

PORTUGAL ACTIVO



#11

MAIO a AGOSTO / 2022

QUADRIMESTRAL
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



Em Destaque

15ª Congresso Nacional

p.18



Barómetro do Fitness Autónoma Portugal Activo 2021

Estabilização dos principais indicadores
e estimativas

p.16



Conversa Puxa Conversa Com Themudo Barata

p.26

ÉTICA E DIREITO DO FITNESS

Seguro desportivo em
Ginásios e Clubes de Saúde

p.08

ESPAÇO UNIVERSIDADE

Tendências do Fitness
em Portugal para 2022

p.20

GESTÃO, EMPREENDEDORISMO E LIDERANÇA

A importância de criar
contextos de felicidade
no mercado do Fitness

p.30



VAMOS MOSTRAR UM PORTUGAL MAIS ACTIVO NA
**SEMANA EUROPEIA
DO DESPORTO 2022**



No ano passado tivemos **88743 participantes**,
em **304 eventos**. Este ano, queremos
provar que o exercício físico em Portugal
não pára de se superar.

PARTICIPE COM O SEU CLUBE!

Saiba mais em portugalactivo.pt/SED2022



JOSÉ CARLOS REIS
PRESIDENTE PORTUGAL ACTIVO

Editorial

Ano de 2022, ano de pós-pandemia, ano de esperança renovada!

Se algo esta pandemia nos trouxe de bom, foi a generalização do valor do Exercício Físico. É agora significativo o reconhecimento de todos, dos benefícios de exercício físico para a saúde, bem-estar, produtividade no trabalho e qualidade de vida.

É neste enquadramento de optimismo que queremos acreditar que o sector do Fitness poderá finalmente recuperar, pelo menos, para os valores que apresentavamos em março de 2020.

Foi um período muito longo, de grandes dificuldades para todos os Clubes, com encerramentos prolongados e aberturas com muitos condicionalismos. Pensamos que fomos injustamente equiparados a outros sectores do comércio e serviços. Nós somos promotores de saúde, contribuimos para o equilíbrio emocional e físico das pessoas, como tal, consideramos que numa situação destas, de emergência pública, devíamos ter sido os primeiros actores da linha da frente de combate à pandemia.

Quando cientificamente comprovado que o exercício é promotor da melhoria significativa da saúde e qualidade de vida das pessoas, não faz qualquer sentido que tenha sido praticamente proibido. O reforço imunológico aportado pelo exercício físico é outro dos factores que deveria ter sido tomado em consideração.

Este segundo quadrimestre de 2022 será determinante para a retoma dos Clubes. A Portugal Activo realiza nos dias 2 e 3 de junho o seu Congresso em Leiria, Cidade Europeia do Desporto 2022, com o tema “Fitness É Saúde – Investir na Prevenção e não no Tratamento”.

É neste enquadramento, no investimento na prevenção, que nos queremos focar. Não foi por acaso a escolha deste tema. Sabemos que a prática de exercício físico contribui determinadamente para a redução dos custos com a saúde.

Sendo nós Saúde, não faz qualquer sentido que a taxa de IVA do

exercício físico seja 23%. Acresce ainda, que se houvesse um benefício fiscal anual, em sede de IRS, para os utilizadores dos Clubes de Fitness, nem que fosse de poucos euros, seria muito importante, porque seria um sinal do Governo que esta era uma prioridade na sua política para a redução dos custos do SNS e para a melhoria da saúde e qualidade de vida dos Portugueses. Este tipo de medidas caminho para nos aproximarmos dos restantes países europeus e sermos um país moderno e com futuro.

Não podemos esperar mais! É inevitável que de uma vez por todas, todos os agentes e decisores políticos, tenham consciência desta inevitabilidade: investir no exercício físico com vista à prevenção das doenças.

PORTUGAL ACTIVO

NÚMERO 11
MAIO
a AGOSTO / 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

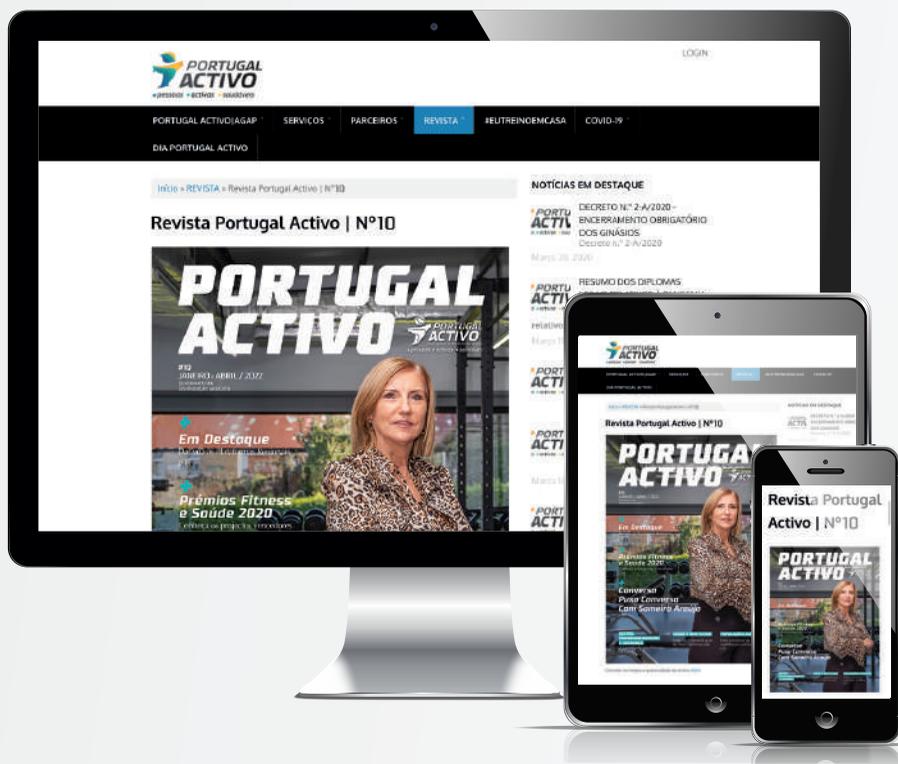
Disponível em <http://www.portugalactivo.pt/estatuto-editorial-revista-portugal-activo>

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



Especializações Internacionais e/ou Pós-Graduações

Cross Training

Diretor de Ginásio/Health Club

Treino Terapêutico

Fisiologia do Exercício Clínico

Inscribe-te em fitnessacademy.pt



Especializações Internacionais e/ou Pós-Graduações

Sports Performance

Diretor de Clube Desportivo

Futebol de Alto Rendimento

Inscribe-te em sports-academy.pt

Pós-Graduações
em parceria com:





CONVERSA PUXA CONVERSA

Médico especialista em medicina interna e medicina desportiva Themudo Barata já participou em diversos projectos com Clubes de Fitness. Acredita na mudança de comportamentos e por isso criou e dirige o Serviço de Nutrição e Actividade Física do Centro Hospitalar Universitário da Cova da Beira. Um serviço que integra a prescrição da atividade física como parte integral do processo terapêutico.



Ética e Direito do Fitness: Seguro desportivo em Ginásios e Clubes de Saúde - I



Barómetro do Fitness Autónoma Portugal Activo:
Estabilização dos principais indicadores e estimativas

08 · Ética e Direito do Fitness
Seguro desportivo em
Ginásios e Clubes de Saúde - I

10 · Notícias Portugal Activo

12 · Notícias Nacionais

13 · Notícias Internacionais

14 · Agenda

**16 · Barómetro do Fitness
Autónoma Portugal Activo**
Estabilização dos principais
indicadores e estimativas

18 · Em Destaque
15º Congresso Nacional Portugal
Activo

20 · Espaço Universidade
Tendências do Fitness
em Portugal para 2022

**24 · Gestão, Empreendedorismo
e Liderança**
Crescimento Inevitável

26 · Conversa Puxa Conversa
Themudo Barata

**30 · Gestão, Empreendedorismo
e Liderança**
A importância de criar contextos
de felicidade no mercado do
Fitness

32 · Espaço Universidade
Autoavaliação dos profissionais
de exercício físico na prescrição
do mesmo a doentes crónicos:
estudo-piloto

33 · Formação Certificada

34 · Boas Práticas
O conceito dos comportamentos
24h Movimento e as suas
recomendações

36 · Boas Práticas
FIT
Fitness Inclusivo para Todos

37 · Atividades Aquáticas
Envolver os Seniores
em Atividade física

38 · IPDJ
Impacto da pandemia na prática
de atividade física e desportiva
dos portugueses

41 · Publicações

p.20



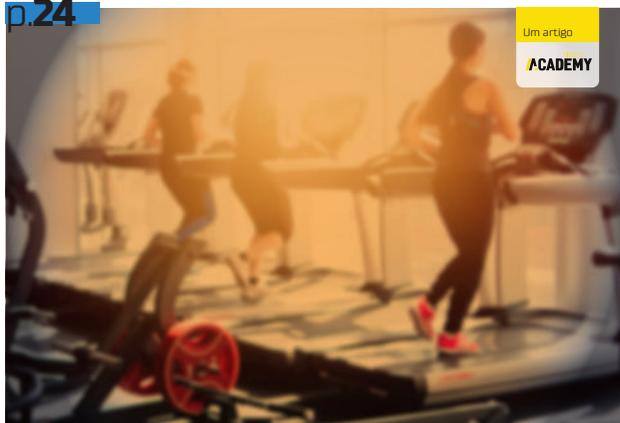
Espaço Universidade: Tendências do Fitness em Portugal para 2022

p.30



Gestão, Empreendedorismo e Liderança: A importância de criar contextos de felicidade no mercado do Fitness

p.24



Gestão, Empreendedorismo e Liderança - Crescimento Inevitável

p.38



IPDJ: Impacto da pandemia na prática de atividade física e desportiva dos portugueses

42 · Especialistas

43 · Parceiros Portugal Activo

PEÇA JÁ O SEU!





SEGURO DESPORTIVO EM GINÁSIOS E CLUBES DE SAÚDE – I

Alexandre Miguel Mestre
Advogado
Docente Universitário

O presente artigo é o primeiro relativo a dois, que incidirão sobre duas questões práticas que são recorrentemente reportadas por quem explora ou frequenta ginásios.

O segundo artigo terá que ver com o conceito de acidentes e lesões “inerentes” ou “decorrentes” da prática desportiva e saber se o que acontece depois da atividade desportiva, por exemplo, num balneário, nas escadas de uma piscina a caminho do balneário ou já mesmo em casa, cabe ou não no escopo do diploma do seguro desportivo.

Hoje enquadrámos, brevemente, o tema do seguro desportivo e atemo-nos num caso, que chegou mesmo ao Supremo Tribunal de Justiça (STJ), e que se prende com um utente que frequentava o ginásio sem nele estar formalmente inscrito, logo sem prévia contratualização do seguro desportivo, e que, com as devidas adaptações, também nos remete para casos em que o utente até está inscrito no ginásio mas o seguro desportivo (de grupo) existente já não ‘abarca’ esse utente. Vale a pena ter

presente a jurisprudência em causa.

Mas comecemos pelo devido enquadramento: as atividades desenvolvidas em ginásios e clubes de saúde podem, inevitavelmente, gerar risco: seja por uma queda do utente; seja por equipamentos que não estejam em bom estado de conservação ou não estão arrumados convenientemente; por alguma negligência do Diretor Técnico ou falta de segurança, designadamente no contexto de aulas virtuais.

Ciente disso mesmo, a Portugal Activo, no ponto 9 do seu Código de Conduta da Indústria do Health & Fitness, prevê a necessidade de se “[c]umprir a legislação aplicável ao sector e as normas em vigor, que proíbem actividades de risco para a integridade física dos praticantes (...)”

Neste contexto, os prestadores e prestatários dos serviços de um ginásio encontram nos seguros, uma forma de se precaver.

E assim é, desde logo, por força da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (LBAFD) – Lei n.º 5/2007, de 16 de Janeiro, da qual

decorre que as “*infra-estruturas desportivas abertas ao público*” – logo, os ginásios - devem assegurar “*a institucionalização de um sistema de seguro obrigatório*”¹. A mesma LBAFD postula que as “*entidades que proporcionam actividades físicas ou desportivas (...) ou que exploram instalações desportivas abertas ao público, ficam sujeitas ao definido na lei, tendo em vista a protecção da saúde e da segurança dos participantes nas mesmas, designadamente no que se refere (...)* [à] *existência obrigatória de seguros relativos a acidentes ou doenças decorrentes da prática desportiva.*”²

Em consequência, deriva da legislação de desenvolvimento o seguinte: (i) Os ginásios e clubes de saúde devem dispor de um seguro³; (ii) A “[a] adesão ao seguro realiza-se no acto de inscrição ou contratualização junto” do ginásio⁴; (iii) “[a] informação sobre a existência do seguro” deve “(...) estar afixada (...), em local visível para os utentes.”⁵; (iv) As coberturas mínimas constam da lei⁶, a saber: *Pagamento de um capital por morte ou invalidez*

“ (...) Neste contexto, os prestadores e prestatários dos serviços de um ginásio encontram nos seguros, uma forma de se precaver. ”

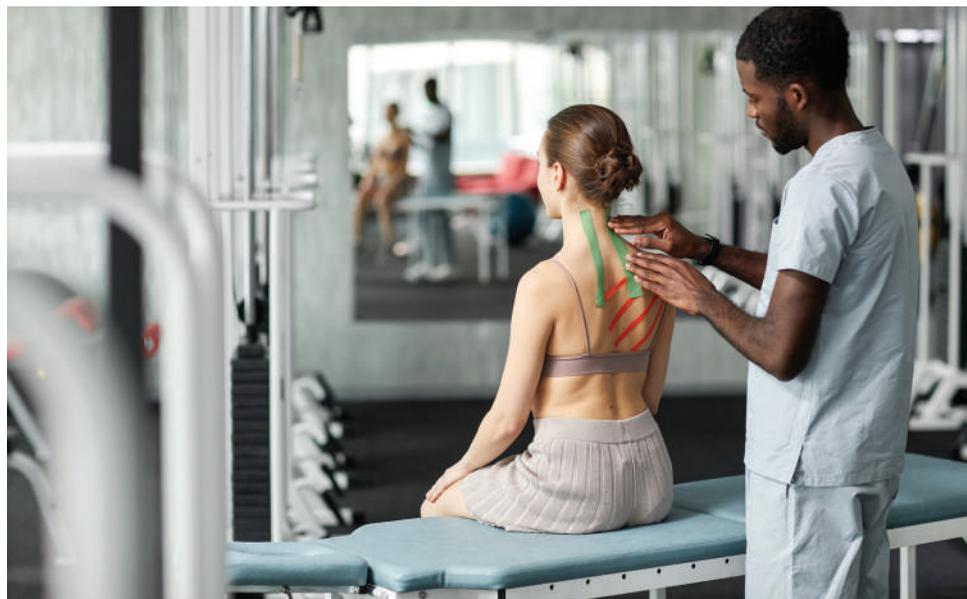
permanente, total ou parcial, por acidente decorrente da actividade desportiva; Pagamento de despesas de tratamento, incluindo internamento hospitalar, e de repatriamento; (iv) aos agentes desportivos que já se encontrem abrangidos por estas coberturas – no âmbito de um outro contrato de seguro – não se exige este seguro desportivo ⁷.

Feito este breve enquadramento, atente-se de imediato ao acórdão do STJ, de Junho de 2017.

Neste caso, estávamos perante um utente que foi vítima de queda de um haltere quando se encontrava a fazer exercícios num ginásio, que sofreu danos e que invocou que o haltere caiu devido ao facto de o ginásio não ter agido com o devido cuidado, nomeadamente pelo facto de o respetivo suporte não oferecer condições de retenção. Esse utente frequentava o ginásio a título totalmente gratuito, por mero favor pessoal “alinhavado” com o proprietário do ginásio – a proximidade entre ambos levou a esse ‘favor’, se assim podemos chamar.

Questão: o facto de não estar inscrito e, conseqüentemente, não ter havido, por parte do ginásio, uma prévia contratualização do seguro desportivo que abrangesse aquele utente, leva à não proteção do mesmo? A resposta é negativa. Atentemos, em especial, na seguinte passagem do acórdão: “No caso vertente, foi celebrado

o contrato de seguro que os factos assentes indicam, designadamente, o contrato titulado pela apólice 9934150677, segundo o qual o proprietário e explorador do ginásio onde ocorreu o acidente transferiu para a 1ª R. Companhia de Seguros BB, SA, a responsabilidade que lhe



caberia pelos danos causados a terceiros ou clientes com o ginásio ou a actividade nele exercida (facto acima referido sob o nº 3). Evidentemente que sendo o lesado utente do ginásio em causa, face ao termos de cobertura mínima decorrente do dito diploma, o mesmo, como praticante de uma actividades desportiva, deve considerar-se incluído na correspondente cobertura e, conseqüentemente, beneficiar do seguro em questão.”

Na prática, como fora celebrado contrato de seguro segundo o qual o proprietário e explorador do ginásio onde ocorreu o acidente transferiu a responsabilidade para a seguradora, o utente foi considerado incluído na cobertura em causa, beneficiando do seguro em questão. O Tribunal foi claro: o facto de não haver uma “inscrição formalizada” do utente não o deixa de fora da cobertura do seguro em causa, mais a mais, naquele caso, pelo facto de o contrato de seguro consagrar a cobertura de “terceiros”.

1. Cf., respetivamente, artigos 42.º, n.º 2, alínea a) e m).
2. Cf. artigo 43.º, alínea c).
3. Cf. artigo 14.º do Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de Janeiro, alterado pela Lei n.º 27/2011, de 16 de Junho, e artigo 17.º da Lei n.º 39/2012, de 28 de Agosto.
4. Cf. artigo 14.º, n.º 2 do Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de Janeiro.
5. Cf. artigo 17.º, n.º 2 da Lei n.º 39/2012, de 28 de Agosto.
6. Cf. artigo 5.º, n.º 2 do Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de Janeiro.
7. Cf. artigo 14.º, n.º 3 do Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de Janeiro

PORTUGAL ACTIVO INTEGRA DIREÇÃO DA CCP



Realizaram-se no dia 12 de abril a Assembleia de Aprovação de Contas e a Assembleia Eleitoral da CCP - Confederação do Comércio e Serviços de Portugal, na qual a Portugal Activo é associada.

A Portugal Activo esteve representada pelo presidente da Assembleia Geral, José Júlio Vale Castro, que integra a lista eleita para o próximo mandato, como vogal da Direção da CCP.

A tomada de posse, com a presença dos ministros da Economia e do Trabalho, do Secretário de Estado dos Assuntos Fiscais e do Inspector-Geral da ASAE, entre outros, decorreu no dia 27 de abril, na Fundação Oriente.

ASSINATURA PROTOCOLO LOURES

A Portugal Activo e o Município de Loures assinaram um acordo de colaboração que tem como principais objetivos a criação da Plataforma de Clubes de Fitness de Loures e o desenvolvimento de programas de promoção da prática de Atividade Física por parte da população do concelho.

A cerimónia decorreu no passado dia 12 de abril e contou com a presença da Vice-Presidente do Município, Sónia Paixão, José Carlos Reis, Ana Dâmaso e Bernardo Novo, da Direcção da Portugal Activo. Estiveram igualmente presentes 17 Clubes do Município de Loures, que assinaram uma carta de compromisso para desenvolvimento das atividades programadas.



FIBO GLOBAL FITNESS

7 – 10 Abril 2022

Cologne Exhibition Centre

Realizou-se nos passados dias 7,8,9 e 10 de abril a FIBO, a maior feira de fitness ao nível mundial, em Colónia na Alemanha.

A Portugal Activo marcou uma vez mais presença na feira, onde teve oportunidade de visitar alguns Parceiros da Associação e acompanhar dezenas de empresários nacionais que fizeram questão de marcar uma vez mais presença no certame.

O evento contou com 51.270 visitantes vindos de 109 países, incluindo Itália, Espanha, França, Reino Unido, África do Sul, Austrália, Brasil, Portugal, entre outros.



2022-01-07 PEDIDO DE INFORMAÇÃO VINCULATIVA

A Portugal Activo formalizou junto da Autoridade Tributária e Aduaneira, um Pedido de Informação Vinculativa relativamente à questão do IVA/Nutrição. Pretendemos com este pedido obter um esclarecimento formal e definitivo relativamente a esta temática que tem levantado inúmeras questões ao longo dos últimos anos junto do Setor do Fitness nacional.

DIA MUNDIAL DA ACTIVIDADE FÍSICA

No passado dia 06 de Abril de 2022, comemorou-se o Dia Mundial da Atividade Física!

Neste dia, os Clubes de Fitness nacionais, em parceria com diversas Câmaras Municipais, entre outras entidades, proporcionaram à população um dia cheio de atividades e iniciativas que contribuem para um estilo de vida + saudável e + feliz! Fitness é Saúde!

Estivemos também presentes no programa Praça da Alegria, com demonstrações de aulas de grupo e sensibilização para a importância da prática de exercício físico.



TOMADA DE POSSE CORPOS SOCIAIS DA PORTUGAL ACTIVO

Decorreu no passado dia 20 de janeiro de 2022, a Tomada de Posse dos Corpos Sociais da Portugal Activo eleitos para o biénio 2022/2023.

Os objetivos dos Corpos Sociais eleitos passam por aumentar a representatividade e importância da Associação através do aumento de associados e maior abrangência de Clubes do setor público, bem como, influenciar os decisores políticos para a importância do nosso Setor na prevenção de doenças, conseguindo obter benefícios fiscais que atraiam mais investidores para o setor.

A cerimónia decorreu na sede da Portugal Activo, em Lisboa.



ASSINATURA PROTOCOLO CDP



CONFEDERAÇÃO DO DESPORTO DE PORTUGAL

A Portugal Activo e a Confederação do Desporto de Portugal celebraram um protocolo de cooperação destinado à promoção de atividades conjuntas, visando contribuir para a promoção do Exercício Físico e do Desporto, numa perspetiva de melhoria da saúde da população em geral e da qualidade das ações específicas das duas instituições.

A assinatura do protocolo decorreu durante o Congresso Nacional do Desporto, organizado pela CDP nos passados dias 29 e 30 de abril, no Fórum Lisboa.



CHEGA A PORTUGAL

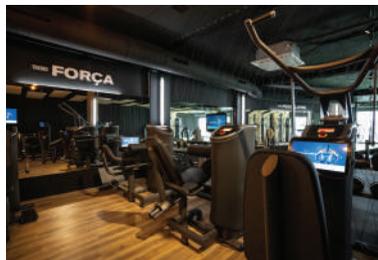
A rede de ginásios de Cristiano Ronaldo, em parceria com a Crunch, cadeia norte-americana com mais de 300 ginásios espalhados pelo mundo, tem como principal objetivo promover hábitos de treino e estilos de vida, até porque para o avançado português do Manchester United "o exercício físico, com foco e compromisso, é essencial para uma vida saudável e para nos superarmos a nós próprios". Os próximos ginásios CR7 Fitness by Crunch estão previstos para Aveiro e Lisboa.



ABRE 8 NOVOS CLUBES EM 2022

Balance Company, proprietário das marcas Fitness Factory (Smart Cost) e Balance Club (Fitness Club Boutique), retoma o seu ritmo de novas aberturas no final deste mês de maio. Depois do primeiro trimestre de 2022 dedicado à recuperação dos clubes em funcionamento, inaugura no final do mês de maio o Fitness Factory Trofa. Até ao final do ano estão previstas as aberturas de mais 7 clubes: Santo Tirso, Braga, Entroncamento, Alenquer, Caniço, Samora Correia e Almeirim.

"A utilização do modelo de franchising tem sido fundamental para mantermos este ritmo de crescimento, mas sobretudo para encontrarmos parceiros/franchisados com perfil para liderar todo o processo e garantir o sucesso de cada clube", segundo o CEO do grupo, Pedro Simão, que espera concluir este ano de 2022 com 36 ginásios e mais de 40.000 clientes. Até final do ano, a expansão da marca prosseguirá com mais 10 novos clubes, com objectivo de chegar aos 50 em 2024.



27-30 Anantara Vilamoura Algarve Resort Sibec Europe | UK é o evento de fitness para compradores convidados mais antigo na Europa. Este evento terá lugar de 27 a 30 de setembro de 2022 no Anantara Vilamoura Algarve Resort e é uma oportunidade de networking inigualável entre fornecedores e os principais proprietários e operadores de clubes e instalações de fitness da Europa. O programa incluirá um mínimo de 18 reuniões individuais, refeições luxuosas, recepções noturnas, entre outras actividades divertidas. Vagas limitadas para compradores e fornecedores. Visite <https://www.sibecu.com> para uma lista completa de benefícios e mais informações.

ELEMENT EXPANSÃO DA MARCA



A SC Fitness continua o seu processo de expansão da marca Element, a primeira do verdadeiro segmento Budget. Tendo terminado 2021 com 3 clubes em funcionamento (Nações, Gaia e Tercena), em 2022 abriu 2 clubes novos, Cova da Piedade e Matosinhos e iniciou o processo de pré-vendas para Queluz (abertura em Junho). O Element permite o acesso a 9 áreas de treino, incluindo a nova área Shape com equipamentos especialmente pensados para a tonificação dos músculos que mais definem a silhueta da mulher e aulas exclusivas, por apenas €2,99/ semana, em horário livre, sem fidelização e com 100% satisfação garantida ou reembolso. Até final do ano, a expansão da marca prosseguirá com mais 10 novos clubes, com objectivo de chegar aos 50 em 2024.

CORE HEALTH & FITNESS wexer

A **Core Health and Fitness** adquiriu o fornecedor de conteúdos de fitness digital, **Wexer Holding**, por uma quantia não revelada. De acordo com esta última, o acordo fornecerá "financiamento para escalar seus negócios" e impulsionará a adoção digital em todo o setor global de ginásios e Health clubs.

Por seu turno, a Core Health and Fitness disse que agora usará a Wexer como um veículo para aquisições significativas no sentido de consolidar o setor de fitness digital.

NOTÍCIAS INTERNACIONAIS

Deloitte.

De acordo com a **Deloitte**, o número de sócios de clubes de fitness na Europa aumentou 1 milhão (ou 2%) durante 2021 – passando de 55,2 milhões em 2020 para 56,3 milhões no final de 2021. O crescimento do número

de membros foi impulsionado principalmente pelas 20 maiores operadoras europeias. As três principais marcas europeias de fitness, por número de membros, em dezembro 2021 foram Basic-Fit (2,2 milhões de membros), RSG/McFit (1,7 milhões) e PureGym Group (1,6 milhões). Esta recuperação encorajadora no número de associados ocorreu apesar dos clubes perderem mais de 40% de seus dias operacionais em 2021.

NOTÍCIAS INTERNACIONAIS

PELOTON



A Peloton lançou seu primeiro produto de força conectado, o Peloton Guide, anunciou a empresa. O dispositivo, habilitado para inteligência artificial, conecta-se a televisores, fornecendo aos membros acesso a um conjunto de instrutores e à biblioteca de conteúdos do Peloton.

NOTÍCIAS INTERNACIONAIS

iFIT



O **"Everest: A Trek to Base Camp"** do **iFIT** recebeu uma nomeação - Sports Emmy Award 2022 - da National Academy of Television Arts & Science. Esta foi a primeira vez que a programação originária de uma plataforma de fitness digital foi indicada para esta categoria.

O **"Everest: A Trek to Base Camp"** é um treino interativo em tapete rolante, com 18 partes, que recria uma caminhada até o Everest Base Camp para pessoas de todos os níveis de condição física. Está disponível em Health clubs e estúdios equipados com Freemotion, em casa em equipamentos NordicTrack e ProForm e também através da aplicação iFIT.

fitnessKPI

De acordo com a **Fitness KPI**, os ginásios e Health clubs em Espanha fecharam o mês de março com uma queda de 25% na receita em relação ao mesmo mês de 2019, antes do início da pandemia. A queda em fevereiro foi de 26% e em janeiro, de 21%. Tendo em conta todos os KPIs que a empresa analisa, a recuperação média do setor ficou em 83% em março, ou seja, 17% abaixo dos níveis pré-pandemia.

NOTÍCIAS INTERNACIONAIS



A **Egym** adquiriu a **Gymlib**, empresa francesa de fitness e bem-estar que atua no setor corporate, oferecendo um serviço de associação ao bem-estar corporativo para empresas e funcionários, possuindo uma rede de mais de 4.000 academias e clubes de saúde na França e na Bélgica.

Gymlib

A Gymlib trabalha com mais de 600 empresas, desde PME até multinacionais, incluindo Deliveryoo, PayFit, Danone e GRT Gaz. Até ao momento, a empresa angariou fundos superiores a 15 milhões, tendo investidores como Breega Capital, Alyan Group e Fa Dièse.

AGENDA

NACIONAL

10, 11 e 12 de Junho

FID Moz - Feira Internacional de Desporto Estremoz

28 e 30 junho e 2 julho

4º Congresso Internacional Online para Profissionais de Fitness Online

23 a 30 de Setembro

Semana Europeia do Desporto

27 e 30 de Setembro

Sibec Europe
Vilamoura

21 e 22 de Outubro

Encontro Regional Açores
São Miguel

INTERNACIONAL

22 a 24 de Junho

IHRSA International
Convention & Trade Show
Miami, Flórida, EUA

17 a 20 de Agosto

IHRSA Fitness Brasil
São Paulo, Brasil

FITNESS CARTOON



Sara Costa
saracosta92@hotmail.com



PUB

Parque de Feiras e Exposições
10, 11 e 12 JUNHO • 2022
FID MOZ
Feira Internacional do Desporto de Estremoz

Assiste, Apoia e Participa!

- Aikido
- STREET BASKET
- MASTER CLASSES
- SUDOKER
- BILHAR
- CICLISMO
- BTT
- DANÇA
- COLMBÓFILIA
- 100 ARTS PRATOS
- NATAÇÃO PARA BEBÉS
- FIRO COM ARCO
- ESCALADA
- FUTEBOL
- JOGOS EM PAROS
- TÊNIS
- BOCCIA
- PESCA
- ANDEBOL

Fun Running...
a corrida/caminhada mais colorida do mundo!

VIVE ESTREMOZ
mais informações:
www.cm-estremoz

4ª EDIÇÃO
CONGRESSO INTERNACIONAL ONLINE
PROFISSIONAIS DE FITNESS
28 E 30 JUNHO | 2 JULHO

Inscreve-te em congresso.fitnessacademy.pt

FITNESS
ACADEMY



**ANO
EUROPEU DA
JUVENTUDE**



#VERDE
PARA MAIS
OPORTUNIDADES

#DIGITAL
PARA NOVAS
PERSPETIVAS

#INCLUSÃO
PARA UMA
CIDADANIA
PLENA



[HTTPS://ANOEUROPEUJUVENTUDE.IPDJ.GOV.PT](https://anoeuropējuventude.ipdj.gov.pt)

ESTABILIZAÇÃO DOS PRINCIPAIS INDICADORES E ESTIMATIVAS

Vera Pedragosa

Professora Associada e Coordenadora Científica da Licenciatura em Gestão do Desporto

Eduardo Cardadeiro

Professor Associado e Diretor da Autónoma Academy

António Santos

Professor Adjunto do Instituto Superior de Tecnologias Avançadas de Lisboa.

O Barómetro do Fitness Autónoma Portugal Activo tem dois grandes objetivos, por um lado, anualmente caracterizar a indústria com base nos dados da amostra, nomeadamente: distribuição dos clubes por área; distribuição geográfica; tipologias; oferta de serviços; escalão de número de sócios-membros; taxas de retenção; estrutura etária; género; frequência semanal média de utilização; evolução e expectativas da faturação; EBIT – resultado operacional; regime de trabalho. Por outro lado, estimar parâmetros que caracterizam a indústria do fitness com base nos dados da amostra, nas informações recolhidas no mercado e Portugal Activo. A amostra referente a 2021 foi constituída por 415 clubes (43% de clubes individuais para 57% de cadeias).

Não se têm registado ao longo do tempo alterações muito relevantes no perfil dos sócios-membros, que continuam a ser maioritariamente mulheres (53%) e cerca de 86% entre os 17 e os 64 anos, em 2021 com um pouco de mais peso na faixa etária dos 31 aos 64 (50%) do que o registado em 2020 (42%). Neste escalão de idades, os clubes pertencentes a cadeias têm relativamente menos sócios-membros (47%) do que os clubes individuais (53%), embora as diferenças

de perfis não sejam significativas entre estes dois tipos de clubes. No geral, os sócios-membros vão em média 1,9 vezes por semana aos clubes verificando-se que a frequência é superior nos clubes individuais (2,5 vezes) comparativamente a registada nas cadeias (1,8 vezes), tal como se tem registado nos anos anteriores. Estas diferenças resultam do facto de apenas 1 em cada 4 sócios-membros dos clubes individuais usar o clube 1x por semana, ao passo que no caso das cadeias 1 em cada 2 tem este perfil de utilização. Simetricamente, 1 em cada 5 utiliza os clubes individuais 4 ou mais vezes por semana, mas apenas 1 em cada 10 o faz nas cadeias.

Mantém-se uma enorme concentração de clubes em Lisboa (33%) e Porto (18%), bem como clubes individuais caracterizados por espaços mais pequenos (54% com menos de 500 m²) e as cadeias por espaços maiores (42% com mais de 1500 m²). A tipologia de clubes mais frequente em Portugal é o ginásio convencional (84%), seguidamente os estúdios (treino personalizado, dança, yoga, pilates, electroestimulação, etc.), box/crossfit, ginásios femininos e boutiques de fitness (com valores na amostra inferiores a 10%). O modelo de negócio de Franchising mantém

uma representatividade de 7,2%, na amostra. As máquinas de musculação, equipamento cardiovascular, aulas de grupo e treino funcional são os serviços mais oferecidos pelos clubes. É, de salientar, a oferta tecnológica com 64% dos clubes a recorrer a aplicações de fitness, 52% a aulas virtuais, 28% a serviços On demand e 13% a disponibilizar Wearable Fitness Technology.

Relativamente ao número de sócios por clube verificamos um retroceder da anterior tendência, nos dois anos de pandemia Covid_19. Nos escalões de clubes com mais de 3000 sócios-membros verifica-se desde 2019 até 2021 um decréscimo de 17 pontos percentuais, ou seja, os clubes com mais de 3000 sócios-membros têm vindo a perder representatividade, ao longo do tempo. Também o peso dos clubes com 2 mil ou mais sócios passou para metade desde 2019, e os clubes com mil ou mais sócios, que de 2017 a 2019 passaram de 29% a 45% do total, em 2021 só representam 37%. A pandemia Covid_19 alterou igualmente a tendência de aumento do número de sócios, continuando em 2021 com o número de cancelamentos superior número de sócios-membros angariados e reativados, levando a uma redução

de 36 192 sócios-membros entre os clubes da amostra. Os resultados operacionais (EBIT) dos clubes registaram uma queda relevante desde 2020, especialmente evidente nos escalões de EBIT de 20% ou mais da faturação, que em 2019 representavam 43% dos clubes e em 2021 apenas 23%. Não houve alterações significativas na proporção de clubes com EBIT abaixo dos 10%, pelo que é nos escalões intermédios, entre os 10% e os 19%, que se encontram cerca de metade (48%) dos clubes, quando em 2019 apenas 27% apresentava estes níveis de resultados. É nos escalões de rendibilidades mais baixas que se notam as principais diferenças entre os clubes individuais (39% com EBIT <10% da faturação) e as cadeias (apenas 12% com esse nível de EBIT).

Todavia, verificamos que outros parâmetros melhoraram, apesar de os clubes terem estado fechados entre 14 de janeiro e 5 de abril de 2021. Registou-se uma melhoria considerável nas taxas de cancelamento – attrition rate – de 98% em 2020 para 63% em 2021. As taxas de cancelamento para os clubes individuais (70%) foram superiores às cadeias (61%), verificando-se uma alteração do padrão em relação a 2020, ano em que as taxas de cancelamento eram superiores nas cadeias. Assim, taxa de retenção geral de 37% esconde duas realidades distintas, a dos clubes individuais com 30% e a das cadeias com 39%.

Também o valor da mensalidade média (com iva à taxa em vigor) melhorou, aumentando 7% de 2020 para 2021, de 30,25€ para 32,37€. Depois de se ter assistido a uma queda brutal da faturação em 2020, em 2021 a maioria dos clubes continuou a registar quedas de faturação superiores a 2,5%, apesar de algumas melhorias face a 2020. Um em cada quatro clubes tiveram uma faturação semelhante à do ano anterior ($\pm 2,5\%$) e 21% registaram um aumento superior a 2,5%, que compara com 2% dos clubes em 2020. Relativamente às expetativas, estas também melhoraram, pois 50% dos clubes espera em 2022 aumentar em mais de 7,5% a sua faturação comparativamente com 2021. Cerca de 1/4 da faturação continua a ser proveniente de outras receitas, para além das mensalidades, que são responsáveis

“ (...) acreditamos que a através da profissionalização do fitness esta terá a capacidade de continuar a oferecer alternativas inovadoras para a atualização da indústria e satisfação dos sócios-membros. ”

pelos restantes 3/4. Depois do setor ter revelado em 2020 alguma capacidade de preservação de emprego, que caiu menos que o nível de atividade, em 2021 não é fácil perceber com segurança se houve ou não alguma alteração relevante na quantidade e perfil do trabalho. Contamos poder fazer uma análise mais fina sobre este aspeto no decurso deste ano.

Quanto às estimativas para toda a indústria do fitness no ano de 2021, verificamos que após a pandemia Covid_19 ter alterado brutalmente em 2020 a tendência de crescimento dos principais parâmetros de atividade dos clubes, as percas foram muito menores e ter-se-á atingido o nível mais baixo de atividade. Na tabela 1, é possível visualizar a alteração desta tendência desde 2018.

Verifica-se de 2020 para 2021 uma certa estabilização nas estimativas, face à queda abrupta registada no ano anterior, com um ligeiro decréscimo em alguns parâmetros. Ainda assim, apesar

da manutenção no número estimado de clubes e no número estimado de trabalhadores (FTE), não se pode deixar de assinalar uma diminuição no número de praticantes em 5%, para 465 600 praticantes, uma ligeira diminuição na faturação em 1%, para 165 364 mil e uma diminuição na taxa de penetração, de 4.8% para 4.5%.

A verificar-se alguma retoma da economia nacional, aguardamos com expetativa os resultados para o ano de 2022, tendo presente que poderá haver alterações relevantes no comportamento dos praticantes. Não obstante, acreditamos que a através da profissionalização do fitness esta terá a capacidade de continuar a oferecer alternativas inovadoras para a atualização da indústria e satisfação dos sócios-membros.

1. Por 10,3 milhões de habitantes.
2. FTE – Full Time Equivalent, correspondente às horas trabalhadas nos vários regimes de emprego.

Tabela 1 – Estimativas para a indústria do fitness 2021

	2021	2020	2019	2018
Número de ginásios	800	800	1100	1000
Praticantes	465 600	491 355	688 210	592 834
Faturação global (sem IVA)	165 364 mil €	167 408 mil €	289 371 mil €	264 170 mil €
Taxa de penetração	4.5%	4.8%	6.7%	5.8%
Número de instrutores FTE	9652	9822	12 086	12 872
Número de staff FTE	7284	7130	7 926	9 082

15º CONGRESSO NACIONAL



2 DE JUNHO - quinta-feira

14:30



P-O OSBECK

O impacto dos incentivos fiscais no aumento da prática de Fitness na Suécia

15:00



MARLENE NUNES SILVA

Promoção da Actividade Física

16:15



THEMUDO BARATA

O exercício como coadjuvante terapêutico

17:00

Mesa-redonda: O papel das Universidades no aumento da prática de exercício físico



PEDRO MOROUÇO



ALBERTO ALVES



ANTÓNIO PALMEIRA



FREDERICO RAPOSO



HELENA SANTA-CLARA



SUSANA FRANCO

17:45



LILIANA RAMOS



VERA SIMÕES

Tendências do Fitness em Portugal

WORKSHOPS



ARTUR SAYAL



RODRIGO COUTO

Será o Cross Training a "nova" metodologia do Fitness potenciadora de saúde?



DIOGO CÉSAR

Vender para salvar vidas!



ANA LUÍSA MARTINS

Comunicação eficiente: como potenciar os seus treinos



HUGO MONIZ

Estratégias Comerciais: Relação directa entre a Área Comercial e a Componente Técnica

Com o apoio:



PROGRAMA

2.4 UC PARA RENOVAÇÃO
DO TPTEF E TPDT

FITNESS É SAÚDE

**INVESTIR NA PREVENÇÃO
E NÃO NO TRATAMENTO!**

3 DE JUNHO - sexta-feira

10:00



VERA PEDRAGOSA
Barómetro do Fitness 2021

10:30



TELMA GONÇALVES
Crescimento Inevitável:
criar o futuro juntos!

11:45



REGINA SANTANA
O poder da comunicação
nas vendas

12:15



DR.ª CLOTILDE PALMA
DR. JOÃO ALMEIDA E PAIVA

IVA/Nutrição - Esclarecimento

14:30

Mesa-redonda: Saúde e Exercício Físico



ANA DÁMASO



ANA PAULA MORAIS



JOSÉ CAMOLAS



NUNO CORDEIRO



PAULO CUNHA

15:30



LUKAS DECLERCQ
Reconstruir e renovar
o sector do Fitness

16:45



ANGELO DESIDERA
Mercado Italiano do Fitness

WORKSHOPS



PABLO VIÑASPRE
Como tomar melhores decisões
com análise de dados,
KPI's e inteligência artificial



CRISTINA SENRA (TINOÇA)
Desordens neurocognitivas
e exercício físico



MIGUEL PACHECO
Fitness no pós-pandemia
e o papel do instrutor



HUGO MEÇA
Exercício, Saúde e Performance
na Idade Adulta

TENDÊNCIAS DO FITNESS EM PORTUGAL PARA 2022

Susana Franco

Professora Coordenadora na Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém

Autores secundários

Vera Simões, Fátima Ramalho, Rita Santos-Rocha, Isabel Vieira e Liliana Ramos

Introdução

O American College of Sports Medicine (ACSM) publica anualmente, desde 2007, um estudo sobre as tendências mundiais do fitness, baseado na perspetiva dos profissionais de fitness (PF), dos profissionais da saúde relacionados com o exercício físico (PSE) e dos estudantes do setor do fitness/educação física/desporto¹.

Em 2021, foi realizado o primeiro estudo acerca das tendências do fitness em Portugal² reproduzindo a metodologia do ACSM, considerando a opinião dos PF, PSE e estudantes (tal como o estudo do ACSM), bem como a opinião dos praticantes de atividades de fitness, já que se considera importante conhecer a opinião de quem irá usufruir deste tipo de serviços.

Foi dada continuidade ao anterior estudo³ apresentando-se no presente artigo os resultados relativos à caracterização das tendências do fitness para 2022, na opinião dos PF, PSE e estudantes, assim como a confrontação das tendências para 2021 e 2022, e, nestas últimas, acrescentou-se a comparação da opinião por géneros, a opinião em função de se estar ou não a exercer a profissão, e ainda, por tipo de título profissional. É também apresentada a caracterização da opinião dos praticantes de fitness acerca das tendências do fitness para Portugal em 2022⁴.

Metodologia

Foi aplicado online, na plataforma SurveyMonkey, entre abril e junho de 2021, um questionário acerca das tendências do fitness para Portugal em 2022 (42 tendências), baseado no questionário do ACSM sobre as tendências do fitness na Europa⁵. Participaram neste estudo 758 PF (Técnicos de Exercício Físico - TEF), Diretores Técnicos - DT), gestores e coordenadores), PSE e estudantes do setor do fitness/educação física/desporto, além de 114 praticantes de atividades de fitness.

Resultados

No estudo dos PF, PSE e estudantes³ as principais 5 tendências do fitness para 2022 em Portugal são, por ordem decrescente (Infográfico 1): “Licenças (títulos) para PF”; “Empregar PF certificados”; “Personal training (PT)”; “Exercício para perda de peso”; “Estilo de vida saudável e mudança comportamental”.

As primeiras 5 tendências ocupam exatamente a mesma posição nos anos de 2021 e 2022, o que revela alguma consistência das principais tendências nestes anos. Também da 6.^a à 10.^a posição as tendências são as mesmas em 2021 e 2022, existindo apenas ligeiras diferenças no lugar que ocupam. Da 11.^a à 20.^a as tendências identificadas nos anos 2021 e 2022 são similares, verificando-se alterações de lugares nas seguintes: a tendência “Treino Online” identificada na 15.^a posição em 2021 não está nas 20 primeiras de 2022, e as tendências “Tecnologia Wearable”, que ocupa a 11.^a posição em 2022, e “Movimento Corpo & Mente”, que ocupa a 20.^a posição em 2022, não fizeram parte das 20 maiores tendências de 2021.

Não obstante, quando comparadas as 42 tendências do fitness em Portugal entre 2021 e 2022, verificaram-se diferenças significativas em 17 destas. Também nesta amostra de 2022,

“ É também apresentada a caracterização da opinião dos praticantes de fitness acerca das tendências do fitness para Portugal em 2022⁴. ”

quando comparada a opinião entre os géneros masculino e feminino, verificou-se que existem diferenças significativas na maioria das tendências, nomeadamente em 25 das 42, demonstrando a propensão diferenciada sobre as tendências do fitness mediante o género.

Quando se comparou quem estava a exercer funções enquanto PF (TEF e DT) e quem não estava a exercer funções enquanto PF (TEF e DT com título e que naquele momento não estavam a exercer funções, gestores e coordenadores, PSE e estudantes), verificou-se que existem diferenças significativas em 14 das 42 tendências.

Na comparação entre os PF que possuíam o título de DT, TEF e Sem Título (gestores/coordenadores sem título, PSE e estudantes) verificaram-se diferenças significativas em 16 das 42 tendências. Talvez o facto de se exercer uma intervenção mais direta, com as atividades e com os praticantes no mercado do fitness, influencie uma opinião distinta, quanto às tendências, relativamente a quem não tem este contacto.

Em relação aos resultados obtidos no estudo com os praticantes de atividades de fitness (Infográfico 2), as primeiras 5 tendências do fitness para Portugal em 2022 foram: “Exercício para perda de peso”; “Estilo de vida saudável e mudança comportamental”; “Empregar PF certificados”; “Licenças para PF” e “Treino funcional”. Destas 5 maiores tendências, 4 são coincidentes com 2021, e nas 10 primeiras 8 são coincidentes nos anos 2021 e 2022, o que revela, mais uma vez, alguma consistência nas principais tendências ao longo destes anos⁴.

Confrontando os resultados de Portugal com as tendências em outros locais do mundo, verifica-se que Portugal tem as suas especificidades relativamente às tendências para o fitness, sendo que estas se assemelham mais às da Europa⁵ do que às Mundiais¹, realçando a importância de se conhecer as tendências nacionais.



Conclusões

Os resultados obtidos demonstram o impacto da pandemia de COVID-19 relativamente à utilização da tecnologia, das atividades focadas na saúde, treino personalizados e atividades ao ar livre, bem como a importância da qualificação dos profissionais de fitness. Torna-se pertinente conhecer as tendências do fitness em Portugal, de forma a melhor ajustar e promover os vários serviços e atividades nos setores comercial, corporativo, clínico ou comunitário.

Referências

1. Thompson, W. R. (2021). Worldwide survey of fitness trends for 2022. *ACSM's Health Fitness Journal*, 26(1), 11–20. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000732>
2. Franco, S., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, L., & Ramos, L. (2021). Tendências do fitness em Portugal para 2021. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 242–258. <https://doi.org/10.6018/cpd.467381>
3. Franco, S., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, L., & Ramos, L. (in press). Tendências do fitness em Portugal para 2022. *Motricidade*.
4. Ramos, L., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Vieira, L., Simões, V., & Franco, S. (2022, abril 28-29). Fitness Trends in Portugal for 2022: Fitness Client's Opinion. 15th Conference of Baltic Society of Sport Sciences: Challenges and Solutions in Sport Science, Lithuania.
5. Kercher, V. M., et al. (2021). Fitness trends from around the globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 25(1), 20–31. <http://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000639>

“As primeiras 5 tendências ocupam exatamente a mesma posição nos anos de 2021 e 2022, o que revela alguma consistência das principais tendências nestes anos.”



Tendências do Fitness em Portugal Profissionais / Estudantes do setor

2022

1 Licenças (títulos) para Profissionais de Fitness



Treino de Saúde / Bem-estar **6**



2 Empregar Profissionais de Fitness Certificados



Atividades Outdoor **7**



3 Personal Trainer



Treino Funcional **8**



4 Exercício para Perda de Peso



Treino com o Peso Corporal **9**



5 Estilo de Vida Saudável e Mudança Comportamental



Personal Trainer para Pequenos Grupos **10**



11. Tecnologia wearable

16. Medição de resultados

12. HIIT

17. Treino em circuito

13. Exercício para idosos

18. Treino do core

14. Treino de força com pesos livres

19. Integração clínica com medicina desportiva / fitness

15. Exercício como medicina

20. Movimento corpo & mente

Tendências do Fitness em Portugal 2022

Praticantes de Atividades de Fitness

1 Exercício para Perda de Peso



2 Estilo de Vida Saudável e Mudança Comportamental



3 Empregar Profissionais de Fitness Certificados



4 Licenças (títulos) para Profissionais de Fitness



5 Treino Funcional



Treino de Saúde / Bem-estar



6

Atividades Outdoor

7



Treino com o Peso Corporal

8



Programas de Incentivo ao Trabalhador

9



Aulas de Grupo

10



11. Exercício para idosos

12. Treino em circuito

13. Medição de resultados

14. Treino do core

15. Exercício para crianças

16. HIIT

17. Exercício como medicina

18. Tecnologia wearable

19. Treino de força com pesos livres

20. Personal trainer

CRESCIMENTO INEVITÁVEL

Telma Gonçalves

Diretora de Comunicação e Produtos Digitais do Grupo Academy

O mercado de Fitness em Portugal há muito que luta por crescimento efetivo e sustentável, para o qual muito têm contribuído operadores, fornecedores, escolas de formação e associações. Todavia, e tendo como indicador a taxa de penetração (% de praticantes de exercício físico face à população portuguesa), que parece não aumentar, poder-se-ia afirmar que, apesar da paixão, trabalho, empenho, conhecimento e visão que todos os interessados têm trazido para o setor, nos encontramos num momento de reflexão único, em especial depois do abalo criado pela pandemia.

O Fitness, enquanto indústria, caracteriza-se por enorme complexidade, ambiente concorrencial intenso baixo entrave à entrada de novos operadores, grande poder negocial por parte dos clientes, baixos custos de mudança e, mais ainda, pelo inegável poder e influência de produtos substitutos emergentes. Ao isolarmos apenas este último ponto, determinante e frequentemente ignorado, e olhando para a evolução da taxa de penetração, poderemos

deduzir que muito há a fazer no que toca à atração, captação e fidelização de participantes, objetivo gorado década após década, com metas nunca a ultrapassar a barreira dos 10%.

Não obstante a consolidação e profissionalização do setor, por via da expansão de grandes cadeias de ginásios e health clubs, com abertura de novas unidades, take over e reconversão de unidades stand alone, o alegado surgimento de estúdios de Fitness diferenciados e a criação de novos produtos e serviços de treino personalizado, que, por si só, poderiam ser alavancas para a maior adesão à prática de exercício, fica a questão: será que estamos a fazer, enquanto indústria, tudo o que é necessário para gerar crescimento inevitável?

Por que motivo, mesmo quando saímos à rua com marketing aguerrido e de atração impactante e múltiplas ofertas, a maioria da população portuguesa não reage e escolhe outros produtos e serviços, ou pior, nenhum!

Tal facto aparente constitui um obstáculo ao crescimento, ultrapassável coletivamente ao conjugarmos, no presente e futuro, os fatores que geram crescimento nos negócios de Fitness e na indústria como um todo. E esta é uma responsabilidade de todos os que representam e constituem o setor.

Como entendimento geral, considera-se que existe crescimento manifesto quando se alcançam resultados positivos em todas as áreas críticas do negócio. E que áreas são estas e qual o contexto e impacto que apresentam na nossa indústria?

- Pessoas, Tecnologia e Cultura
- Processos
- Posicionamento e Imagem de Marca
- Clientes
- Financeira

Importa dizer que nenhuma destas áreas tem primazia ou secundariedade face às demais, mas antes, correlação e interdependência, e, por isso, atuação sinérgica. Estas apontam sempre para aumento do número de sócios ativos, com quota média em linha ou acima do projetado, e conseqüente aumento do volume de negócio. Ao isolarmos estes fatores podemos ter uma perspetiva daquilo que enquanto indústria já fazemos bem, quais os seus vetores estratégicos, e um vislumbre daquilo que temos para alcançar.

“ (...) escutar de forma atenta o que desejam os nossos clientes e potenciais clientes, dará lugar à criação de experiências de Fitness atrativas e memoráveis para todos, garantindo assim crescimento efetivo, sustentável e inevitável. ”

Pessoas, Tecnologia e Cultura Organizacional

Temos profissionais cada vez mais competentes e forte regulação da sua atividade, mas evidente dificuldade em recrutar, formar, aculturar e, mais ainda, em reter talento. Este contexto, por si só, representa um forte entrave ao crescimento, já que, mesmo em ambientes mais tecnológicos, as pessoas ligam-se às suas crenças, aos seus valores, às suas atitudes... a pessoas.

Igualmente, a digitalização imposta nos últimos meses, pode não ter passado de uma solução funcional e temporária, carecendo assim de estrutura, planeamento e estratégia.

Processos

Relativamente aos processos a tendência é, simplificar especialmente em tudo o que envolva a jornada do consumidor, em especial no que toca à adesão e à experiência de produto/serviço, que se quer igualmente sensacional e sem fricção.

Posicionamento e Imagem de Marca

“As marcas não são o que dizem. São antes o que os seus clientes dizem



delas”. Ter um claro posicionamento de mercado que possibilite diferenciação da concorrência e comunicação dirigida e percebida pelo público como distinta, torna-se imperativo e vital. As pessoas querem que as marcas que consomem sejam uma extensão de si mesmas, do seu estilo de vida e ecoem os mesmos valores.

Clientes

Antecipar vontades e necessidades, com base em estudos de consumidor ou exercícios de desenho de experiência (design thinking) criando

e entregando experiências únicas e memoráveis, em todos os pontos de contato com o consumidor, permitirá ao setor ajustar o seu produto/serviço e diminuir a influência de produtos substitutos.

Financeira

Planear, medir e ajustar indicadores de saúde financeira em qualquer modelo de negócio é fundamental, especialmente em períodos de crise e/ou retoma. Toda a estratégia incorre e decorre simultaneamente deste fator.

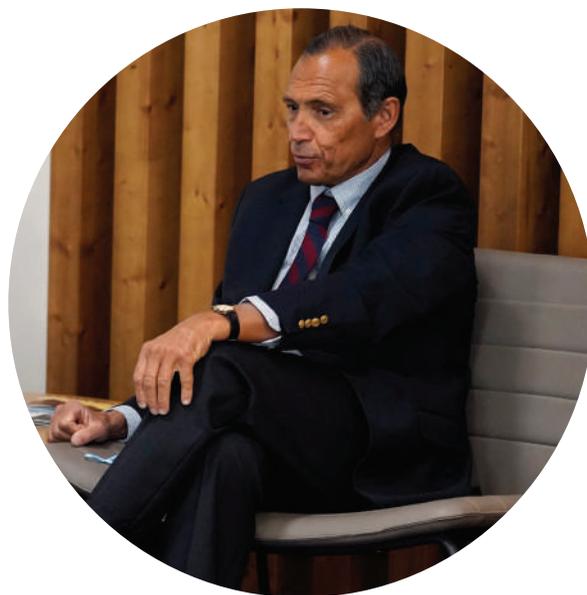
Neste sentido, e com os pés assentes no presente e olhos postos no futuro, a missão é simples e infalível para o setor: cuidar dos profissionais que cuidam dos clientes, garantindo-lhes uma cultura de crescimento e reconhecimento, que os faça querer ficar mais tempo; simplificar os processos e a vida de todos (principalmente através da tecnologia).

Tudo isto sob um claro posicionamento de mercado e apoiado numa base financeira sólida, e mais que tudo escutar de forma atenta o que desejam os nossos clientes e potenciais clientes, dará lugar à criação de experiências de Fitness atrativas e memoráveis para todos, garantindo assim crescimento efetivo, sustentável e inevitável.





Nós temos de deixar de ser um país que comparticipa medicamentos, em maior ou menor grau, para passarmos a ser um país que subsidia na totalidade comportamentos.



CONVERSA PUXA CONVERSA

Médico especialista em medicina interna e medicina desportiva, Themudo Barata já participou em diversos projetos com Clubes de Fitness. Acredita na mudança de comportamentos e por isso criou e dirige o Serviço de Nutrição e Actividade Física do Centro Hospitalar Universitário da Cova da Beira. Um serviço que integra a prescrição da atividade física como parte integral do processo terapêutico.

Portugal Activo - Quais os passos que o Fitness precisa de dar para aumentar o número de pessoas que praticam exercício nos Clubes?

Themudo Barata - Uma larga percentagem da população não vai aos ginásios porque, classicamente, e não apenas em Portugal, não há a tradição de receber pessoas com problemas, limitações, défices, doenças, o que for, e acho que é um dos passos que estes espaços têm de dar.

Em todas as faculdades há uma cadeira designada "Exercício físico em populações especiais," designação com que não concordo de todo! Na minha faculdade, alterei essa designação. Porque especial, nesse sentido, é toda a gente. Nós temos de desmitificar esse conceito e começar a perceber que, pessoas com excesso de peso, diabetes, hipertensão, são mais de 50% da população. Portanto não é a população especial, é a população normal! E que ainda têm receio de vir para os ginásios.

Deviriam dar os passos necessários para começar a cativar esta população. Apesar das vantagens do ar livre, ligadas ao convívio com a natureza, os espaços de fitness têm a vantagem de permitir um exercício mais controlado e seguro, com profissionais a acompanhar. Isto será sempre uma vantagem para este tipo de população.

PA: Muitas vezes afirma que bastava apostar na mudança de comportamento para se melhorar a saúde e se ter menos custos. Como é que se poderia fazer essa aposta?

TB: A coisa que eu mais gosto de ser é politicamente incorreto. Apesar de vivermos numa democracia, vivemos também na ditadura do politicamente correto. E eu acho que na vida as coisas são tanto mais corretas, quanto mais politicamente incorretas são. Quem tem de fazer isto, em primeiro lugar, são os incentivos oficiais e governamentais.

Nós temos de deixar de ser um país que comparticipa medicamentos, em maior ou menor grau, para passarmos a ser um país que subsidia na totalidade comportamentos. Explico onde quero chegar. Você tem uma pessoa diabética, que tem uma doença coronária, e vai fazer um cateterismo que custa milhares de euros ao estado, se quer usufruir de tudo isto gratuitamente tem de ser na condição que essa pessoa não pode fumar mais, não pode comer da forma incorreta que comia e tem de fazer exercício físico.

Já existem, por exemplo, programas de reabilitação cardíaca, inclusive privados, em que a pessoa não paga nada, mas deixa de usufruir dessa gratuidade se persistir em fumar e em ter outros comportamentos de risco ou, pelo, pelo menos, se não frequentar consultas de desabituação tabágica e outras que apoiem as mudanças comportamentais necessárias." Se, pelo menos, não tentar mudar os seus (maus) hábitos e se quiser continuar ou voltar a frequentar esse programa, então terá que pagar, valores que não são baratos. As pessoas não têm o direito de pedir que lhe paguem tudo e mais alguma coisa e, naquilo que está ao alcance delas, não colaborarem. Mas esta conversa não é boa para caçar votos! Quanto mais se imbecializa a população e mais se lhe diz que tem direitos e não têm deveres, mais votos



“É necessário haver diálogo periódico para acompanhamento dos doentes. O médico quer saber ao cuidado de quem está o seu paciente.”

se ganha. Temos que começar a mostrar às pessoas que compensa dar apoios que fomentem um estilo de vida adequado. Porque a saúde é caríssima e o dinheiro não chega para tudo.

PA: Qual o papel que os Clubes de Fitness podem ter na promoção da saúde e na redução dos custos do SNS?

TB: Grande! As pessoas podem optar por fazer exercício noutros espaços mas, em muitos casos, as pessoas encontram no fitness um espaço para a saúde, e nalgum casos pode ser a única forma de as levar à prática.

PA: Embora se fale muito da importância da AF, é raro um médico referenciar um doente para o ginásio. Ginásio ainda é uma palavra tabu entre a classe médica?

TB: Eu não sei se é tabu ou não. Mas vamos focar-nos em três pontos chave:

1. Os médicos sabem pouquíssimo sobre exercício físico, e foi por isso que criei a cadeira de Nutrição e Actividade Física em Medicina, na faculdade onde eu dou aulas, o que nos levou a ser citados como exemplo de boas práticas no boletim periódico da Organização Mundial de Saúde. É necessária uma linguagem comum, entendível entre médicos e profissionais de exercício, porque ela existe entre médicos e outros profissionais de saúde. Um médico não sabe muito de nutrição, mas sabe falar com um nutricionista. O nutricionista sabe entender

o médico e o médico o nutricionista. O mesmo acontece com os farmacêuticos, com os fisioterapeutas, etc. Quando um médico pergunta a um doente

o que faz no ginásio e ele lhe diz que faz Hip Hop, Zumba, Crossfit, o médico não faz a mínima ideia do que isso é. E, por isso, não sabe se é bom ou mau. E perdeu-se a ligação, não se estabeleceu uma relação de confiança. Temos a responsabilidade de “medicalizar” a linguagem dos profissionais de exercício, e dar um bom complemento da linguagem do exercício aos médicos. Para as duas classes poderem falar entre si. É necessário haver diálogo periódico para acompanhamento dos doentes. O médico quer saber ao cuidado de quem está o seu paciente.

2. Outro problema diz respeito à insegurança que os profissionais do exercício sentem a lidar com populações que tenham algum tipo de patologia.

3. Muitos médicos não conhecem as recomendações de exercício. Enquanto este tipo de recomendações não for do conhecimento generalizado da classe médica, também não irá existir essa referenciação. Ou seja, penso que os clubes de fitness têm a obrigação de patrocinar eventos de formação também para a classe médica, virados a este ponto. Porque vão ter o retorno a seguir!



PA: Qual é a opinião que os médicos têm da nossa classe profissional?

TB: Conheço muito bons profissionais na área do exercício. Mas também costumam dizer-lhes que eles não são representativos da classe. A área do exercício e saúde exige um grande conhecimento, e na minha opinião, as faculdades deveriam fazer essa divisão desde a licenciatura. Deviam abrir licenciaturas específicas para exercício e saúde. Quem fosse para a licenciatura em exercício e saúde sentir-se-ia profissional de saúde, como se sente um fisioterapeuta. E por isso, desde o primeiro dia, do primeiro ano, iria medicalizar a sua linguagem. E assim, daqui a algum tempo, os médicos encontram interlocutores.

“ (...) Porque os espaços de fitness têm uma vantagem em relação ao ar livre e à atividade espontânea: permitem um exercício muito mais controlado e seguro, com profissionais a acompanhar.”

RESPOSTAS RÁPIDAS

LIVRO	O Evangelho e SAPIENS: História Breve da Humanidade
MÚSICA	Mozart e Beethoven
VIAGEM	Cruzeiros
PERSONALIDADE	Leonardo da Vinci e Papa Francisco
HOBBIES	Música

A IMPORTÂNCIA DE CRIAR CONTEXTOS DE FELICIDADE NO MERCADO DO FITNESS

Vânia Prudêncio

Coach, Facilitadora e Docente na área comportamental

Fala-se de treinos intensos, corpos tonificados, perda de peso, benefícios ligados à saúde física, mas ainda se fala pouco de exercício para aumentar os níveis de felicidade das pessoas. Portugal tem as maiores taxas de burnout da Europa! É urgente mudar o paradigma! Temos uma grande responsabilidade neste caminho e ainda podemos comunicá-lo de uma forma mais assertiva e mobilizadora.

Será que vale a pena falar de felicidade em Portugal? Vamos olhar para alguns indicadores:

1. Segundo o relatório de Felicidade Mundial 2022 (**World Happiness Report 2022**), Portugal aparece na 56ª posição, entre os 146 países que fazem parte da lista. E entre os critérios definidos pelo ranking, encontramos a expectativa de uma vida saudável;
2. Portugal ocupa o primeiro lugar do pódio na lista dos países da União Europeia com maior risco de burnout (Figura 1).

Figura 1



“ Portugal tem as maiores taxas de burnout da Europa! É urgente mudar o paradigma! ”

A lista foi feita pelo site inglês Small Business Prices e teve em conta o **índice de felicidade mundial** de cada país;

3. Segundo o Barómetro do Fitness em Portugal 2020 verificamos que, o número de cancelamentos é superior ao número de inscrições.

Com base nos factos apresentados anteriormente, percebemos que é urgente criarmos mais contextos de felicidade para as pessoas e organizações. E qual será o papel que esta indústria têm nesta área?

Considero importante refletirmos na experiência que o cliente tem quando faz uma aula de grupo, treina na sala de musculação, ou faz um treino personalizado.

Devemos pensar, enquanto técnicos de exercício, qual a experiência que queremos proporcionar ao cliente para que ele tenha vontade de voltar!

E como Líderes das equipas devemos servir os nossos colaboradores como queremos que eles sirvam o cliente final, inspirando-os a criarem experiências e momentos que promovam a retenção, dando-lhes formação em desenvolvimento humano.

Trabalhar competências de relacionamento é urgente para termos um mercado mais consistente e produtivo.

Associamos o exercício físico à dor ou ao prazer?

Para criarmos contextos positivos nos espaços de exercício, é necessário estarmos atentos às necessidades das pessoas, ao tratamento personalizado, aos seus gostos, à sua forma de trabalhar, ao que as move. Será que:

- Os colaboradores fizeram parte da criação da visão, do propósito da empresa?
- Sabem e fizeram parte da criação dos valores da empresa?
- Conhecem quais os comportamentos que mostram que vivem esses valores?
- Tratamos os nossos colaboradores como queremos que eles tratem o cliente?
- Promovemos formações de soft skills, como a atitude e capacidade para encontrar soluções, liderança e autonomia, boa comunicação, trabalho em equipa?
- Promovemos formações de competências emocionais, para melhorarmos a nossa autoconsciência, autorregulação, capacidade empática, escuta ativa empática, automotivação e habilidades sociais?

Colaboradores mais felizes são:

- mais produtivos
- mais criativos
- mais disponíveis
- prestam um melhor serviço
- mais focados na qualidade
- mais "team-players"
- mais acessíveis
- mais empáticos
- mais resilientes
- melhores consultores
- mais otimistas
- mais motivados

Para promovermos os níveis de felicidade dos nossos clientes, temos de nos colocar totalmente ao serviço do outro, não se trata das minhas necessidades, mas sim das necessidades do meu cliente. Quando estou com os meus clientes, será que:

- Estou totalmente ao serviço do outro?
- As marcações do treino são de acordo com a minha disponibilidade e não com as preferências do meu cliente?
- Tenho em conta o perfil comportamental do meu cliente, e comunico de acordo com isso?
- Percebo se o meu cliente gosta de treinos rotineiros ou mais dinâmicos?
- Estou presente na vida do meu cliente ou só me lembro dele no momento em que lhe estou a dar treino?
- Celebro com o cliente as pequenas conquistas?
- Estou atento a resultados não mensuráveis, mas igualmente

importantes, como por exemplo celebrar o facto de já estar a fazer um estilo de vida saudável ao fim de semana

- Numa aula de grupo, estou a pensar em mim, no quanto estou bem em cima do palco, ou estou centrado nas pessoas que estão à minha frente e na experiência que lhes posso proporcionar?

Reflexões quer para os técnicos quer para os líderes que são importantes para criarmos contextos de mais felicidade e produtividade?

Segundo Martin Seligman, 'Pai' da Psicologia Positiva, felicidade autêntica está assente em 5 pilares:

Emoções positivas - são experiências, emoções e sentimentos positivos que energizam, que transmitem a sensação de que a vida é boa

Engagement - É o ser absorvido por uma tarefa ou treino, que nem se dá pelo tempo passar, estar completamente envolvido, desligado do mundo e focado na missão.

Relações Positivas - Os seres humanos são animais sociais que crescem e fortalecem com conexão, amor, intimidade. Uma ligação emocional forte e uma interação física e positiva, são fundamentais para a construção de ligações positivas e significativas

Significado - Ter um propósito, um significado, uma missão para atingirmos na nossa viagem aqui na terra é fundamental para a noção de vivermos uma vida plena. Por exemplo, perceber o significado

do trabalho, o quanto ele impacta a vida de outras pessoas pode ajudar a encontrar diariamente esse propósito.

Accomplishment - **Ter objetivos e ambições pode ajudar a criar a noção de realização e conquista.** Aprender, sentir-se a evoluir, conquistar objetivos, usar as competências para ter sucesso, criar objetivos novos para desenvolver competências novas. Os objetivos ajudam a florescer, mas para isso é importante que aprendamos a defini-los de forma consciente e alcançável.

Vitalidade - A saúde física é essencial para a nossa sensação de bem-estar geral. Os alimentos que comemos, exercícios e a qualidade do nosso sono, têm um impacto enorme na saúde e na felicidade. Um estudo da Universidade de Columbia demonstrou que tanto a prática de exercício físico quanto uma boa alimentação podem ter um efeito positivo no humor e reduzir os sintomas de depressão.

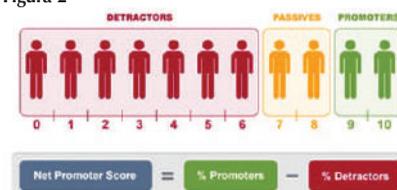
O desafio que fica...

1. Criar um plano de ação para desenvolver comportamentos que promovam estes 5 pontos quer para os clientes, quer para os colaboradores.
2. Começar a utilizar a escala Net Promoter Score e perguntar aos clientes de 0 a 10 quanto recomendam a experiência que teve (Figura 2).

O Conhecimento técnico tem de estar presente, e ser continuamente melhorado. Este ponto não é negociável! Todavia é imperativo comunicarmos e relacionarmos a prática de exercício físico com Felicidade.

NOTA: modelo NPS identifica a quantidade de promotores da marca e ajuda a definir estrategicamente o que é necessário colocar em prática para aumentar a percentagem destes e diminuir a dos detratores da marca.

Figura 2



AUTOAVALIAÇÃO DOS PROFISSIONAIS DE EXERCÍCIO FÍSICO NA PRESCRIÇÃO DO MESMO A DOENTES CRÓNICOS: ESTUDO-PILOTO

Adriana Dias

Aluna 6º ano, Mestrado Integrado em Medicina, Faculdade de Ciências de Saúde, Universidade da Beira Interior

José Luís Ribeiro Themudo Barata

Médico

Os benefícios da prática regular de atividade física têm um impacto notável quer ao nível da prevenção de doenças crónicas não-transmissíveis quer ao nível da gestão e tratamento das mesmas. Assim o binómio medicina-exercício físico torna-se essencial para a prestação de cuidados adequados a doentes crónicos, sendo primordial que existam profissionais de exercício físico diferenciados para a prescrição do mesmo a estes doentes, que saibam adequar as características que advêm da patologia com os benefícios que podem ser alcançados com a prática de exercício físico e que partilhem com os médicos uma linguagem e preocupações comuns.

De modo a analisar como os profissionais de exercício físico, com formação em Portugal, autoavaliavam a formação e capacidades que possuíam na área do Exercício e Saúde e as dificuldades na comunicação com a classe médica, foi construído um questionário com 20 perguntas, difundido pela Portugal Activo aos seus associados. Obtiveram-se 100 respostas, tendo sido aplicados testes de inferência estatística para análise das mesmas.

Os resultados demonstraram que a maioria dos inquiridos (80%) reconheceu a necessidade da individualização do ramo exercício e saúde durante o curso de técnico especialista de exercício físico,

e os profissionais com habilitações literárias mais avançadas referiram mais frequentemente esta necessidade.

Relativamente à comunicação interprofissional, o grau de concordância foi máximo em relação à necessidade de se criarem unidades curriculares sobre o conhecimento médico relacionado com o exercício físico durante a formação académica e da existência de comunicação direta com os médicos prescritores.

Obteve-se um nível de concordância mais baixo relativamente à perceção que os profissionais de exercício têm da receptividade dos médicos em estabelecer uma comunicação direta e da capacidade de estes entenderem a terminologia usada pelos profissionais de exercício. A maioria dos inquiridos sugeriu, ativamente, a importância de reforçar o número de reuniões multidisciplinares e a criação de disciplinas em comum entre o currículo médico e o dos cursos que permitem o acesso ao título profissional de técnico de exercício físico.

Apesar dos esforços direcionados à pesquisa, educação e legislação para tornar o exercício físico como um alicerce da prevenção secundária e terciária, em vez de apenas ser um dos constituintes da prevenção primordial e da primária, estes ainda estão aquém do que pode efetivamente ser feito. Posto isto, é importante que se façam

“(…) é importante que se façam ajustes para que se inclua a prescrição de exercício físico na gestão de doentes crónicos (…)

ajustes para que se inclua a prescrição de exercício físico na gestão de doentes crónicos, recordando o facto de que a mesma é uma forma terapêutica insubstituível, eficaz e de reduzido custo.

Os primeiros passos já estão dados no sentido de melhorar o Serviço Nacional de Saúde, no que diz respeito às recomendações da prescrição de exercício a doentes crónicos, ficando a faltar o reaproveitamento e reestruturação dos recursos já disponíveis, mesmo fora dele, mediante parcerias e acordos de cooperação, educar mais e melhor os intervenientes nestas ações, e propiciar ambientes com profissionais capacitados para pôr em prática as medidas adotadas, o que irá possibilitar tornar a prescrição de exercício, no sentido clínico do mesmo, uma prática comum no nosso país.

Referências

1. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde. Programa Nacional Para a Promoção da Atividade Física [Internet]. Lisboa; 2020 Dec. Available from: www.dgs.pt
2. Durstine JL, Moore GE, Painter PL, American College of Sports Medicine. ACSM's exercise management for persons with chronic diseases and disabilities. 4th ed. United States: Champaign, IL : Human Kinetics; 2016. 1-416 p.

FORMAÇÃO CONTÍNUA CERTIFICADA (TPTEF E TPDT)

AÇÃO DE FORMAÇÃO	ENTIDADE FORMADORA	Nº DE CRÉDITOS	DATA	LOCAL
NEUROCIÊNCIA APLICADA À REABILITAÇÃO E PERFORMANCE		5.8	2022-06-03	LISBOA
CROSS TRAINING		6	2022-06-04	FARO
TREINO INTERVALADO DE INTENSIDADE ELEVADA		10	2022-06-11	BRAGA
CERTIFICAÇÃO INTENSIVA AVANÇADA EM TREINO TERAPÊUTICO E REABILITAÇÃO AQUÁTICA		4	2022-06-18	ONLINE
CERTIFICAÇÃO INTENSIVA AVANÇADA EM ABRIR E GERIR NEGÓCIOS DE FITNESS COM SUCESSO		8	2022-06-18	ONLINE
CERTIFICAÇÃO INTENSIVA AVANÇADA EM MELHORES MÉTODOS PARA DESENVOLVER A MOBILIDADE ARTICULAR		4	2022-06-25	ONLINE
DIREÇÃO E GESTÃO DE GINÁSIOS, PISCINAS E HEALTH CLUBS		10	2022-06-27	LISBOA
SCHWINN CYCLING - CERTIFICAÇÃO BRONZE		3.2	2022-07-02	PORTO
CERTIFICAÇÃO INTENSIVA AVANÇADA EM REABILITAÇÃO DA COLUNA VERTEBRAL		4	2022-07-02	LISBOA
EXERCÍCIO FÍSICO NA GRAVIDEZ E NO PÓS-PARTO		4.8	2022-07-06	LISBOA
STICK MOBILITY START		0.8	2022-07-10	PORTO
GTF-FLOW - NÍVEL III		0.8	2022-07-17	LISBOA
TRX FTC		1.6	2022-07-24	LISBOA
TREINO DE FORÇA E HIPERTROFIA		5	2022-07-25	PORTO
TREINO INTERVALADO DE INTENSIDADE ELEVADA		10	2022-08-01	PORTO
REFORMER - PILATES EQUIPMENT ESSENTIALS		9.6	2022-08-23	ESTORIL WELLNESS CENTER
CADILLAC - PILATES EQUIPMENT ESSENTIALS		6.4	2022-09-01	ESTORIL WELLNESS CENTER
PÓS GRADUAÇÃO ESPECIALIZAÇÃO EM DIREÇÃO E INOVAÇÃO DE GINÁSIOS		22	2022-09-17	ONLINE
LADDER BARREL - PILATES EQUIPMENT ESSENTIALS		6.4	2022-09-17	ESTORIL WELLNESS CENTER
PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL EM CROSS TRAINING		20	2022-09-17	FUNCHAL
CERTIFICAÇÃO INTENSIVA AVANÇADA EM NATAÇÃO ADAPTADA PARA BEBÉS E CRIANÇAS		4	2022-09-17	ONLINE
YOGA TERAPÊUTICO		3.2	2022-09-24	PORTO
PÓS GRADUAÇÃO ESPECIALIZAÇÃO EM PERSONAL TRAINING		15	2022-09-24	ONLINE
CERTIFICAÇÃO INTENSIVA AVANÇADA EM YOGA: EQUILÍBRIO PARA A VIDA		8	2022-09-24	LISBOA
PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL EM DIRETOR DE GINÁSIO/HEALTH CLUB		24	2022-09-24	ONLINE
E-LEARNING METODOLOGIA DO TREINO METABÓLICO HIIT		4	PERMANENTE	ONLINE
E-LEARNING SUPER SÉRIES MULTIFUNCIONAIS		4	PERMANENTE	ONLINE
E-LEARNING FUNCTIONAL STABILITY SPECIALIST		4	PERMANENTE	ONLINE
E-LEARNING AQUECIMENTO E A SUA APLICABILIDADE EM TREINO PERSONALIZADO E AULAS DE GRUPO		4	PERMANENTE	ONLINE

O CONCEITO DOS COMPORTAMENTOS 24H MOVIMENTO E AS SUAS RECOMENDAÇÕES

Bruno Rodrigues

Doutorando em atividade física e saúde e Investigador nos projetos das recomendações 24h movimento

Eduarda Sousa-Sá, Luís Lopes, André Oliveira e Rute Santos

Com a evolução do nosso conhecimento e também dos processos estatísticos aplicados à área da atividade física e saúde, começou a olhar-se para os comportamentos do movimento de forma diferente. Atualmente, sabemos que estes comportamentos (i.e., sono, comportamento sedentário e atividade física) não podem ser dissociados uns dos outros, pois são temporalmente dependentes entre si, e interagem nos efeitos que podem ter nos vários indicadores de saúde.

Com isto, à semelhança de outros países, estão a ser desenvolvidas recomendações 24H do movimento portuguesas que têm em conta a integração destes comportamentos e este artigo vem espelhar este novo conceito.

Do ponto de vista do movimento humano, as 24 horas de um dia compreendem três grandes comportamentos. São eles, o sono (i.e., estado espontâneo e reversível de repouso caracterizado pela inibição dos músculos voluntários e da atividade sensorial, pela redução da consciência, capacidade de resposta a estímulos e interações com o ambiente¹), o comportamento sedentário (i.e., tempo que estamos sentados, reclinados ou deitados enquanto estamos acordados²) e a atividade física (i.e., qualquer movimento produzido pelo sistema músculo-esquelético que altere os níveis de dispêndio energético para níveis superiores aos do repouso³). Estes comportamentos têm importantes efeitos na saúde de forma isolada mas também de forma combinada⁴.

Este facto fez aumentar o interesse da comunidade científica pelo estudo da interação e das interinfluências destes três comportamentos de movimento (atividade física) e não movimento (comportamento sedentário e sono) na saúde, o que originou um novo conceito – “comportamentos do movimento das 24h”.

Quando estes comportamentos são analisados de forma independente estamos a ignorar as interações intrínsecas e empíricas entre eles⁵⁻⁷, enquanto analisar os comportamentos de forma integrada, parece ser fundamental para compreender melhor a complexidade das suas combinações, interações e influências na saúde. De facto, qualquer mudança que exista num destes comportamentos de movimento será sempre feita à custa de um ou dos dois outros comportamentos, o que mostra a sua interdependência temporal e também o facto de serem comportamentos colineares (não acontecem simultaneamente, ou seja, não é possível fazermos atividade física enquanto estamos em comportamento sedentário).

Nos últimos anos, procedimentos estatísticos mais avançados, tais como a Análise Composicional (CODA), tradicionalmente aplicada a outras áreas científicas e que considera esta interdependência temporal e as associações intrínsecas e sinérgicas entre os comportamentos do movimento na sua associação com resultados de saúde, começaram a ser aplicados nesta área, trazendo claras vantagens sobre os métodos

estatísticos usados até então⁷. Estes desenvolvimentos metodológicos levaram à integração da investigação dos comportamentos do movimento, numa área de investigação em saúde pública, que é a epidemiologia do uso do tempo⁸. A epidemiologia do uso do tempo estuda os determinantes, a prevalência e incidência, os padrões, os efeitos relacionados com a saúde e os métodos para prevenir padrões de uso do tempo menos saudáveis, para alcançar a ótima distribuição do tempo que leve a maiores ganhos em saúde⁸. Além disso, é também alvo de estudo o desenvolvimento e validação de instrumentos auto-reportados sobre o uso do tempo⁹.

A comunidade científica acredita que, estes avanços metodológicos podem levar a grandes evoluções na área e, foi neste contexto que surgiu a necessidade de se desenvolverem recomendações para as 24 horas do movimento. Em 2016, foram lançadas as recomendações de 24h do movimento do Canadá para crianças e adolescentes, que pela primeira vez,

“ Quando estes comportamentos são analisados de forma independente estamos a ignorar as interações intrínsecas e empíricas entre eles⁵⁻⁷ “

incluíram recomendações que abrangem o sono, o comportamento sedentário e a atividade física de forma integrada¹⁰.

Mais tarde, o Canadá e a Austrália lançaram recomendações de 24h do movimento para os primeiros anos de vida (0-5 anos)^{11,12}. Em 2019, partindo do trabalho desenvolvido pelo Canadá e pela Austrália, também a Organização Mundial da Saúde lançou este tipo de recomendações para crianças com menos de 5 anos¹³. Mais recentemente, o Canadá lançou as recomendações de 24h do movimento para adultos e idosos¹⁴. O desenvolvimento de todas estas recomendações foi informado por uma série de revisões sistemáticas que reconhecem a abordagem integradora de todos os componentes do continuum de 24 horas de uso do tempo.

Atualmente, também Portugal, liderado pela Professora Doutora Rute Santos, investigadora coordenadora da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e que também esteve envolvida no desenvolvimento das recomendações lançadas pela Austrália, está a desenvolver as recomendações integradas de movimento para as 24 horas do dia, adaptadas à população Portuguesa e às várias faixas etárias (i.e., crianças, adolescentes, adultos e idosos), um

projeto financiado pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia. As primeiras recomendações a serem lançadas serão direcionadas aos adultos e depois serão lançadas as recomendações para os idosos, as crianças e os adolescentes. Estas serão as primeiras recomendações de comportamentos do movimento desenvolvidas especificamente para a população portuguesa e com elas, deixará de ser necessário recorrer a recomendações desenvolvidas para outros países, com contextos sociais e culturais diferentes.

Além disso, acredita-se que este novo paradigma poderá ajudar na disseminação, implementação e adesão às recomendações, sabendo que estas são temporalmente mais específicas, e têm em consideração a interdependência que os três comportamentos apresentam entre si. Complementarmente, este grupo de trabalho está também num outro projeto, financiado pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia, que consiste no desenvolvimento de um plano de translação do conhecimento, que possa contribuir para a eficaz disseminação e implementação das novas recomendações, e a construir uma série de instrumentos de autorresposta adaptados a cada faixa etária, que possibilitem a precisa monitorização e a vigilância destes comportamentos, de forma integrada.

Financiamentos:

Os autores reconhecem o financiamento da Fundação para a Ciência e Tecnologia: PTDC/SAU-DES/0166/2021;

UI/BD/150675/2020;

CEECIND/01069/2017;

FCT/UIDB/00617/2020;

CEECIND/01089/2017 e ITR - LA/P/0064/2020

Referências

1. Carskadon MA, Rechtschaffen A. Monitoring and staging human sleep. Principles and practice of sleep medicine. 2011;5:16-26.
2. Tremblay MS, Aubert S, Barnes JD, et al. Sedentary behavior research network (SBRN)-terminology consensus project process and outcome. International journal of behavioral nutrition and physical activity. 2017;14(1):1-17.
3. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public health reports. 1985;100(2):126.
4. Janssen I, Clarke AE, Carson V, et al. A systematic review of compositional data analysis studies examining associations between sleep, sedentary behaviour, and physical activity with health outcomes in adults. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism. 2020;45(10):S248-S257.
5. Carson V, Tremblay MS, Chaput J-P, Chastin SF. Associations between sleep duration, sedentary time, physical activity, and health indicators among Canadian children and youth using compositional analyses. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism. 2016;41(6):S294-S302.
6. Chastin S, McGregor D, Palarea-Albaladejo J, et al. Joint association between accelerometry-measured daily combination of time spent in physical activity, sedentary behaviour and sleep and all-cause mortality: a pooled analysis of six prospective cohorts using compositional analysis. British journal of sports medicine. 2021;55(22):1277-1285.
7. Chastin SF, Palarea-Albaladejo J, Dontje ML, Skelton DA. Combined effects of time spent in physical activity, sedentary behaviors and sleep on obesity and cardio-metabolic health markers: a novel compositional data analysis approach. PloS one. 2015;10(10):e0139984.
8. Pedišić Ž, Dumuid D, S Olds T. Integrating sleep, sedentary behaviour, and physical activity research in the emerging field of time-use epidemiology: definitions, concepts, statistical methods, theoretical framework, and future directions. Kinesiology. 2017;49(2):252-269.
9. Merz J. Time Use Research and Time Use Data: Actual Topics and New Frontiers. 2002;
10. Tremblay MS, Carson V, Chaput J-P, et al. Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism. 2016;41(6):S311-S327.
11. Tremblay MS, Chaput J-P, Adamo KB, et al. Canadian 24-hour movement guidelines for the early years (0-4 years): an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. BMC Public Health. 2017;17(5):874.
12. Okely AD, Ghersi D, Hesketh KD, et al. A collaborative approach to adopting/adapting guidelines-The Australian 24-Hour Movement Guidelines for the early years (Birth to 5 years): an integration of physical activity, sedentary behavior, and sleep. BMC Public Health. 2017;17(5):869.
13. Organization WH. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization; 2019.
14. Ross R, Chaput J-P, Giangregorio LM, et al. Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Adults aged 18-64 years and Adults aged 65 years or older: an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism. 2020;45(10):S57-S102.



A photograph of a person in a wheelchair in a gym. The person is in the foreground, slightly out of focus, with their hand on the wheelchair's frame. The background shows rows of treadmills in a well-lit gym with wooden floors and modern lighting.

FIT FITNESS INCLUSIVO PARA TODOS

Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência

Está consagrado em diversa Legislação Portuguesa, entre as quais, a Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, no nº 5 do Artigo 30º, na Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, Artigo 29º, o acesso em condições de igualdade, aos recintos e à participação em atividades desportivas.

Contudo, são detetadas diferentes barreiras para o garante desses direitos. Durante o desenvolvimento da sua atividade, a Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência - FPDD, é frequentemente confrontada com diversas situações e solicitações, por parte de indivíduos (praticantes e técnicos) e entidades, que querem praticar ou desenvolver Atividade Física regular dirigida a Pessoas com Deficiência e Incapacidade (PcDI).

Por essa razão, foi criado o “Projeto FIT – Fitness Inclusivo para Todos” cofinanciado pelo Instituto Nacional para a Reabilitação – INR com o objetivo de fazer um ponto de situação da prática de atividade física regular informal por PcDI, definindo o seu perfil de praticante, as estruturas onde realizam a prática e principais motivações.

Urge, portanto, fazer um levantamento da realidade nacional, em termos de

prática de exercício e atividade física informal, tendo neste caso, particular importância e pertinência, os Ginásios, Academias e Clubes de Fitness.

Para nos ajudarem a identificar estas barreiras, que não são só físicas, mas também no funcionamento, organização e formação de agentes das vossas entidades, quem melhor habilitados, que os agentes desta área da atividade, que mesmo cumprindo diversos requisitos legais inerentes à atribuição das licenças de funcionamento, carreiras TEF, tendem, por norma, a não estar preparados para receber e enquadrar a PcDI, no cumprimento do direito a um tratamento igual, de acordo com as suas necessidades, visando um conjunto de boas práticas, imprescindíveis no processo de inclusão social, para o qual, por certo, todos queremos concorrer ativamente.

Assim, propomos aos Membros do Portugal Activo três desafios:

1. Participar num questionário, que a Federação vai criar e colocar disponível online, para nos ajudar a determinar na vossa rede, a receptividade a estas boas práticas e a vossa sensibilidade no acolhimento e enquadramento das PcDI.

2. Diagnosticar as principais razões, necessidades e dificuldades sentidas, na vossa gestão, que se compaginem com questões como a estruturação do espaço, do tempo de intervenção, formação dos profissionais, acompanhamento da procura e da oferta, em condições devidamente preparadas para o enquadramento das PcDI.

3. Participar em ações motivacionais, e formativas nesta temática, nomeadamente Administradores, Diretores Técnicos e TEF's, que pretendam intervir no domínio da atividade física regular para PcDI abrindo conceptualmente o vosso universo a populações com deficiência e famílias, as quais podem revelar-se um novo nicho de mercado

A FPDD, pretende apoiar-vos na procura de centros de recursos e consultadoria, em termos de acessibilidade, de formação dos Recursos Humanos com desenvolvimento de currículos formativos e ações de especialização, em conjunto com outras entidades formadoras.

Juntos vamos garantir o FIT – Fitness Inclusivo para Todos.

ENVOLVER OS SENIORES EM ATIVIDADE FÍSICA

Cristina Senra
Diretora Pedagógica Aqua Academy/Mundo Hidro

Sim! Vivemos mais.

Sim! Nós sabemos através da ciência que muitos benefícios para a saúde física e mental podem ser obtidos (de crianças a adultos mais velhos) com a atividade física. Apesar de todos os dados, as pesquisas internacionais dão-nos evidências, que existe um declínio na percentagem de adultos que cumprem as orientações para a prática de exercício, especialmente com o avançar da idade. (French et al, 2014).

Precisamos de envolver os seniores em atividades físicas, a fim de prevenir ou retardar a deficiência motora e o declínio neurocognitivo. Em idosos, a mobilidade reduzida é comum e é um fator de risco independente para morbidade, hospitalização, incapacidade e mortalidade. O declínio neurocognitivo, incluindo a doença de Alzheimer e outras formas de demência, é considerada a doença de crescimento mais rápido do mundo (Associação de Alzheimer, 2011 em Sherlock, Hornsby & Rye, 2013) e seguramente será exponencial no período Covid e pós-covid. Mas como os envolvemos? Quais são os motivos de envolvimento e manutenção de atividades físicas para os idosos?

Quais os fatores e barreiras? Um grande número de pesquisas está a ser realizada e informações importantes estão a ser compartilhadas.

Temos indicações de que muitas técnicas de intervenção de autorregulação comumente usadas e eficazes para outras populações não são adequadas ou eficazes para idosos. French et al (2014) referem que existe uma forte associação entre a autoeficácia (a crença na capacidade de organizar e executar as ações necessárias para produzir determinado resultado) e o comportamento para a atividade física em adultos mais velhos do que em adultos jovens. A autoeficácia é um dos preditores mais consistentes de atividade física em adultos.

Park, Elavsky & Koo (2014) indicam que os esforços de promoção da atividade física entre adultos mais velhos coreanos devem concentrar-se em aumentar a autoeficácia, o apoio social e as habilidades de autorregulação.

Num estudo realizado no Brasil com 62 idosos praticantes de atividades aquáticas, os motivos indicados para a envolvimento no programa de hidroginástica foram principalmente a busca por “qualidade de vida e saúde” e “indicação médica”, seguida da “indicação geral”. Lopes et al (2014) constataram que os motivos para permanecer no programa mudaram com o passar do tempo. No início eram “saúde”, “atividade física” e “qualidade



de atendimento”, tendo passado para um notável aumento na “qualidade de vida”. Numa amostra de 263 idosos (Portugal e Brasil), foram encontrados os mesmos motivos de adesão à atividade física: prescrição médica, recuperação de lesões, forma de passatempo e motivos estéticos (Cavalli et al, 2014).

Ao saber qual é o “motor” que os impulsiona à prática de atividade física, temos a possibilidade de marcar a diferença no seu envelhecimento com sucesso, construindo programas / aulas que se adaptam às suas necessidades. Para isso temos que ser capazes de reconhecer as características fisiológicas, anatômicas, psicológicas e emocionais a fim de oferecer possibilidades de maximizar as respostas. Idealmente, a prescrição de exercícios para adultos mais velhos deve incluir exercícios aeróbios, exercícios

de fortalecimento muscular, exercícios de flexibilidade e multisensoriais. Além disso, indivíduos com risco de queda ou dificuldade de locomoção também devem realizar exercícios específicos para melhorar o equilíbrio, além dos demais componentes da aptidão física relacionada com a saúde (ACSM).

A construção de uma tabela em que equacione e responda a 3 questões básicas - O que têm? O que precisam? Qual é a ação? - é de extrema utilidade, pois de forma assertiva e eficaz, cada sessão/aula terá um foco específico, ajustado às metas que foram definidas, visando resultados particulares e claro, usando a diversão como camuflagem perfeita.

E se a água for o local eleito para a atividade física, temos vários benefícios acrescidos, "As propriedades físicas da água podem fornecer mais oportunidades de adaptação cognitiva, tanto por meio da utilização das adaptações fisiológicas (estimulação somática e circulação aprimorada), bem como pelas qualidades ambientais (suporte, resistência e conforto) que o ambiente aquático possui" (Sherlock, Hornsby & Rye, 2013).

Referências

- Sherlock, Hornsby & Rye (2013). The Physiological effects of Aquatic Exercise on Cognitive Function in the Aging Population. International Journal of Aquatic Research and Education, 2013, 7, 266 -278.
- Cavalli et al (2014). Revista brasileira de geriatria e gerontologia 17 (2): 264-264, 2014.
- French et al (2014) Which Behaviour Change Techniques Are Most Effective at Increasing Older Adults' Self-Efficacy and Physical Activity Behaviour? A Systematic Review. Annals of Behavioral Medicine. Oct 2014, 48, 2, 225-234
- Lopes et al (2014). Motives for engagement and maintenance in an aquatic physical activity program: a longitudinal study. rev.ed. fisica/u.e.m., 25, 1, 23-32
- Park, Elavsky, & Koo (2014). Factors influencing physical activity in older adults. J Exerc Rehabil. 2014 Feb; 10(1): 45-52.
- https://journals.lww.com/acsm-mssse/Fulltext/2009/07000/Exercise_and_Physical_Activity_for_Older_Adults.20.aspx

IMPACTO DA PANDEMIA NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA DOS PORTUGUESES

Instituto Português do Desporto e Juventude

O Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) apresentou no passado mês de abril o resultado de um estudo que analisou o impacto da pandemia associada à COVID-19 na prática da atividade física e desportiva da população portuguesa. Do ponto de vista temporal, foram considerados os dois períodos de isolamento social e confinamento físico, com o primeiro estado de emergência em 2020 e o segundo em 2021. Do ponto de vista etário, a análise foi dividida entre a população nacional de crianças e jovens e de adultos e seniores.

Começa-se, precisamente, pelo grupo etário no qual, reconhecidamente, mais se fez sentir as consequências da pandemia: o das crianças e jovens. No 1º semestre de 2020, nos meses de maio e junho, foi aplicado um questionário online com 24 questões junto das crianças e jovens (respetivos encarregados de educação), envolvendo 2 062 participantes, com idades compreendidas entre os 6 e os 18 anos de idade.

Analisando os dados relativos ao 1º período de isolamento social em 2020, verificou-se que mais de 80% dos/das jovens e crianças seguiu/respeitou uma rotina diária durante a maior parte das semanas, apesar do encerramento das escolas. Por outro lado, durante o 1º período de isolamento social de 2020, a maioria das crianças e jovens participou em aulas de Educação Física (EF) online. No entanto, a

maioria passou também em média 4 horas ou mais, por dia, a ver televisão, a usar o computador, redes sociais e a jogar videojogos que não impliquem esforço físico. Por outro lado, e no que diz respeito à interrupção ativa dos comportamentos sedentários, a maioria referiu que permaneceu sentado – a conversar, ler, ou fazer trabalhos de casa.

Em relação a 2021, nos meses de fevereiro e março, foi igualmente aplicado um questionário online

atividade física – de acordo com as recomendações da OMS – até três dias por semana, dados estes muito semelhantes aos verificados durante o 1º período de isolamento social. Por outro lado, a maioria utilizou o espaço “dentro de casa ou na garagem” para a prática de atividade física fora da escola (Figuras 2 e 3). Mais de 2/3 das crianças e jovens não participaram em qualquer sessão de treino desportivo organizado fora das aulas de EF e mais de 16% não efetuou qualquer treino de força muscular.

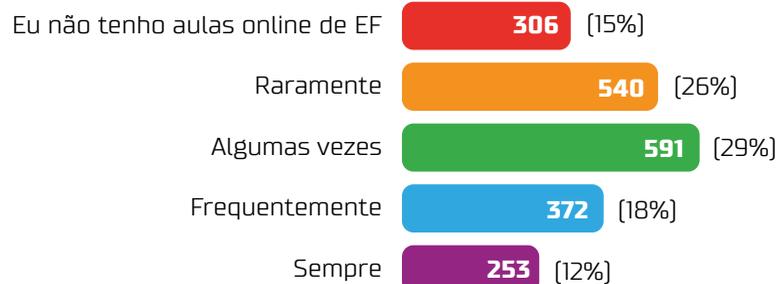
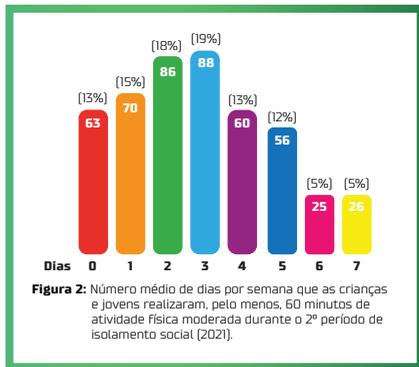


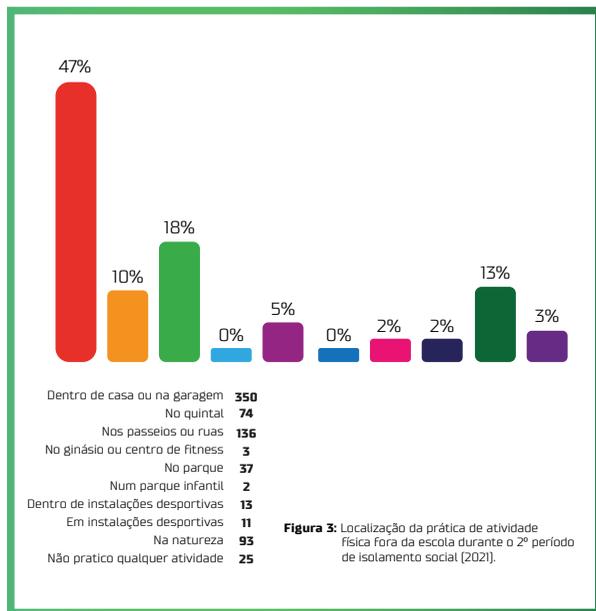
Figura 1: Realização de atividades físicas de intensidade vigorosa durante as aulas de Educação Física online no 1º período de isolamento social em 2020.

com 47 questões junto das crianças e respetivos encarregados de educação, envolvendo um total de 498 participantes. Relativamente a este 2º período de isolamento social (início de 2021), verificou-se que a maioria dos jovens e crianças portuguesas realizou

No que diz respeito à população nacional adulta e sénior, a recolha de informação do 1º período de isolamento social (2020) foi realizada através da aplicação de questionário online, numa subamostra de 679 adultos (258 mulheres) do Sistema Nacional de Vigilância e



Monitorização da Atividade Física e Desportiva (n= 4529), tendo o processo contado com o apoio científico e trabalho de campo desenvolvido por um consórcio de cinco universidades,



nomeadamente a Universidade de Lisboa, a Universidade do Porto, a Universidade de Coimbra, a Universidade de Évora e a Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.



No referido período, as atividades mais praticadas apresentaram a seguinte distribuição: programas acompanhados nas redes sociais (22%) (exemplo: desafios); caminhadas na rua (20%); programas disponibilizados por aplicações móveis (10%); corridas (9%) e outras atividades com menor expressão percentual.

Em relação ao 2º período de isolamento social (2021), da análise dos dados recolhidos, apresentam-se as principais conclusões relativas à atividade física da população adulta: a distribuição das idades dos/as encarregados/as de educação e companheiros/as situou-se, maioritariamente, no escalão etário 41-50 anos; a maioria dos/as encarregados/as de educação encontravam-se a trabalhar em casa; a maioria dos seus companheiros/as encontravam-se a trabalhar fora de casa; quase metade (44%) dos/as encarregados/as de educação dedicaram nenhum, ou apenas um dia para a prática de atividade física de intensidade moderada; Em relação ao período antes da

pandemia, o tempo passado em frente ao computador, tablet ou telefone, tanto por motivos de trabalho como recreativos foi superior para a maioria dos/as encarregados/as de educação; os dois limitativos identificados pelos/as próprios/as para poderem ser mais ativos foram a “falta de tempo” e “muito trabalho”.

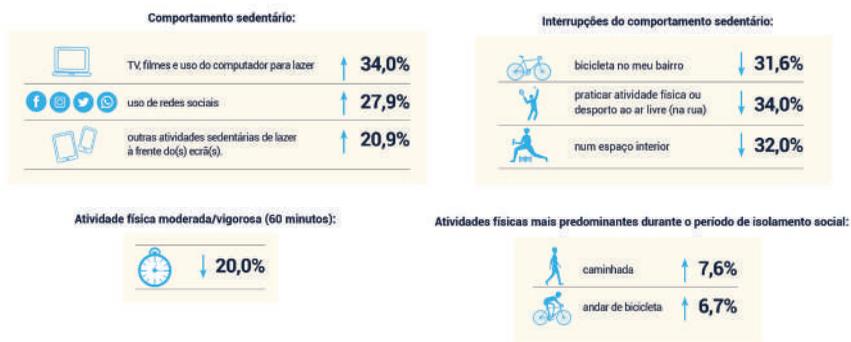
Perante a situação de isolamento social e distanciamento físico vivida durante o 1º semestre de 2020, no que diz respeito à população adulta, verificou-

se uma alteração favorável dos comportamentos associados à prática, sugerindo um reconhecimento da necessidade de se manterem ativos/os e, conseqüentemente, dos seus benefícios físicos e psicológicos. De facto, uma maior percentagem da população adulta organizou-se de forma a encontrar mais tempo para a prática de atividade física.

Considerando as implicações relacionadas com a necessidade de se limitar o contacto social decorrente do contexto da pandemia COVID-19, importa ainda analisar de forma breve as alterações dos hábitos da atividade física e dos comportamentos sedentários dos portugueses. Com base na informação recolhida durante o 1º período de isolamento social e comparando os resultados obtidos junto da população avaliada (2019 vs 2020) pode constatar-se que, em relação a crianças e jovens: mais de 69% das crianças e jovens passaram a ver mais ou muito mais “TV, filmes e uso do computador para lazer”, “uso de redes sociais” e “outras atividades sedentárias de lazer à frente do(s) ecrã(s)”; cerca de 48% admitem ter passado a andar menos ou muito menos de “bicicleta no meu bairro” e mais de 54% responderam ter praticado menos ou muito menos atividade física ou desporto ao ar livre (na rua) ou mesmo em espaços interiores; as atividades físicas mais predominantemente realizadas durante o período de isolamento social foram a “caminhada” e “andar de bicicleta”; a maioria das crianças e jovens apenas realizou atividade física de acordo com as recomendações internacionais da OMS (pelo menos 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a vigorosa) até 3 dias por semana.

Em relação a adultos e seniores no 1º período de isolamento social (2020): da população previamente ativa, somente 21% reportou reduzir a atividade física realizada habitualmente; da população previamente inativa, 45% iniciou a prática de atividade física durante o período de isolamento social;

Crianças e Jovens - 1º período de isolamento social (2020)

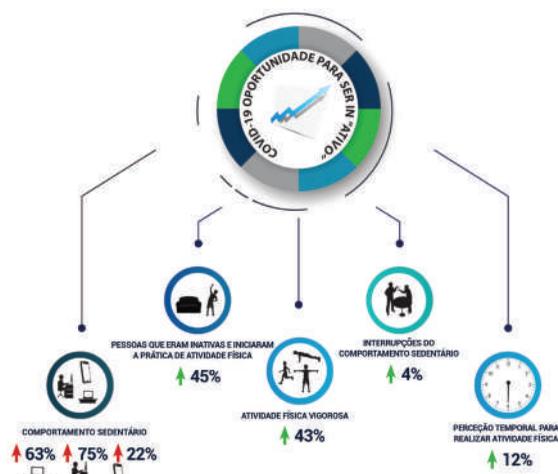


verificou-se um aumento generalizado no tempo passado em diversos comportamentos sedentários em consequência do confinamento físico imposto pelo Estado de Emergência; verificou-se um aumento de 43% nos níveis de prática de atividades percebidas como vigorosas e 4% de atividades de caminhada; verificou-se uma diminuição de 7% de participação em atividades de intensidade moderada; cerca de 19% dos cidadãos adultos e seniores afirmam passar várias horas em comportamento sedentário de forma prolongada; 28% afirmaram interromper este comportamento sedentário pelo menos uma vez a cada hora e os restantes 53% referiram interromper o mesmo várias vezes por hora; os programas de atividade física criados pelos próprios cidadãos (26%), os programas desenvolvidos através das redes sociais (22%) e a caminhada (20%) foram reportados como as atividades mais desenvolvidas durante o período de isolamento social; foi privilegiado o exercício em casa ou ao ar livre, seguindo as orientações da DGS.

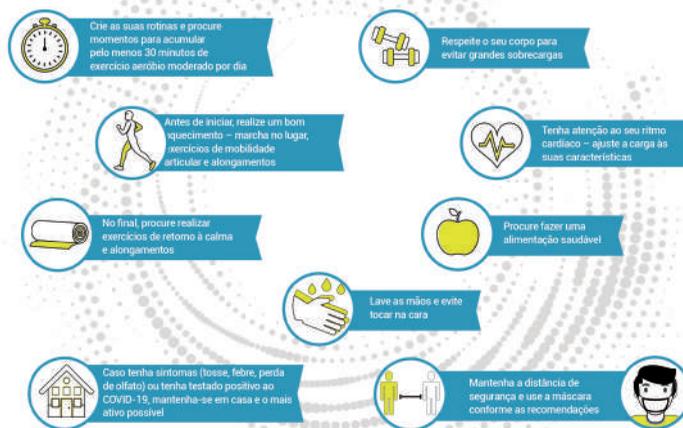
Em ambos os questionários aplicados, o principal objetivo foi avaliar de que forma a atividade física foi integrada na nova rotina das famílias e, em particular, na rotina das crianças e jovens durante o primeiro e segundo confinamentos gerais, de modo a analisar o impacto que a quarentena/autoisolamento e a frequência das aulas em casa tiveram sobre a participação em atividades físicas e desportivas por parte das crianças e jovens.

A recolha dos dados teve o apoio fundamental do Conselho Nacional de Associações de Profissionais de Educação Física e Desporto (CNAPEF) e foi desenvolvida como parte integrante de um estudo internacional coordenado pela *Hungarian Sport School Federation*.

Adultos e Seniores - 1º período de isolamento social (2020)



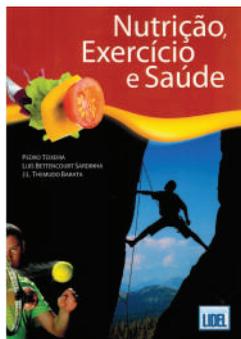
RECOMENDAÇÕES



O estudo completo pode e deve ser consultado em:

<https://beactiveportugal.ipdj.pt/impacto-da-pandemia-covid-19-na-pratica-de-atividade-fisica-e-desportiva-da-populacao-portuguesa-durante-os-periodos-de-isolamento-2020-2021/>

PUBLICAÇÕES



NUTRIÇÃO, EXERCÍCIO E SAÚDE

Na ausência de um manual em Português, atualizado, e integrando os temas Nutrição, Atividade Física, Exercício e Saúde, este livro oferece uma opção singularmente atrativa. Idealizado e escrito por especialistas nestas áreas do conhecimento, dirige-se ao estudante e ao profissional com responsabilidade nas áreas das ciências da nutrição, educação, exercício e desporto, bem como à pessoa não especialista com interesse nestes temas. Trata-se um texto de leitura agradável, detalhado do ponto de vista científico mas repleto de exemplos de elevada utilidade para a tomada de decisão nestas matérias, procurando responder entre muitas outras, às seguintes questões: Que nutrição para a saúde e para uma vida ativa? Que alimentos devem ser privilegiados ou evitados? Onde se encontram e como escolher os nutrientes necessários e essenciais? Que padrões alimentares são mais e menos recomendáveis? Que exercício e atividade física para a saúde, equilíbrio energético e longevidade? Quais as características e benefícios de um estilo de vida ativo para cada indivíduo?

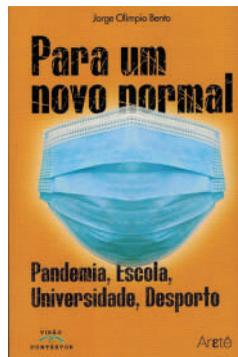
Como atingir e manter um peso e composição corporal saudáveis e evitar a obesidade através da alimentação?

Que nutrição para o treino e para a competição? Quais as preocupações nutricionais e as recomendações para o atleta jovem e adulto? Que deficiências são mais prováveis e como as evitar?

Como lidar com as especificidades da rapariga e mulher fisicamente ativas? Que sinais de alerta e cuidados a ter com atletas do sexo feminino? Como incentivar a atividade física e exercício na rapariga? Que suplementos alimentares existem e qual a sua segurança? Funcionam os produtos ergogénicos? São recomendáveis os suplementos para emagrecer? Que opções e fontes de informação são mais fiáveis?

Pedro Teixeira, Themudo Barata e Luís Bettencourt Sardenha

Editora: Lidel



PARA UM NOVO NORMAL

PANDEMIA, ESCOLA, UNIVERSIDADE, DESPORTO

Jorge Olímpio Bento aprofunda nesta obra alguns dos temas que o têm ocupado ao longo do seu magistério. Através de um estilo de escrita muito apurada, comprometida, militante, inquieta, de permanente sobressalto cívico e intelectual, relativamente às tendências de conformismo social, e de combate ao pensamento único.

Cumprе exemplarmente o estatuto de intelectual. O de questionar a realidade. O de nos confrontar com dúvidas, perguntas e hipóteses. O de nos desafiar perante aquilo que temos por adquirido. O de nos obrigar a refletir. Homem das ideias, escultor da palavra, engenheiro do pensamento, senhor do seu tempo, cultivou ao longo de muitos anos uma escrita acutilante, cinzelada e ao mesmo tempo profunda, podendo ser justamente considerado como alguém, e não são muitos, que pensou e pensa a um nível superior a educação, a universidade e o desporto nacional.

In prefácio de José Manuel Constantino
Presidente do Comité Olímpico de Portugal

Jorge Olímpio Bento

Editora: Visão e Contextos



PROGRAMA COMPLETO DE ENTRENAMIENTO

DESARROLLO Y CRECIMIENTO MUSCULAR/ PERDIDA DE GRASA/DIETA Y NUTRICION

O autor centra-se na nutrição, antes e depois do treino, a dieta com os alimentos preferidos por cada pessoa e a possibilidade de comer de uma forma sã e económica.

Um dos pontos fortes do Programa completo de treino é a proposta do método Maior, mais fino, mais forte, adaptado a cada desportista, com recomendações claras e simples sobre os melhores exercícios para desenvolver e definir cada grupo muscular.

Michael Matthews

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.cliente@omniservicos.pt

ESPECIALISTAS



ADRIANA MARIA MOITA DIAS

Aluna 6º ano, Mestrado Integrado em Medicina, Faculdade de Ciências de Saúde, Universidade da Beira Interior



ALEXANDRE MIGUEL MESTRE

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



ANTÓNIO SANTOS

Professor Adjunto, Investigador UICAV/ Instituto Superior de Tecnologias Avançadas de Lisboa



CRISTINA MARIA HENRIQUES SENRA

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



BRUNO RODRIGUES

Doutorando em Atividade Física e Saúde na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
Investigador no projeto "Recomendações Portuguesas dos Comportamentos 24h Movimento".
Membro do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física, Direção Geral da Saúde.
Autores secundários: Eduarda Sousa-Sá, Luís Lopes, André Oliveira e Rute Santos



EDUARDO CARDADEIRO

Professor Associado e Diretor da Autónoma Academy, Investigador CEEI/ Universidade Autónoma de Lisboa



JOSÉ LUÍS RIBEIRO THEMUDO BARATA

Médico, especialista em Medicina Desportiva, especialista e consultor em Medicina Interna;
Prof. da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade da Beira Interior;
Prof. Convidado da Nova Medical School;
Diretor do Serviço de Nutrição e AF do CHUCB



SUSANA FRANCO

Doutorada em Metodologia de Investigação em Atividade Física e Desporto
Professora Coordenadora na Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém
Membro Integrado do Centro de Investigação em Qualidade de Vida - CIEQV
Autores Secundários: Vera Simões, Fátima Ramalho, Rita Santos-Rocha, Isabel Vieira e Liliana Ramos.



TELMA GONÇALVES

Diretora de Comunicação e Produtos Digitais do Grupo Academy



VÂNIA PRUDÊNCIO

Licenciada em Educação Física
Certificação de Coaching por uma escola credenciada pela ICF
Pós-Graduada em Psicologia Positiva
Facilitadora, Coach e docente na área comportamental



VERA PEDRAGOSA

Professora Associada e Coordenadora Científica da Licenciatura em Gestão do Desporto,
Investigadora CICEE e CIP/ Universidade Autónoma de Lisboa.

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

Abrir e Gerir Negócios de Fitness com Sucesso

Melhores Métodos para Desenvolver a Mobilidade Articular

Reabilitação da Coluna Vertebral

Mobilização Miofascial Ativa

Yoga: Equilíbrio para a Vida

Instrutor de Pilates: Level 1



aqua-academy.pt

Instrutor Aqua Pilates

Treino Terapêutico e Reabilitação Aquática

Natação Adaptada para Bebés e Crianças

Instrutor de Fitness Aquático: Level 1



sports-academy.pt

Desenvolvimento do Jovem Atleta

Treino de Força e Potência

Strength and Conditioning for Sports