serviço da Seleção – para conhecerem as iniciativas na área da sustentabilidade ambiental implementadas naquelas instalações. Iniciativas inseridas no projeto GOALS, financiado pela União Europeia através do programa ERASMUS + Sport, pelas quais se tenta reduzir o impacto no meio ambiente.

Assim se desenrolou o arranque da SED2021, ficando o segundo dia reservado ao tema do **Desporto na Escola**. E que melhor forma de celebrar do que com a realização da maior aula de Educação Física do Mundo! A partir do Pavilhão Municipal de Santarém, com ligação online – por streaming – a mais de 160 escolas, não apenas em Portugal, mas também no Chipre, Espanha e Turquia, os professores Manuela Candeias e Paulo Barrigana – embaixadores Escola Ativa – orientaram para mais de 15.000 alunos uma aula de educação física. Presencialmente, em Santarém, estavam mais de duas centenas de crianças.

## Dia e noite em família

O terceiro dia foi dedicado ao **Desporto em Família**, embora a celebração fosse do Dia do Professor de Educação Física. O Jamor, em Lisboa, e o Parque da Cidade, no Porto, foram os palcos para várias experiências desportivas disponíveis, culminando com uma caminhada/corrida de cinco quilómetros com lotação esgotada.

No Centro Desportivo Nacional do Jamor, das 15h00 às 20h00, praticaram-se mais de 22 modalidades: voleibol, skate, canoagem, boxe, judo, circuito de obstáculos, equitação, ciclismo, basquetebol, crossfit, mergulho, stand up paddle, mini golfe, karts sem motor, escalada, minicircuito de aventura, futebol, atletismo, vela, mergulho, ténis, surf skate / surf Indoor e ginástica.

O quarto dia teve como centro das atenções os **desportos náuticos**. Mais uma vez, de norte a sul do país, uma série de iniciativas temáticas deram oportunidade a todos os interessados na prática de atividades



ligadas ao tema do dia. A praia do Cabedelo, em Viana do Castelo, em parceria com a Federação Portuguesa de Surf, deu a experimentar a toda a população a prática de surf (da parte da manhã) e de stand up paddle (da parte da tarde). Todos os interessados puderam saltar para uma prancha, com o respetivo equipamento, e dar os primeiros passos devidamente acompanhados por monitores. Sempre com o intuito do primeiro contato com as modalidades.

Aliás, foi exatamente nos mesmos moldes que decorreu em Lisboa, quer no Clube Naval de Lisboa, em Belém, quer no Clube Náutico dos Oficiais e Cadetes da Armada, no Alfeite, aulas de vela, ambas em parceria com a Federação Portuguesa de Vela.

O Clube Naval de Portimão juntou a vela à canoagem – com o apoio da respetiva federação – e diversificou ainda mais a oferta das experiências náuticas a quem se dirigiu às suas instalações.

O quinto dia foi dedicado ao **Desporto Inclusivo**. Por todo o país (Espinho, Pombal, Lisboa, Portalegre e Almodôvar, com cerimónias presenciais), foram entregues kits de desporto inclusivo em cada uma das delegações da CERCIC – através da FENACERCIC –, com a presença da Secretária de Estado da Inclusão, Ana Sofia Antunes, acompanhada por atividades físicas.

O mesmo aconteceu no sexto dia, tendo como foco o **Desporto Sénior**. Foram distribuídos kits para a prática desportiva, em conjunto com a Rede de Universidades Seniores, para além de muitas “Caminhadas Europeias” de promoção à atividade física, como a que aconteceu com o grupo Portela Sábios.

## Desporto no local de trabalho

No dia seguinte (sétimo), o tema foi **Desporto no Trabalho**. Aliás, esta é uma prática essencial para se atingir a meta de colocar Portugal no lote dos 15 países mais ativos da União Europeia. O local de trabalho é considerado um dos contextos mais sedentários do dia-a-dia e é precisamente nesse ambiente que se pode concentrar algumas práticas que contrariem, precisamente, esse sedentarismo.

Naturalmente, o IPDJ deu o exemplo e, quer na sua sede, quer nas suas direções regionais e demais unidades orgânicas, houve uma pausa no horário laboral para uns exercícios físicos específicos e com transmissão online.

O último dia ficou marcado pelo Fórum Nacional Desporto para Todos. Houve também uma mega aula de bike na Praça do Município, em Lisboa, mas foi em Tavira que Vítor Pataco fechou a SED2021.

**“Ao longo destas edições temos vindo a assistir a uma participação dos cidadãos cada vez maior e um crescente envolvimento e empenho das entidades no sentido de promover uma vida ativa. Esta edição superou todas as expectativas, e posso até arriscar dizer que foi a melhor de sempre. Esta semana já é um momento importante no desporto amador em Portugal, e estou convicto que vamos continuar a crescer, tanto em número de atividades desenvolvidas como em entidades parceiras, mas acima de tudo no número de pessoas que participam”.**



# ESPECIALISTAS



## ALEXANDRE MIGUEL MESTRE

Advogado;  
Consultor na Abreu Advogados;  
Ex-Secretário de Estado do Desporto e Juventude.



## ANA SACAVÉM

Partner/ Gestora da Formação e Trainer na Leadership and Communication Academy  
Coach (Membro ICF)  
Membro de diversos grupos de empreendedorismo feminino  
Formadora na Fitness Academy



## ANTÓNIO SACAVÉM

Professor Auxiliar na Universidade Europeia e IPAM  
Professor Convidado no Leadership Lab da Católica-Lisbon School of Business and Economics  
Partner e Trainer na Leadership and Communication Academy  
Membro do Conselho Editorial da Portugal Activo  
Formador na Fitness Academy



## CRISTINA MARIA HENRIQUES SENRA

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



## DIOGO RESENDE

Licenciatura em Educação Física e Desporto - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias  
Mestrado em Exercício e Bem-Estar - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias  
Fisiologista do Exercício e Técnico de Desporto - Junta de Freguesia de Marvila



## FRANCISCO FERNANDES

Diretor clínico do Instituto Cardiovascular de Braga  
Médico Cardiologista  
Formação complementar em ecocardiografia avançada



## HELENA SANTA-CLARA

Professora na Faculdade de Motricidade Humana (FMH) da Universidade de Lisboa.  
Investigadora no CIPER e coordenadora do grupo de investigação “exercício e regulação cardiovascular” do Laboratório de Exercício e Saúde da FMH.  
Coordenadora do programa de Reabilitação Cardíaca da FMH e da componente de exercício físico do Programa de Reabilitação Cardiovascular da Universidade de Lisboa.  
Membro da direção eleita do Ginásio Clube Português



## LIA BAHUT

Doutoranda em Exercício e Saúde (2020-2023)  
Formação Level IV Cancer & Exercise Rehabilitation (2019)  
Formação Avançada em Cancro e Exercício Físico (LPCC, 2020)  
Fitness Manager Solinca



## LILIANA RAMOS<sup>1,2,3</sup>, DULCE ESTEVES<sup>3,4</sup>, VERA SIMÕES<sup>1,2</sup>, SUSANA FRANCO<sup>1,2</sup> E ISABEL VIEIRA<sup>1,2,3</sup>

1- Docente na Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Instituto Politécnico de Santarém  
2- Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)  
3- Universidade da Beira Interior - Departamento de Ciências do Desporto  
4- Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)



## RENATA TAREVNIC

Docente universitária e investigadora  
Autora do livro Manual do Fitness Aquático na gravidez  
Formadora na Online Academy



## VÍTOR PATACO

Presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude

**PARCEIROS**

DIAMANTE



PLATINA



URBAN SPORTS CLUB



The Wellness Company

GOLD



SILVER



BRONZE



INSTITUCIONAIS



EM 2022 **VIVE O TEU SONHO**

# Certificações Intensivas Avançadas

Regime 100% online ou híbrido



[fitnessacademy.pt](https://fitnessacademy.pt)

- Treino para Mobilidade
- Planeamento para Atletas de Cross Training
- Avaliação Postural e Funcional para Treino Personalizado
- Reabilitação da Coluna Vertebral
- Novos Negócios no Fitness - Empreender e Gerir com Sucesso
- Yoga Terapêutico
- Massagem Miofascial
- Exploração de Materiais
- Pilates
- Personal Training para Atletas
- Exercício e Cancro
- Lead in the New World: Recursos de Liderança, Coaching e Comunicação
- Instrutor de Aulas de Grupo



[aqua-academy.pt](https://aqua-academy.pt)

- Exercício no Pré e Pós-Parto
- Programas Aquáticos para Seniores
- Adaptação ao Meio Aquático (AMAs)
- Especialista em Aqua Pilates
- Natação Adaptada para Bebés e Crianças
- Instrutor Fitness Aquático
- Treino Terapêutico e Reeducação Postural Aquática
- Populações Especiais em Contexto Aquático



[sports-academy.pt](https://sports-academy.pt)

- Medicina e Reabilitação no Desporto
- Movimentos Olímpicos
- Desenvolvimento do Jovem Atleta
- Treino de Força e Potência
- Strength and Conditioning for Sports
- Planeamento e Periodização Avançada