

PORTUGAL ACTIVO

**PORTUGAL
ACTIVO**
Associação de Clubes de Fitness e Saúde
+ pessoas + activas + saudáveis

#12
SETEMBRO a DEZEMBRO / 2022
QUADRIMESTRAL
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



Em Destaque

Impacto social e económico
da indústria do Fitness

p.08



Franchising

Como fazer crescer o meu
negócio ou como crescer
utilizando o negócio de outros!

p.16



Conversa Puxa Conversa Com Maria João Cardoso

p.22

POPULAÇÕES ESPECIAIS

Avaliação e prescrição de
exercício em populações
e condições especiais

p.20

PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO

Métodos de análise da
variabilidade do movimento
na prescrição e controlo do
treino

p.30

ATIVIDADES AQUÁTICAS

A natação para bebés
– Refletir a prática

p.38

FITNESS OPEN WEEK

23 A 30

SETEMBRO 2022

**Os Clubes de Fitness e Saúde
de portas abertas a todos
os que queiram experimentar**

#ComeçaPorComeçar
#BEACTIVE
#BEACTIVEDAY
#PORTUGALACTIVO



portugalactivo.pt/SED

FIBO GLOBAL FITNESS

ipdj
INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E ARREVENDO, L.P.

#BEACTIVE
SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

**PORTUGAL
ACTIVO**
Associação de Clubes de Fitness e Saúde
+pessoas +activas +saudáveis

europeactive
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN



Cofinanciado pela
União Europeia



JOSÉ CARLOS REIS
PRESIDENTE PORTUGAL ACTIVO

Editorial

É do conhecimento geral que o exercício físico é essencial para a saúde, bem-estar, produtividade no trabalho e qualidade de vida. Apesar disso, continuamos a assistir à falta de incentivos ao nosso Setor por parte dos governos de todo o mundo. Por essa razão, a indústria do Fitness tem vindo a unir-se, de forma a salientar o mais possível os benefícios do exercício físico para todos, ao nível da saúde e da economia dos países. Neste sentido, foi lançado recentemente um relatório elaborado pela Deloitte a nível mundial, sobre o impacto social e económico da indústria do Fitness.

Se até aqui, junto do poder político, argumentávamos acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde, sem dados específicos sobre o retorno a nível financeiro para o governo e economia em geral, atualmente, com este relatório, sabemos que:

- A inatividade Física, custa anualmente 1.000 milhões de dólares ao sistema de saúde português, devido ao tratamento e cuidados prestados a pessoas com doenças diretamente relacionadas com a falta de exercício. E que desses, 632 milhões de dólares são suportados diretamente pelo SNS;

- As reduções da produtividade através do absentismo ao trabalho custam à economia 1.600 milhões de dólares por ano;
- Cada trabalhador inativo custa assim à economia portuguesa 1.165 dólares por ano;
- Por cada trabalhador inativo que se torne ativo, o governo português tem um potencial benefício de 405 dólares anuais.

Os resultados são claros, a inatividade é muito cara e o investimento no exercício físico significa um grande retorno para o País.

Investir 1.000 dólares, em ajudar uma pessoa inativa a tornar-se ativa com resultados positivos, terá retorno em menos de um ano. Estes benefícios poderão ir muito mais além disso se considerarmos a criação de hábitos de vida saudável que poderão perdurar pelo resto da vida.

Esta será mais uma ferramenta que utilizaremos durante as próximas reuniões, nomeadamente durante a discussão do próximo orçamento de estado com os vários partidos com assento parlamentar e o Governo. A Portugal Activo fará com que estes números cheguem aos decisores políticos, tentando elevar

a reputação do Setor, para que deixemos de ser vistos como um Setor apenas de lazer, convertendo opiniões, para que nos vejam como importantes aliados do sistema nacional de saúde.

PORTUGAL ACTIVO

NÚMERO 12
SETEMBRO
a DEZEMBRO / 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



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**



Pós-Graduações / Especializações Internacionais

Fisiologia do Exercício Clínico
Cross Training
Diretor de Ginásio/Health Club
Treino Terapêutico
Personal Training Avançado
Marketing Digital e Vendas no Fitness

Inscreve-te em fitnessacademy.pt



Pós-Graduações / Especializações Internacionais

Sports Performance
Futebol de Alto Rendimento

Inscreve-te em sports-academy.pt

p.22



CONVERSA PUXA CONVERSA

Maria João Cardoso, Coordenadora da Cirurgia da Mama da Unidade de Mama na Fundação Champalimaud, Dra Leonor Matos, oncologista, Dra Maria Antonia Vasconcelos, Imagiologista, Dra Rita Canas Marques, Patologista, Inês Correia e Carla Malveiro, ambas Fisiologistas do exercício, e doutorandas no laboratório de Exercício e Saúde da FMH, constituem a equipa do Projecto de investigação **NEO PROGRAM**.

p.08



Em destaque: Impacto social e económico da indústria do Fitness - Breve resumo do estudo da Deloitte

p.16



Gestão, Empreendedorismo e Liderança - Como fazer crescer o meu negócio ou como crescer utilizando o negócio de outros!

08 • Em Destaque

Impacto social e económico da indústria do Fitness - Breve resumo do estudo da Deloitte

12 • Notícias Portugal Activo

14 • Notícias Nacionais

15 • Notícias Internacionais

16 • Gestão, Empreendedorismo e Liderança

Como fazer crescer o meu negócio ou como crescer utilizando o negócio de outros!

18 • Agenda

20 • Populações especiais

Avaliação e prescrição de exercício em populações e condições especiais

22 • Conversa Puxa Conversa

Maria João Cardoso

26 • Ética e Direito do Fitness

Seguro desportivo em Ginásios e Clubes de Saúde - II

30 • Prescrição de Exercício

Métodos de análise da variabilidade do movimento na prescrição e controlo do treino

32 • IPDJ

Semana Europeia do Desporto

34 • Formação Certificada

35 • Publicações

36 • Espaço Universidade

Reforma ativa: efeitos da aplicação de um programa de treino na estimulação do sistema sensorio motor

38 • Atividades Aquáticas

Natação para bebés - refletir a prática

40 • Boas práticas

FITCERT

42 • Especialistas

43 • Parceiros Portugal Activo

p.20



Um artigo
ACADEMY

Populações especiais: Avaliação e prescrição de exercício em populações e condições especiais

p.38



Atividades aquáticas: Natação para bebés - refletir a prática

p.36



Espaço Universidade: Reforma ativa: efeitos da aplicação de um programa de treino na estimulação do sistema sensorio motor

p.40



Boas práticas: FITCERT

PEÇA JÁ O SEU!



IMPACTO SOCIAL E ECONÓMICO DA INDÚSTRIA DO FITNESS

BREVE RESUMO DO ESTUDO DA DELOITTE

Rui Marques

Presidente do Conselho de Administração & CFO do Grupo Academy

No passado mês de junho a Deloitte, em colaboração com a Global Health & Fitness Alliance (GHFA) e com o apoio da International Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA) lançou um extenso relatório sobre o impacto social e económico da indústria do Fitness em termos globais. Com este artigo, pretendemos realizar uma síntese dos aspetos mais relevantes contidos nesse documento.

Indústria e crescimento

Entre 2009 e 2019, a indústria do Fitness apresentou, a nível global, um crescimento anual médio do volume de negócios de 4%. Antes da pandemia surgir, a faturação reportada ascendia a 100 mil milhões de dólares, para 180 milhões de membros em todo o mundo.

Nos dois últimos anos, a indústria tem feito face a tempos difíceis, sendo um dos segmentos de mercado mais afetados pela pandemia. Não obstante, este ambiente hostil também se tornou disruptivo, possibilitando a aceleração no desenvolvimento de novas tendências, das quais se salientam a digitalização e a integração do online-offline. Apesar de tudo, pode dizer-se que atualmente a indústria apresenta uma forte recuperação, prevendo-se a manutenção de uma trajetória de crescimento no longo prazo.

A importância económica da indústria do Fitness

A Deloitte e a IHRSA têm trabalhado juntos na última década para produzir uma série de relatórios, fornecendo insights de mercado sobre saúde e a indústria do Fitness. Estes relatórios anteriores têm tido como destinatários os operadores dentro da indústria.

No entanto, com o aumento dos custos de saúde global e prevalência crescente de doenças associadas estilo de vida, tais como hipertensão e diabetes, os governos e as ONGs de todo o mundo, em particular a OMS, lutam cada vez mais para melhorar a saúde da população.

Com o seu desígnio de melhorar a saúde e aptidão física dos indivíduos, a indústria gera muitos milhões de valor agregado ao PIB, emprega milhões de pessoas e tem um grande impacto na saúde e produtividade da população. Este impacto é pertinente não apenas para a indústria em si, mas para todos nós.

A importância do Fitness para a saúde

De acordo com o Physical Activity Guidelines Advisory Committee de 2018, os benefícios para a saúde trazidos pelo exercício físico regular moderado a vigoroso, assumem uma enorme variedade:

- Risco reduzido de doença cardíaca, acidente vascular cerebral, hipertensão, diabetes tipo 2 e demência;
- Melhoria da qualidade do sono;
- Risco reduzido de problemas clínicos e depressão pós-parto e redução de sintomas depressivos e ansiedade;
- Risco reduzido de vários tipos de cancro, como mama, cólon, bexiga, rim, pulmão e estômago.

Desta forma, não é surpreendente que a aptidão física esteja relacionada com a redução do risco de morte em geral. No Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC) Report, pode verificar-se que após revisão sistemática da literatura científica sobre atividade física, indivíduos ativos tiveram cerca de 30% redução do risco de morte durante os estudos, em comparação com os inativos (PAGAC, 2008).

Adicionalmente, a atividade física tem sido associada a melhorias cognitivas, incluindo melhorias na função da memória, resolução de problemas e desempenho académico, enquanto protege contra o declínio cognitivo por demência.

Em suma, melhorar a aptidão física pode ter um impacto positivo em

quase todos os aspetos da vida de uma pessoa.

Indústria do Fitness e sistemas de saúde

Um estudo de referência da Lancet (Ding et al., 2016) estimou que, em 2013, “exercício insuficiente” (sedentarismo) custou diretamente ao sistema global de saúde 63 mil milhões de dólares, sendo que a maioria desses custos recaíram sobre o setor público. Muitas das doenças associadas à falta de condição física - como diabetes tipo 2 – são de natureza crónica e colocam pressão no sistema de saúde a longo prazo, agravando ainda mais os custos.

De certa forma, estas são estimativas conservadoras, uma vez que o estudo se concentrou apenas num subconjunto de doenças relacionadas com aptidão insuficiente.

Os resultados são claros: a inatividade é muito cara e exercício físico significa um grande retorno para os países. Apesar disso, em muitos países uma parte significativa da população não cumpre as recomendações da OMS de fazer pelo menos 150 minutos de atividade física moderada a intensa por semana. Em todo o mundo, cerca de 20% a 40% dos adultos não atingem o valor inferior desta recomendação.

Situação em Portugal – economia e saúde

Portugal é um país desenvolvido, embora o seu PIB per capita tenha sido inferior à média da OCDE em 34.496 dólares em 2020. De acordo com o Banco de Portugal, a economia deve crescer 5,2% em 2022 e 2,4% em 2023. No entanto, o setor do turismo não deverá recuperar ao nível pré-pandemia até 2023. Isto constitui-se como um obstáculo ao crescimento, uma vez que o setor representava quase 17% do PIB antes da pandemia.

O panorama demográfico de Portugal é desafiante porque a população não cresceu desde 2011. Esta tendência deverá acentuar-se devido à queda da taxa de nascimentos, aliada ao aumento da esperança média de vida.

The image shows the cover of a Deloitte report. At the top left is the Deloitte logo. At the top right are the logos for GHFA (Global Health & Fitness Alliance) and IHRSA (The Global Health & Fitness Association). The central part of the cover features a circular collage of four images: a woman in a blue tank top and leggings, a man in a grey t-shirt holding a small white object, a woman in a red tank top, and a man in a grey t-shirt. Below the collage, the title 'Economic Health & Societal Well-being: Quantifying the Impact of the Global Health & Fitness Sector – Portugal' is written in green. At the bottom left, it says 'June, 2022'. At the bottom right, there is a circular logo with the text 'MAKING AN IMPACT THAT MATTERS' and 'Sense 1845'.

Isto vai aumentar a percentagem de população acima dos 65 anos para 24,2% em 2025, sendo que em 2020 se situava nos 22,8%.

Por outro lado, embora os portugueses tenham uma dieta mediterrânea relativamente saudável, a obesidade está a tornar-se uma preocupação crescente. A prevalência de obesidade entre adultos foi de 15,4% em 2006, subindo gradualmente para 20,8% em 2016.

Em termos de iniciativas governamentais, Portugal investiu cerca de 9,9% do PIB em gastos com saúde em 2020. Estima-se que o gasto total com a saúde cresça a uma taxa anual de 4,7% de 2021 a 2025 – crescimento acima da média

do PIB real sobre a previsão para o mesmo período. A proporção do PIB gasta em saúde está, portanto, com tendência para subir, devido ao aumento da idade, doenças associadas e outros problemas de saúde. Em suma, as medidas para moderar a longo prazo os custos de saúde por meio de medidas preventivas são cada vez mais relevantes.

Impacto socioeconómico em Portugal

Potencial benefício económico anual (cuidados de saúde, economia e aumento de produtividade) para cada trabalhador inativo que se torna ativo: 1.165 dólares.



A inatividade física, custa diretamente, mil milhões de dólares ao sistema de saúde português, devido ao tratamento e cuidados prestados a pessoas com doenças diretamente relacionadas com a falta de exercício. Destes, **632 milhões de dólares são suportados diretamente pelo sistema público.**

Olhando para os efeitos na produtividade, todos os anos, Portugal perde mais de 7.6 milhões de dias de trabalho por absentismo e presenteísmo de trabalhadores insuficientemente ativos, devido a dias de baixa por doenças físicas ou mentais ou produtividade reduzida devido à falta de concentração ou cansaço.

Com base no PIB médio gerado por trabalhador por dia de trabalho, o **absentismo e presenteísmo custam à economia portuguesa 1600 milhões de dólares por ano.** Dada a receita tributária média como proporção do PIB em Portugal, isso representa **367 milhões de dólares em receita potencial perdida devido a trabalhadores insuficientemente ativos.**

Ampliando a um nível individual, cada trabalhador inativo custa 343 dólares em custos de saúde e 822 dólares em potencial perdido no aumento do PIB para o absentismo e presenteísmo. Cada trabalhador nesta condição custa assim à economia

“ Os resultados são claros: a inatividade é muito cara e exercício físico significa uma grande poupança. “

1.165 dólares por ano, representando 7% do rendimento médio disponível per capita (16.555 dólares). Desses custos, 222 dólares recaem sobre o sistema público de saúde e 183 dólares são receita potencial do governo, respetivamente.



Isto representa que, **por cada trabalhador inativo que se torne ativo, o governo tem um benefício potencial de 405 dólares.**

Investir 1.000 dólares em ajudar uma pessoa inativa a tornar-se ativa com resultados positivos, terá retorno em menos de um ano, em média, em termos de benefícios para a economia e sociedade em geral.

O papel da indústria do Fitness

A indústria do Fitness e saúde pode desempenhar um papel importante na prática de atividade física ao longo da vida. Embora seja possível ser ativo sem um ginásio, este contexto ajuda a impulsionar e a incentivar a prática. Tal acontece por uma série de razões, a saber:

- Fornecem conhecimento e infraestrutura: querer “estar em

forma” é fácil no domínio da intenção, mas como fazê-lo nem sempre é intuitivamente óbvio. Os clubes são um local onde as pessoas podem aprender a executar exercícios tecnicamente corretos, além de obterem aconselhamento nutricional, podendo tirar proveito dessas ferramentas de modo financeiramente acessível;

- Apoiam na adoção de hábitos e disciplina através de aulas de grupo ou sessões de treino personalizado. Agendamentos regulares e profissionais comprometidos ajudam a criar rotinas.
- Possuem a componente social. Podemos idealizar realizar exercício em casa, mas quando chegamos do trabalho, muitas vezes estamos mais inclinados para ver televisão ou optar por outra distração mais

fácil. Por ser um local dedicado ao exercício, os clubes podem tornar-se parte do ritual das nossas vidas, como o escritório ou escola;

- São locais onde o exercício é praticado em segurança e na intensidade apropriada. Apesar do exercício físico ser benéfico para a saúde, não é isento de riscos. O ambiente seguro e controlado dos clubes de Fitness com instrução e supervisão de profissionais durante o treino, minimizam o risco de lesão.
- Possuem padronização e certificação, integrando uma ampla variedade de profissionais habilitados para oferecer uma abordagem holística, não apenas profissionais de exercício, mas também nutricionistas devidamente credenciados.

43,4%

da população adulta não atinge as recomendações para a prática de exercício físico

20,8%

da população acima dos 15 anos é obesa

22,8%

de população com mais de 65 anos em 2020

9,9% do PIB

Em 2020, Portugal gastou cerca de 9,9% do PIB com a saúde

4,7%

Estima-se que o gasto total com saúde cresça a uma taxa anual de 4,7% de 2021 a 2025

\$1.165 USD

Cada trabalhador inativo custa à economia 1.165 dólares por ano

\$1000 milhões USD

A inatividade Física, custa diretamente mil milhões de dólares ao sistema de saúde português (632 milhões de dólares suportados pelo sistema público)

\$1.000 USD

Investir 1.000 dólares em ajudar uma pessoa inativa a tornar-se ativa com resultados positivos, terá retorno em menos de um ano.

\$405 USD

Por cada trabalhador inativo que se torne ativo, o governo tem um potencial benefício de 405 dólares

\$1600 milhões USD

O absentismo e presentismo custam à economia 1600 milhões de dólares por ano

Valores em dólares devido ao estudo ter sido realizado pela Deloitte, encomendado pela Global Health & Fitness Alliance (GHFA), com o apoio da IHRSA.

Descarregar o Relatório completo em portugalactivo.pt



GREEN AUDIT

No passado dia 1 de junho, um novo projeto financiado pelo programa comunitário Erasmus+, intitulado “Green Audit for Sport and Fitness Clubs”, foi lançado oficialmente pela **EuropeActive**.

O projeto visa desenvolver uma **ferramenta abrangente para o Setor do Fitness e do desporto em geral, com a finalidade de ajudar a avaliar a sua pegada ecológica atual e apoiá-los na sua redução**. O projeto será testado por 30 clubes em 5 países europeus, incluindo Portugal, através da colaboração da Portugal Activo.

15º CONGRESSO NACIONAL PORTUGAL ACTIVO



O 15º Congresso Nacional Portugal Activo realizou-se nos dias 2 e 3 de junho no Pavilhão dos Pousos, em Leiria, sob o tema “Fitness é Saúde – Investir na prevenção e não no tratamento!”.

Ao longo dos dois dias do evento, a formação e a melhoria dos serviços foram objetivos prioritários para a Portugal Activo.

O 15º Congresso Nacional Portugal Activo contou com cerca de 400 participantes, entre empresários, gestores, profissionais do Setor do Fitness, parceiros e preletores. Na abertura do evento, marcaram presença o Presidente do IPDJ – Dr. Vítor Pataco, o Presidente do Comité Olímpico de Portugal – Dr. José Manuel Constantino e o Presidente da Câmara Municipal de Leiria – Dr. Gonçalo Lopes.

O Congresso contou com 20 preleções, repartidas entre o auditório principal e os workshops, tendo contado com 27 preletores nacionais e 5 estrangeiros.

Organizámos também uma Feira de Fitness onde 25 das nossas Entidades Parceiras estiveram representadas com stands.

No dia 2 de junho, realizou-se o 2º Encontro Nacional de Plataformas Regionais Portugal Activo, com os Coordenadores das 9 Plataformas Regionais da Associação, no qual se destacou o excelente trabalho que estes desenvolveram e continuam a desenvolver em prol do Fitness português.

Durante o 15º Congresso Nacional, foram ainda atribuídos 5 prémios, referentes ao ano 2021, onde valorizámos pessoas e entidades, responsáveis pelo desenvolvimento, enriquecimento e divulgação do Fitness e Saúde em Portugal:

- Divulgação do Exercício Físico: **Comité Olímpico de Portugal**
- Inovação Exercício e Saúde: **Playlife Fitness Center - Programa Hiper+Ativo**
- Investigação: **Carolina Cabo - Projeto Reforma Ativa**
- Mérito: **José Júlio Vale Castro**
- Parceiro: **HURIC**

As Conferências realizadas durante o Congresso possibilitaram a obtenção de 2,4 unidades de crédito para a renovação do TPTEF e do TPDT.



Em parceria com a Universidade Autónoma pelo 5º ano consecutivo, a Portugal Activo lançou o documento que caracteriza a actividade nacional dos Clubes de Fitness. Enquadra-se num projeto de médio prazo assente numa metodologia científica de recolha de informação anual. Consulte todos os documentos em portugalactivo.pt.

simply flow by fátima lopes

Desde abril, a Portugal Activo tem vindo a escrever mensalmente um artigo no blog da Fátima Lopes, Simply Flow. O objetivo passa por chegar a uma percentagem muito grande da população inativa, que esperamos sensibilizar para os benefícios da prática de exercício acompanhado, e encaminhar para os Clubes de Fitness e Saúde.

Active ageing communities

Nos dias 23 e 24 de maio, os parceiros europeus do projeto “Active Ageing Communities” reuniram-se em Roma para uma reunião de avaliação. A reunião ocorreu no final da fase de implementação do programa AAC nos 18 clubes participantes de 6 países (República Checa, Finlândia, Grécia, Irlanda, Itália e Portugal). Iremos disseminar os resultados obtidos no nosso país no próximo Encontro Regional Norte, no último trimestre do ano.



O Urban Sports 4 All, organizado pela Câmara Municipal de Lisboa, realizou-se de 7 a 10 de julho, no Parque Tejo, em Lisboa. O evento foi um sucesso e contou com 2000 atletas, representando 14 delegações de 12 países que participaram em 10 modalidades desportivas. A Portugal Activo marcou presença, em parceira com o Kalorias e o Solinca na dinamização de 2 aulas de Bike e 1 aula de Bodycombat.



ENCONTRO REGIONAL E MADEIRA SUMMIT

O Centro de Congressos da Madeira recebeu, no dia 27 de maio, o 1º Encontro Regional de 2022, que contou com quase a totalidade dos Clubes da Ilha num espírito de partilha e união. No dia 28, sábado, o Madeira Summit, evento de referência organizado pela Plataforma Regional, proporcionou aulas de grupo, showcookings e workshops a toda a população. Foram cerca de 600 os participantes inscritos.



PROTOCOLO DE COOPERAÇÃO UNIVERSIDADE DE COIMBRA E POLITÉCNICO DE SETÚBAL

A Portugal Activo tem vindo a estabelecer protocolos com diversas instituições de ensino superior, que visam o estabelecimento de relações de cooperação em vários domínios que contemplem o desenvolvimento e intercâmbio ao nível da investigação, iniciativas de informação e de formação, atividades conducentes à aproximação dos estudantes e recém-diplomados ao mercado de trabalho, entre outras iniciativas de natureza pedagógica, científica e cultural consideradas de interesse para todos os signatários.



FITNESS FACTORY POMBAL



Inaugurou, no passado dia 25 de julho, o novo Fitness Factory Pombal. As novas instalações "nascem" bem no meio da cidade, fruto da recuperação de um dos ginásios mais antigos e enigmáticos deste local.

O CEO tem uma visão muito clara sobre o propósito da marca: "Estamos empenhados em ajudar quem procura uma vida mais saudável com um estilo de vida mais ativo, tal como ajudar todos os empreendedores que queiram apostar na nossa marca e, em regime de **Franchising**, avancem para um negócio de sucesso e consolidado."

NOTÍCIAS NACIONAIS

A empresa **Fun & Fitness Lda**, continua a lançar novos equipamentos no mercado Fitness.

Apostando numa tecnologia cada vez próxima dos utilizadores, decidiu lançar o novo modelo de passadeira, PRO RUNNING, com monitor TFT de 15.6 HD. A passadeira já se encontra disponível para entrega imediata.



NOTÍCIAS NACIONAIS



A **Gímnica** acredita que a diferenciação é fundamental para os clubes se distinguirem da concorrência e atrair novos clientes. Por isso mesmo, na reentré aposta nas inovações Reaxing. A Reaxing é a primeira empresa do mundo a desenvolver a Metodologia de treino NeuroReactivo e uma gama de produtos para explorarem a Tecnologia dos "impulsos dinâmicos repentinos".

LINK:

Reaxing - <https://www.gimnica.pt/pt/produtos-4/reaxing/>

NOTÍCIAS NACIONAIS



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.

Andreas Paulsen, CEO da EuropeActive e David Stalker, Presidente da EuropeActive e CEO da Myzone, serão oradores principais no evento.

Saiba mais em:

<https://www.sibeceu.com>

BodyMetrix™

By IntelMetrix®

Avaliação física por Ultrasson

Acaba de chegar em Portugal o sistema BodyMetrix. Trata-se de um ecógrafo portátil capaz de medir (em milímetros) a espessura da camada de gordura subcutânea e da massa muscular. Este sistema inovador permite gerar, em tempo real, imagens no computador, tablet ou smartphone. As imagens geradas podem ser alvo de análise através de um software específico, possibilitando assim uma avaliação quantitativa e qualitativa da composição corporal do indivíduo. A avaliação através do BodyMetrix não exige qualquer preparação por parte da pessoa avaliada, não emite qualquer radiação e pode ser utilizado por pessoas de todas as idades, incluindo grávidas. Para maiores informações contactar através do e-mail bodymetrixportugal@gmail.com, ou através do número 963435401.

NOTÍCIAS NACIONAIS

BALANCE COMPANY CONTRATA

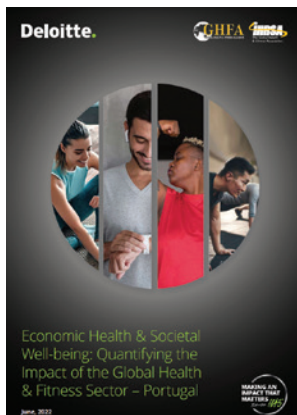


Tendo em vista o crescimento e reorganização da sua estrutura, o grupo Balance Company (proprietário das marcas Fitness Factory, Balance Club e VEO), contratou um novo DIRETOR DE OPERAÇÕES Duarte Cabral. Duarte Cabral vem da Manz, empresa de referência a nível nacional na área da formação em Fitness e aulas de grupo, onde exercia o cargo de Diretor Operacional desde 2015.

A sua chegada coincide com uma fase de enorme crescimento e de lançamento de uma nova marca, o FT30, portanto "não poderia ter chegado em melhor altura", refere o CEO do grupo Pedro Simão.

NOTÍCIAS INTERNACIONAIS

No passado mês de junho a Deloitte, em colaboração com a Global Health & Fitness Alliance (GHFA) e a International Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA) lançaram em relatório sobre o impacto social e económico da indústria do Fitness em termos globais, concluindo que esta tem contribuindo significativamente para o aumento do PIB e gera milhões de empregos, concorrendo para a melhoria da saúde e bem estar das populações, bem como da sua produtividade.



NOTÍCIAS INTERNACIONAIS



A Global Health & Fitness Alliance (GHFA) tem vindo a ganhar relevo em termos globais como uma importante voz na promoção da indústria do Fitness.

Recentemente, anunciou a eleição de novos líderes, os quais pretendem levar a organização para um nível superior. Andrea Bell *Co-Founder e Board Diretor da Inspire Brands Asia* foi a Presidente eleita.

NOTÍCIAS INTERNACIONAIS



Presidentes e CEOs de associações nacionais e regionais da indústria de Fitness de todos os continentes decidiram formar o **World Active Forum (WAF)**. O WAF, lançado oficialmente durante uma reunião virtual de líderes de associações a 20 de junho, visa conectar associações da indústria de Fitness de todo o mundo e fornecer ao setor uma voz única a nível global.

Barrie Elvish, CEO da AUSactive, membro fundador da WAF e líder de associação da indústria mundialmente reconhecida, foi eleito pelos seus pares como o primeiro presidente do World Active Forum.

NOTÍCIAS INTERNACIONAIS



The Global Health & Fitness Association

A International Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA), associação mundial líder no setor do Fitness, que nos proporciona inúmeros recursos e investigação, acaba de lançar o seu site em 4 línguas, incluindo português. Para aceder, visite pt-br.ihrsa.org/

NOTÍCIAS INTERNACIONAIS



A cadeia francesa de ginásios, Fitness Park (que possui uma unidade em Portugal, em Lisboa) vai abrir um novo clube no centro comercial Dos Mares, localizado na cidade de San Javier (Múrcia).

O Fitness Park, chegou a Espanha em 2020, acelerou o seu plano de expansão após fechar 2021 com um volume de negócios de dez milhões de euros. No final de 2021, a empresa contava com dez centros no país, 65 funcionários e 20 mil sócios.

NOTÍCIAS INTERNACIONAIS



A Amazon adquiriu a organização de saúde primária One Medical com um negócio na ordem dos 3,9 mil milhões de USD, o que a levará ainda mais ao mercado de bem-estar.

A mudança representa o próximo passo da gigante do comércio eletrónico no setor, seguindo o crescimento da sua linha de suplementos nutricionais.

A Amazon diz que pretende "transformar a experiência de saúde" aproveitando a rede existente de serviços de saúde da One Medical, que atualmente atende 767.000 membros virtualmente e pessoalmente.



FRANCHISING COMO FAZER CRESCER O MEU NEGÓCIO OU COMO CRESCER UTILIZANDO O NEGÓCIO DE OUTROS!

Pedro Simão

Brand Manager & Diretor Expansão da Marca Fitness Factory

Nota Prévia: Ao longo dos últimos anos tivemos de tomar algumas decisões acerca da forma como faríamos o(s) nosso(s) negócio(s) crescer(em)! Decorrente desta nossa experiência partilho aqui algumas das nossas conclusões e a forma como entendemos a Gestão no Fitness! Hoje falamos sobre Franchising!

Vivemos num tempo de oportunidades, quer pelas sucessivas e diferenciadas crises, quer pelo despertar de uma consciência coletiva para a saúde e bem-estar individual. Se por um lado temos o aparecimento de novos clientes no nosso sector, por outro lado existem movimentações ao nível das marcas e dos recursos humanos que estão a gerar uma gigante “fonte” de novos negócios e novas formas de gerir negócios existentes.

Com esta movimentação a acontecer e quando pensamos em ter o nosso próprio negócio, para além de um enorme espírito de empreendedorismo e resiliência necessários, existem 2 possíveis caminhos a seguir:

1) **criar uma empresa do zero** e 2) **utilizar um modelo/conceito/marca já existente** e fazer dela o nosso próprio negócio. A esta última damos o nome de Franchising e tem sido um dos modelos de maior sucesso utilizado por grandes marcas que bem conhecemos e em várias áreas de negócio por todo o mundo.

Mas o que é o Franchising?

O franchising é um modelo de negócio no qual uma empresa concede a outra o direito de usar a sua marca, know-how, infraestruturas e operação, em troca de uma contrapartida financeira. Funciona como uma parceria, unindo a experiência da “empresa mãe” com o capital e a motivação de outros que tenham interesse em replicar um conceito de negócio já conhecido.

Na realidade é uma relação win-win onde as duas partes “emprestam” ao negócio o melhor de cada uma, sendo o cliente o grande beneficiado quando esta relação é clara e equilibrada! Este contrato / relação é feito entre o Franchisador (que é o proprietário da marca) e o Franchisado (que irá fazer a exploração da mesma em benefício próprio e autonomia financeira). Por esta “troca” de conhecimento e de experiência é pago um valor (royalty) que permite ao franchisador ter uma equipa de suporte e continuar a estar na vanguarda da sua área de negócio e aportar valor de uma forma continuada à sua rede de franchisados. Em Portugal o Franchising representa quase 6% do PIB!

Quais as Vantagens de Crescer em Franchising?

Existem inúmeras vantagens em fazer crescer o negócio/marca em franchising, tal como existem diversas vantagens em adotar este

modelo enquanto empreendedor que escolheu trabalhar por conta própria. Baseado naquilo que tem sido a nossa experiência nestes últimos anos partilho aqui algumas dessas vantagens.

Para o Franchisado:

- 1. Menos Riscos** - O sonho de ter o próprio negócio infelizmente pode-se tornar um pesadelo para o pequeno empreendedor. Muitas vezes ele usa o dinheiro que guardou a vida toda para abrir um negócio e aposta todas as suas fichas para que a iniciativa seja um sucesso. Em Portugal, 42% das empresas fecham no final do 2º ano de atividade, média que diminui bastante quando falamos de Franchising!(PORDATA, 2020)
- 2. Nunca está sozinho** – Saber que conta com alguém com mais experiência e que lhe indica o caminho é tão importante quanto ter uma rede de networking onde pode trocar experiências com os seus pares (franchisados) e trazer mais valias para o seu negócio local!
- 3. Acesso a formação** – Qualquer negócio necessita de uma constante atualização de conhecimentos. No Fitness isso ainda é mais evidente e torna-se crucial, sobretudo pela transversalidade de conhecimento necessário em

“O franchising é um modelo de negócio no qual uma empresa concede a outra o direito de usar a sua marca, know-how, infraestruturas e operação, em troca de uma contrapartida financeira.”

diferentes áreas como a saúde, motricidade, psicologia, vendas, gestão. Esta formação é garantida pelo Franchisador tendo em vista a manutenção dos parâmetros de qualidade e uniformização dos serviços prestados em cada unidade.

4. Suporte Tecnológico – A evolução tecnológica atingiu uma velocidade estonteante, tal como o seu custo de aquisição. Quando em rede, o acesso às últimas tecnologias que suportam o negócio e que poderão tornar a sua operação mais rentável, torna-se mais viável!

5. Apoio na Pré-abertura –Tão importante como o “desenho” do negócio em si, a pré-abertura do mesmo torna-se vital para o seu (bom) arranque e para criar condições para atingir o ponto de equilíbrio logo nos primeiros dias de funcionamento (por vezes até antes!). Aqui, a experiência do Franchisador torna-se uma ajuda importante.

6. Acesso a Padrões de Controlo e Qualidade

7. Ações de comunicação integradas na estratégia global do franchisador

Para o Franchisador este modelo representa a possibilidade de uma **Rápida Expansão** com **Menos Custos** associados. Com este crescimento poderá utilizar o **Efeito Escala** para criar melhores condições para a sua rede negociando com fornecedores e tirando partido de uma economia de escala, ganhando **Notoriedade** e **Credibilidade** para a sua marca, efeitos que se espelham em cada um dos negócios individuais da sua rede. Tudo isto contribui para uma **Marca Mais Forte** com utilização de **Menos Recursos**.

Mas nem tudo são “rosas” neste modelo de negócio e é tão importante conhecer as vantagens quanto as dificuldades que do mesmo possam decorrer. Para o Franchisado é fundamental entender que quando opta por esta via, o seu negócio

depende diretamente do sucesso ou insucesso da própria marca onde está inserido e que, apesar de economicamente ser uma estrutura autónoma, tem sempre uma dependência no modelo de funcionamento relativa ao Franchisador. Do lado do Franchisador é fundamental existir uma enorme capacidade de dar suporte a toda a rede e entender que nem todos os franchisados poderão ter a mesma velocidade de desempenho, respeitando a individualidade de cada um sem nunca comprometer a qualidade de entrega do serviço ao cliente final.



FRANCHISING

AGENDA

NACIONAL

23 a 30 de Setembro

Semana Europeia do Desporto

27 e 30 de Setembro

Sibec Europe
Vilamoura

14 de Outubro

Encontro Regional Setúbal
Setúbal

15 de Outubro

Encontro Regional Ribatejo/Oeste
Santarém

16 de Outubro

Race for the cure
Braga

21 e 22 de Outubro

Encontro Regional Açores
São Miguel

12 e 13 de Novembro

Portugal Fit
Santarém

16 de Novembro

Encontro Regional Norte
Braga

17 de Novembro

Encontro Regional Beira Interior
Viseu

18 de Novembro

Encontro Regional Beira Litoral
Coimbra

19 e 20 Novembro

Convenção Aqua Academy
by Mundo Hidro
Lisboa

24 de Novembro

Encontro Regional Alentejo
Évora

25 de Novembro

Encontro Regional Algarve
Portimão

NACIONAL 2023

26 e 27 Maio

16º Congresso Nacional
Portugal Activo
Centro de Congressos
de Lisboa

INTERNACIONAL 2022

29 e 30 Novembro

6th Forum for Anti-Doping
in Recreational Sport
Bruxelas, Bélgica

29 e 30 Novembro

Asia-Pacific Health,
Fitness & Wellness Festival
Bangkok, Tailândia

INTERNACIONAL 2023

20 a 22 de Março de 2023

IHRSA Convention
San Diego, Califórnia

12 de Abril de 2023

10th European Health
& Fitness Forum (EHFF)
Colónia, Alemanha

13 de Abril de 2023

World Active Summit
Colónia, Alemanha

13 a 16 de Abril de 2023

FIBO
Colónia, Alemanha

1 a 4 de Junho de 2023

Rimini Fitness & Wellness Expo
Itália

12 a 15 de Junho de 2023

World Health, Fitness
& Wellness Festival
Singapura

FITNESS CARTOON

SEMANA EUROPEIA DO



DESPORTO



SAVE

THE

DATE

16^o

26 E 27 MAIO | 2023

CONGRESSO

NACIONAL

CENTRO DE CONGRESSOS DE LISBOA

AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO EM POPULAÇÕES E CONDIÇÕES ESPECIAIS

Raposo, F. Z., Batalau, R. & Malveiro, C.
Docentes Grupo Academy

A inatividade física é, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o quarto fator de risco major, representando 6% da mortalidade global, apenas atrás da hipertensão (13%), tabagismo (9%) e diabetes (6%). Os níveis de inatividade física estão a aumentar em muitos países, com implicações significativas para a prevalência de doenças não transmissíveis, com um impacto na saúde e bem estar da população em todo o mundo. Em Portugal, dados recentes do relatório anual de 2020 do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF)^a, revelam que a prevalência da inatividade física, uma vez mais, parece aumentar com a idade em ambos os sexos, sendo superior nas mulheres.

Atualmente, estão suficientemente documentados e reconhecidos pela ciência, os inúmeros benefícios decorrentes da adoção de estilos de vida ativos e da prática regular e adaptada, de exercício físico, impactando a saúde, bem-estar e qualidade de vida, nas suas diferentes dimensões, contribuindo para aumentar a longevidade e reduzir a carga de doença. Para além do seu papel preventivo, o exercício físico constitui um coadjuvante terapêutico relevante num conjunto alargado de doenças crónicas não transmissíveis, assim como para o tratamento e gestão de um conjunto importante

de patologias, não apenas na prevenção primária, mas também no atraso da progressão da doença e melhoria do estado clínico. A evidência científica sustenta^b a prática de exercício físico, como um importantíssimo coadjuvante terapêutico para um conjunto de mais de 26 doenças crónicas do foro cardiovascular, oncológico, pulmonar, metabólico, psiquiátrico, neurológico e musculoesquelético.

Recentemente, foram lançadas pela OMS^c, novas recomendações globais de atividade física e comportamento sedentário, sob o mote “Cada movimento conta”, específicas por faixa etária (5-17 anos; 18-64 anos; 65 anos ou mais) e subgrupos populacionais, de acordo com condições crónicas de saúde e/ou incapacidade, bem como para os períodos de gravidez e pós-parto. Segundo estas recomendações, indivíduos adultos devem acumular pelo menos 150 minutos de atividade física moderada a vigorosa,

ou 75 minutos de atividade física de intensidade vigorosa ao longo da semana, acumuladas em períodos de pelo menos 10 minutos. Este volume de atividade física, está associado a um menor risco de morbilidade e mortalidade cardiovasculares e a uma série de outros benefícios para os cuidados de saúde.

O fisiologista de exercício é o profissional de referência na área da atividade física, exercício e saúde, sendo quem está mais qualificado para intervir em cooperação com outros profissionais de saúde, em contexto de ginásios ou clubes de Fitness, mas também em contexto hospitalar, clínico, ou centros de saúde. O seu papel na comunidade e no sistema de saúde, não se esgota na avaliação, planeamento e controlo de programas de exercício, mas também na construção e condução de programas de promoção da atividade física,

“ (...) exercício físico, como um importantíssimo coadjuvante terapêutico para um conjunto de mais de 26 doenças crónicas do foro cardiovascular, oncológico, pulmonar, metabólico, psiquiátrico, neurológico e musculoesquelético. (...) ”

em diferentes contextos e com diferentes grupos-alvo, para além de promover a mudança comportamental¹⁴. O papel do fisiologista do exercício é determinante no combate à inatividade física e na promoção e controlo de programas de exercício físico, em todas as etapas que os constituem: avaliação, definição de objetivos, planeamento e prescrição, supervisão, monitorização e reavaliação. A sua intervenção, integrado em equipas multidisciplinares, é cada vez mais uma realidade!

Com base num dos princípios major do treino, o princípio da individualização, os programas de exercício físico para populações e condições especiais, exigem uma abordagem individual, específica e contextual, que cada vez mais é obrigatória no domínio do exercício e saúde. Por esta razão, e porque são diversas as condições particulares que caracterizam e distinguem cada um dos indivíduos que ingressam em programas de exercício físico, tornando-os seres únicos e irrepetíveis, é imprescindível o estabelecimento de uma intervenção integrada e multidisciplinar, assente numa elevada sinergia, das diferentes especialidades.

O resultado dessa sinergia, deverá ser um conjunto de estratégias de intervenção, sustentadas na evidência

científica mais atual e simultaneamente nas melhores práticas profissionais, para uma prescrição de exercício adaptada, segura e eficaz.

No contexto das condições e populações especiais, o estabelecimento de linhas de intervenção, no que diz respeito à seleção e construção, criteriosa e individualizada de um protocolo de avaliação, ao planeamento e prescrição de programas de treino que respeitem escrupulosamente as necessidades dos indivíduos, indo ao encontro dos seus objetivos, de acordo com as limitações específicas impostas por cada condição, é uma obrigação e uma responsabilidade do fisiologista.

No entanto, a sua intervenção não se esgota nestes processos. A supervisão e acompanhamento rigorosos, próximos e interventivos, monitorizando e controlando os parâmetros fisiológicos, psicológicos, motores e emocionais do praticante, adaptando a dinâmica da carga, para que o estímulo de treino seja o ideal para as adaptações agudas e crónicas desejadas, é um desafio, apenas ao alcance dos que entendem a minúcia e complexidade que prescrever exercício físico representa. Concretizar este processo de forma integrada com outras especialidades no âmbito clínico (médicos, fisioterapeutas, enfermeiros, osteopatas, etc), da nutrição,

ou da psicologia, constituem a abordagem para a qual, o fisiologista do exercício que pretende intervir a um nível mais especializado, tem de estar disponível e preparado. As distâncias entre cada uma destas áreas, têm de ser encurtadas, o contínuo de intervenção de cada uma, clarificado e a linguagem uniformizada.

A realidade atual, é de diminuição e transposição das barreiras que frequentemente se levantam para a prática de exercício, principalmente nestas populações, nomeadamente, a facilidade em se prescreverem medicamentos em vez de (ou simultaneamente com) exercício, a dificuldade em modificar comportamentos e a falta de reconhecimento com que muitas vezes os profissionais de exercício são confrontados. No entanto, os elevados níveis de inatividade física e as elevadas taxas de abandono dos programas de exercício, apenas se inverterão, quando a responsabilidade for dividida por todos e o trabalho multidisciplinar prevalecer!

“ (...) os programas de exercício físico para populações e condições especiais, exigem uma abordagem individual, específica e contextual (...)”



Referências

- a. Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (2020). Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física: Relatório Anual 2020. Direção Geral da Saúde. Lisboa
- b. World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva
- c. Pedersen, B.K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. Scand J Med Sci Sports. 25 Suppl 3:1-72
- d. Pereira, H.V., Caetano, C., Santos-Rocha, R., Martins, S.S., Raposo, F.Z., Teixeira, P. (2017) O Fisiologista do Exercício: o profissional de referência na área da Atividade Física, Exercício e Saúde. Revista Fatores de Risco, 44 (Abr-Jun), 71-76



Parece haver uma relação com a quantidade de AF e a incidência de cancro – quanto mais atividade física, sobretudo sob a forma de exercício físico moderado-intenso, menor a incidência de cancro.



CONVERSA PUXA CONVERSA

Maria João Cardoso, Coordenadora da Cirurgia da Mama da Unidade de Mama na Fundação Champalimaud, Dra Leonor Matos, oncologista, Dra Maria Antonia Vasconcelos, Imagiologista, Dra Rita Canas Marques, Patologista, Inês Correia e Carla Malveiro, ambas Fisiologistas do exercício, e doutorandas no laboratório de Exercício e Saúde da FMH, constituem a equipa do Projecto de investigação.

Portugal Activo: No I Congresso Transdisciplinar de Oncologia, a Prof. Maria João referiu que “mais de um terço das doenças oncológicas seriam perfeitamente evitáveis se a população portuguesa adotasse um estilo de vida saudável. E não falamos apenas de hábitos alimentares, falamos de atividade física”. Como pode o exercício físico ajudar a prevenir alguns tipos de cancro? Quais? E como?

Maria João Cardoso: Existem algumas definições importantes que devemos esclarecer antes de continuar a responder a estas perguntas nomeadamente Atividade Física e Exercício Físico. Atividade Física (AF) é definida como qualquer tipo de movimento com origem nos músculos do nosso corpo com o consequente gasto de energia, enquanto Exercício Físico (EF) é uma forma de atividade física planeada, estruturada, repetitiva e intencional com a intenção de melhorar e manter a atividade física. Globalmente, aproximadamente 1/3 dos adultos são fisicamente inativos o que significa, para a OMS que não cumprem a recomendação de um mínimo de 150 minutos por semana de atividade física moderada-intensa.

Este nível de atividade física recomendada pela OMS, quando cumprido, está associado a uma diminuição do risco de vários cancros, incluindo cólon, endométrio, mama, próstata, gastroesofágico, ovário, rim, pulmão e pâncreas.

Estes benefícios refletem não só na incidência mas também na mortalidade sobretudo no cancro da mama e colorrectal. Parece ainda haver uma relação com a quantidade de AF e a incidência de cancro – quanto mais atividade física, sobretudo sob a forma de exercício físico moderado-intenso, menor a incidência de cancro. Os atletas de alta competição, por exemplo, têm um muito menor risco de mortalidade por cancro que a população geral.

PA: Quais os benefícios que o exercício físico poderá trazer a pessoas que se encontrem a combater a doença?

MJC: Nós dizemos muitas vezes que existem dois tipos de fadiga: a má e a boa. O exercício traz a fadiga boa,

substituindo a fadiga má. As pessoas que fazem exercício físico têm habitualmente menos efeitos laterais dos tratamentos e mais resistência global. Existe ainda habitualmente nessas pessoas uma maior resistência psicológica fundamental a este período da doença.

PA: Quem deve orientar os programas de exercício? Quais os requisitos que considera que estes profissionais devem ter?

MJC: Essas competências devem ser definidas pelos dirigentes e coordenadores nacionais da área mas é claro que alguns conhecimentos básicos na área da oncologia são fundamentais. Começam agora a aparecer programas de pós-graduação nesta área que deveriam ser frequentados por todos aqueles que pretendem orientar programas de exercício para doentes com cancro. É claro que, esses programas de pós-graduação, têm que ser de qualidade e devem integrar equipas mistas com profissionais de saúde e fisiologistas do exercício. Colaborei este ano na primeira edição do Mestrado de Exercício e Saúde da Faculdade de Motricidade Humana - Unidade Curricular de Exercício Físico em Oncologia destinado precisamente a capacitar profissionais do exercício a poderem orientar doentes oncológicos.

PA: Como deve ser a relação entre os profissionais do exercício e os restantes elementos responsáveis pelo tratamento/recuperação dos pacientes?

MJC: Idealmente os profissionais do exercício deveriam ser elementos da equipa de tratamento assim como os fisioterapeutas e nutricionistas. E claro que ainda é muito difícil aplicar essa estrutura à realidade nacional. A equipa de tratamento deveria ter uma fácil comunicação com estes profissionais para que as recomendações fossem adaptadas a cada caso.

PA: Seria possível relatar uma experiência que tenha tido recentemente que demonstre a importância do exercício físico especificamente para a população com doença oncológica?

MJC: Acho que essa experiência acontece todos os dias na nossa Associação Mama Help. Desde o início que o Mama Help tem profissionais do exercício que orientam doentes oncológicos, quer em fase ativa do tratamento quer em recuperação e sobrevivência. Frequentemente, em pessoa ou através das redes sociais, as doentes me dizem que foi um elemento importantíssimo no sucesso do processo de tratamento como na sua recuperação.

PA: Algumas entidades relacionadas com a oncologia referem que, em Portugal, continuamos a investir apenas na questão dos rastreios em que, onde na realidade já muito pouco mais há a fazer, dado o avanço das tecnologias. A prevenção primária, como seja a reeducação para hábitos de vida saudáveis é manifestamente pouco. Investe-se pouco também no apoio à integração dos sobreviventes no seu regresso à vida ativa, mesmo sabendo-se que muitos estão ainda na fase de início de carreiras profissionais. Concorda com tais afirmações? O que se pode fazer para alterar esta postura?

MJC: Provavelmente é verdade mas, para que essas afirmações tenham fundamento, em Portugal precisamos de ter dados concretos. Por exemplo, ainda hoje, em Portugal, sabemos muito pouco sobre como o rastreio do cancro da mama influencia a sobrevivência da doença pois o registo oncológico não está ligado informaticamente ao programa de rastreio. Por isso, o que temos, são conjecturas e não evidências.

Se devíamos fazer mais na integração e regresso dos sobreviventes a vida activa, iria mais longe dizendo que é nossa obrigação não tirar o doente





da vida ativa quer mantendo a atividade física quer implementando estratégias de exercício físico supervisionado durante os tratamentos. Melhor do que regressar à vida ativa é nunca ter que a abandonar.

PA: A Fundação Champalimaud, Instituição vanguardista e de referência no que respeita à investigação e tratamento do cancro, vai ter um ginásio. Porquê?

MJC: A Fundação tem um ginásio desde a sua abertura em 2011. Este ginásio foi feito para ser usado por todos, trabalhadores e investigadores da Fundação e doentes. O que aconteceu até à declaração da Pandemia foi essencialmente a sua utilização pelos trabalhadores/investigadores mas não pelos doentes. Nessa altura e até à data atual o ginásio permaneceu encerrado.

PA: A quem se destina, e em que contexto poderá ser utilizado?

MJC: Como referimos anteriormente o ginásio destina-se a ser utilizado pelos doentes, devidamente orientados / supervisionados e pelos trabalhadores e investigadores da Fundação Champalimaud.

“Este nível de actividade física recomendada pela OMS quando cumprido está associado a uma diminuição do risco de vários cancros (...)”

Esta utilização pelos doentes pode acontecer dentro do âmbito de um projecto de investigação bem definido como será o caso do nosso projecto NEO PROGRAM ou apenas como um programa de treino supervisionado e apoiado pela equipa de saúde que segue o doente.

PA: Como surgiu este projeto?

MJC: Em 2019 a Fundação Champalimaud assinou um protocolo de colaboração com a Faculdade de Motricidade Humana no sentido de apoiar algumas ideias que poderiam, se implementadas, melhorar a qualidade de vida dos doentes com cancro.

Na sequência desta assinatura e com a vontade de especificamente fazer investigação na área do cancro da mama, sugere o projecto NEO PROGRAM, que pretende avaliar em doentes submetidas a quimioterapia neo-adjuvante, como a utilização de diferentes programas de exercício físico pode melhorar a resposta do cancro aos tratamentos e alguns parâmetros de qualidade de vida desses doentes.

PA: Qual a sua importância?

MJC: Acho que este projeto vai ser muito importante em vários aspetos para além dos académicos, que irão levar ao doutoramento das duas investigadoras principais.

O projeto vai obrigar-nos a trabalhar em conjunto, fazendo com que os fisiologistas do exercício se familiarizem com a clínica ao mesmo tempo que os profissionais de saúde veem como os seus doentes integram o exercício durante o tratamento.

Vai seguramente criar as condições para uma nova realidade que, esperamos, se estenda a muitos outros projetos e locais.

PA: Na classe médica são ainda muitos os profissionais que não direccionam a população para os Clubes de Fitness e Saúde. Sendo o exercício físico orientado reconhecido como essencial aos hábitos de uma vida saudável, o que pode estar aqui a faltar?

MJC: Acho que várias coisas. A primeira é a convicção forte que o exercício físico é mesmo importante. Se o médico não acreditar não vai conseguir passar essa mensagem. A segunda é ter tempo para falar deste assunto. Se a consulta durar 10 minutos não me parece que possa vir a acontecer. A terceira é o acesso fácil e seguro dos doentes ao exercício.

Se os doentes souberem que na mesma instituição onde estão a fazer o tratamento, ou mais tarde num ginásio perto de casa têm especialistas na área que os podem orientar em segurança, tudo vai ser seguramente mais fácil e melhor.



RESPOSTAS RÁPIDAS

LIVRO Terry Pratchett – The Discworld series

MÚSICA Toots Thielemans

VIAGEM Qualquer uma desde que em boa companhia

PERSONALIDADE Marie Curie

HOBBIES Desenho e Stand up Paddle

SEGURO DESPORTIVO EM GINÁSIOS E CLUBES DE SAÚDE – II

Alexandre Miguel Mestre
Advogado
Docente Universitário

Uma das questões assinalada no artigo publicado na edição anterior foi a obrigatoriedade de contratualização, pelos ginásios e clubes de saúde, previamente ao início da prática da atividade desportiva do utente, do denominado seguro desportivo.

Mas quando falamos de atividade desportiva, falamos de quê em concreto? Ou colocando a questão de outra forma: quais as situações que ocorrem num ginásio ou clube de saúde que estão cobertas pelo seguro desportivo?

No diploma legal do seguro desportivo (Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de Janeiro), o artigo 5.º prescreve que o “seguro desportivo cobre os riscos de acidentes pessoais inerentes à respetiva atividade desportiva, nomeadamente os que decorrem dos treinos, das provas desportivas e respetivas deslocações, dentro e fora do território português.”

“Este diploma não se destina apenas aos ginásios, está, aliás, originariamente (mais) pensado para a prática desportiva federada (...)”

Este diploma não se destina apenas aos ginásios, está, aliás, originariamente (mais) pensado para a prática desportiva federada, como se pode constatar pela redação da norma transcrita.

Em todo o caso, é também aplicável aos ginásios e clubes de saúde, por força do artigo 17.º da Lei n.º 39/2012 de 28 de Agosto (‘Lei dos Ginásios), que remete para o artigo 14.º desse diploma¹.

Ora esse diploma, note-se, surge em particular no desenvolvimento do artigo 43.º da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, sob a epígrafe

“Obrigações das entidades prestadoras de serviços desportivos”, segundo o qual “[a]s entidades que proporcionam atividades físicas ou desportivas, que organizam eventos ou manifestações 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: (...) c) À existência obrigatória de seguros relativos a acidentes ou doenças decorrentes da prática desportiva.”



O legislador utiliza duas expressões diferentes, mas quererá referir-se ao mesmo. A expressão “*inerentes*” remete-nos para acidentes e lesões próprias, específicas, intrínsecas à atividade desportiva.

Por sua vez a expressão “*decorrentes*” parece querer significar acidentes e lesões que surgem como consequência, como resultado, como efeito da prática desportiva, pressupondo uma espécie de nexo de causalidade entre a atividade desportiva e o acidente/lesão.

Neste contexto, torna-se muito difícil, senão impossível, no quadro legal atual, sustentar que atos preparatórios ou sequenciais à atividade física ou desportiva desenvolvida num ginásio ou clube de saúde sejam cobertos pelo seguro desportivo por aquele contratualizado a favor do utente.

Vejamos dois exemplos para ilustrar

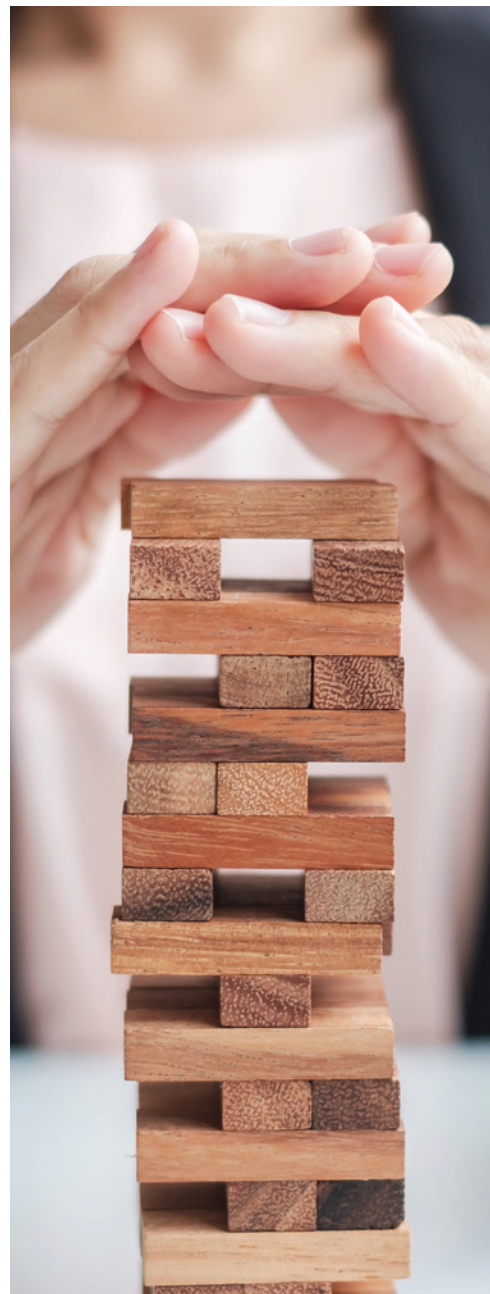
- (i). um acidente num balneário sem qualquer conexão com a atividade física ou desportiva – mesmo que surja quando alguém se está a equipar para o treino ou a despír após o treino - não é coberto; já será coberto um caso em que um utente caia ao tomar banho num balneário a seguir a um treino se for demonstrado que a tontura foi precisamente consequência desse treino;
- (ii). se um acidente ou lesão numa piscina de um clube de saúde é coberto, já não o é uma queda nas escadas molhadas na deslocação da piscina para os balneários.

É evidente que aqui, a prova é essencial. Um dia, numa determinada situação profissional, deparei-me com um relatório médico que atestava que um dado cidadão se tinha lesionado com toda a probabilidade num ginásio uma semana antes. Achei estranho até porque havia evidências de que esse utente tinha treinado no mesmo ginásio duas vezes depois desse hiato de uma semana, o que afastaria o cenário de uma lesão (grave/impeditiva/geradora de determinada incapacidade). Mas evidentemente que perante um relatório médico que ateste que há uma lesão e que a mesma é inerente ou decorrente da prática desportiva num dado ginásio, há que o dar por adquirido, e a partir daí seguir no apuramento da responsabilidade do sucedido.

Também se afigura importante concluir, à luz do regime legal vigente, e face ao supra exposto, que não basta ocorrer um acidente ou lesão no interior de uma infraestrutura desportiva, designadamente de um ginásio ou clube de saúde, para haver uma cobertura pelo seguro desportivo. Por conseguinte, importará ao ginásio ou clube de saúde acautelar essas situações não cobertas pelo seguro desportivo com outros seguros para as infraestruturas, designadamente de responsabilidade civil.

1. 1 - "As entidades prestadoras de serviços desportivos, públicas ou privadas, celebram um contrato de seguro desportivo, com as coberturas mínimas previstas no n.º 2 do artigo 5.º, a favor dos utentes ou clientes desses serviços";

2 - "A adesão ao seguro realiza-se no acto de inscrição ou contratualização junto das entidades mencionadas no número anterior".



“ (...) não basta ocorrer um acidente ou lesão no interior de uma infraestrutura desportiva, designadamente de um ginásio ou clube de saúde, para haver uma cobertura pelo seguro desportivo. ”

+ Sabia que...

*Pode associar o seu Clube
à Portugal Activo
por 17,50€/mês e beneficiar
de inúmeras vantagens?*

+ Seguro de acidentes pessoais

Por Lotação

*SEM NOME 225€ até 45 pessoas seguras
(acresce 5€ por pessoa adicional)*

Nominal

*150€ até 150 pessoas seguras - prémio mínimo
(acresce 1€ por pessoa adicional)*



**SABSEG
SEGUROS**

FITNESS EXPERTS



AGENDA GRATUITAMENTE A TUA SESSÃO INICIAL DE CONSULTORIA

e descobre as soluções de **crescimento**
para o teu **negócio de fitness**.

VISITA AGORA [FITNESSEXPERTS.PT](https://fitnessexperts.pt)

MÉTODOS DE ANÁLISE DA VARIABILIDADE DO MOVIMENTO NA PRESCRIÇÃO E CONTROLO DO TREINO

Orlando Fernandes

Professor no Departamento de Desporto e Saúde da Escola Superior de Saúde e Desenvolvimento Humano da Universidade de Évora



A variabilidade está inerente ao desempenho motor e permite maior flexibilidade nesse mesmo comportamento. Podemos assim, não apenas produzir um padrão de movimento para alcançar de forma confiável e eficiente um determinado resultado da tarefa, mas também possuir a capacidade de mudar esse padrão de movimento para se adequar a um novo contexto. Os conceitos de variabilidade e complexidade e as ferramentas não lineares utilizadas para quantificar estes conceitos, abrem novas perspetivas para a prescrição e controlo de treino. Este artigo pretende criar um trampolim para novas direções na pesquisa e prática dos treinadores e profissionais do exercício físico.

A variabilidade é um fato da vida (Dr. Nick Stergiou - <https://youtu.be/0vjViLFziV4>). O conceito central de flexibilidade comportamental no controle motor foi apresentado por Bernstein quando afirmou que os movimentos são uma “repetição sem repetição” para descrever como, mesmo movimentos bem aprendidos, mostram variação ao alcançar o resultado da tarefa¹. Na marcha, na corrida ou em qualquer exercício que implique repetição de movimento.

As repetições não são executadas da mesma forma porque não implicam o mesmo controle. Sempre que iniciamos uma repetição as condições

“ O conceito central de flexibilidade comportamental no controle motor foi apresentado por Bernstein quando afirmou que os movimentos são uma “repetição sem repetição” (...) “

iniciais mudam ligeiramente, o que torna o nosso desempenho caótico, no sentido em que, esse controlo do movimento, exige uma ordem interna. Esta capacidade de adaptação e alteração do padrão é a destreza motora e revela uma aptidão de agir, tanto às exigências do exercício pretendido, quanto aos diferentes contextos em que esse desempenho está situado. A destreza, é por isso, um conceito ecológico. A variação contida no movimento é, dessa forma, uma componente inevitável em sistemas biológicos². Embora tradicionalmente considerado ruído indesejado, a variabilidade biológica em vários processos exibe uma estrutura que pode ser categorizada como “fractal” por natureza (Fractals The Hidden Dimension - <https://youtu.be/xLGaorsi9U>), ou seja, a magnitude da variabilidade exibe invariância de escala. A complexa organização da variabilidade nos movimentos, representa teoricamente a capacidade

adaptativa do aparelho locomotor ou dinâmica fractal.

A dinâmica fractal é sensível a várias restrições individuais (e.g., idade, doença neurológica) e restrições de tarefas (e.g., velocidade, amplitude articular)^{3,4}. Embora a idade e o estado da doença afetem a dinâmica fractal, os níveis de atividade física habitual também podem servir como uma restrição individual adicional. Além da quantidade de variabilidade do movimento, é também importante considerar a estrutura da variabilidade que pode ser analisada através de métodos não lineares¹. Estas descobertas relativamente à flexibilidade comportamental, sugerem que a relação entre a variabilidade do movimento e a destreza motora é complexa e mediada por vários fatores, mudando com a prática e tornando-se especialmente relevante durante a aprendizagem ou durante o desempenho da tarefa (8). Muitos exemplos de flexibilidade

comportamental são apenas viáveis devido às características do atleta/praticante/cliente – como força, velocidade e amplitude de movimento articular. Outra possibilidade para aumentar a flexibilidade comportamental é incrementar o repertório de movimentos/exercícios durante o treino. Isso efetivamente aumentaria a degeneração do sistema e possivelmente aumentaria a capacidade adaptativa do praticante, seja no treino ou na reabilitação^{7,8}. Uma infinidade de investigações fornecem suporte para a importância de realizar atividade física habitual para manter a função física⁵⁻⁷. Como encontrar esta dimensão fractal na prática do dia a dia, na sala de exercício ou na implementação de sessões de treino? Muitas aplicações (APP's), para análise da variabilidade da frequência cardíaca já calculam e apresentam no seu relatório a dimensão Fractal (dFractal).

O exemplo apresentado na Tabela 1, é o de uma sessão de exercícios intervalados de alta intensidade (HIIT

– High intensity interval training). Não é uma sessão onde seja possível determinar a dFractal, mas apresenta um exemplo de como é possível alterar a flexibilidade comportamental. O HIIT é um tipo de treino intervalado que tem aumentado progressivamente de popularidade entre praticantes de exercício físico fisicamente ativos e com alguma investigação científica a suportar. O HIIT pode ser um meio alternativo para obter benefícios para a saúde semelhantes aos do treino contínuo de intensidade moderada (MICT) ou do treino funcional de alta intensidade (HIFT)⁹⁻¹². O modelo de preparação apresentado pode ser utilizado em qualquer outra sessão de treino. O objetivo será alcançado através de exercícios de alta intensidade e através de vários métodos.

Consideremos quatro métodos diferentes de aplicação do estímulo: a) every minute on the minute – EMOM* (realizar um nº de repetições de um exercício durante um minuto e, em seguida, descansar durante o tempo

que resta até ao próximo minuto); b) as many round as possible – AMRAP* (completar o maior número possível de repetições ou rondas de exercícios dentro de um tempo definido. c) tempo limite para uma tarefa – Time Cap*; d) TABATA (repetir por 8 vezes uma tarefa na máxima intensidade durante 20 segundos e 10 segundos de repouso¹³⁻¹⁴).

O fundamental, é ter um conhecimento dos métodos de treino, dos objetivos e dos efeitos dos estímulos que constituem as opções na sessão de treino e criar uma componente de variabilidade ótima, ou seja, que promova melhorias na aptidão física e que mantenha a motivação no treino.

* - Métodos normalmente utilizados no CrossFit®

Tabela 1 – Sessão de treino – HIIT (Calos Mesquita)**

Bloco	Método	Treino 22julho/22 (HIIT -Carlos Mesquita) (45 min) Tipo/Forma	Descrição
I		Aquecimento I	Peso do corpo, ativação geral
II		Aquecimento II	II c/barra (remadas, high Pulls, clean&Press e push press)
III	Time Cap.	[3'30"]	10 x flexões tocar com peito no chão, 10x prancha dinâmica cotovelo mão. Quando finalizarem as 4, 10 Burpees completos.
IV	AMRAP	[3'30"]	10 x agachamento c/barra 10 x Agachamento c/salto peso do corpo.
V	EMOM	[4'30"]	Desafio de burpees 1' 15 Burpees 1' 15 Burpees com tuck jump 1' 15 Burpees c/salto latera
VI	TABATA	[4']	4 x ([20"] Squat press com halteres - [10"] + [20"] corrida na parede - [10"])
VII	AMRAP	[4']	Grupos de 2 - 1º elemento executa 20 Agachamentos c/salto c/halteres + corrida 60m c/halteres o 2º elemento fica em agachamento isométrico. Trocar de funções a cada ronda e somar o máximo para o par.
VIII	AMRAP	[4']	Estafeta a pares. 2 blocos 1'30" com descanso de 45" entre eles Cada bloco de 1'30" máximo de corridas para o par cerca de 80m em distância. Enquanto um elemento executa a corrida o outro descansa
IX		[4']	Abdominais
X		[3']	Retorno à calma/alongamentos

**Agradecimento especial ao Carlos Mesquita (Everybody – Health Club; Évora) que disponibilizou e ajudou a adaptar a sua sessão de treino.

Referências

1. Stergiou N, Harbourne RT, Cavanaugh JT. Optimal Movement Variability: A New Theoretical Perspective for Neurologic Physical Therapy. *Journal of Neurologic Physical Therapy*. setembro de 2006;30(3):120-9.
2. Harrison SJ, Stergiou N, Harrison SJ. Complex adaptive behavior and dexterous action. 2016;46.
3. Suzuki K, Niitsu M, Kamo T, Otake S, Nishida Y. Effect of Exercise with Rhythmic Auditory Stimulation on Muscle Coordination and Gait Stability in Patients with Diabetic Peripheral Neuropathy: A Randomized Controlled Trial. *OJTR*. 2019;07(03):79-91.
4. Likens AD, Mastorakis S, Skiadopoulos A, Kent JA, Azad MWA, Stergiou N. Irregular Metronomes as Assistive Devices to Promote Healthy Gait Patterns. arXiv:201200593 [physics] [Internet]. 24 de novembro de 2020 [citado 23 de agosto de 2021]; Disponível em: <http://arxiv.org/abs/2012.00593>
5. Cavanaugh JT, Guskiewicz KM, Stergiou N. A Nonlinear Dynamic Approach for Evaluating Postural Control: New Directions for the Management of Sport-Related Cerebral Concussion. *Sports Medicine*. 2005;35(11):935-50.
6. Sosnof JJ, Newell KM. Intermittent visual information and the multiple time scales of visual motor control of continuous isometric force production. *Perception & Psychophysics*. fevereiro de 2005;67(2):335-44.
7. Seidler RD, Mulavara AP, Bloomberg JJ, Peters BT. Individual predictors of sensorimotor adaptability. *Front Syst Neurosci* [Internet]. 6 de julho de 2015 [citado 22 de julho de 2022];9. Disponível em: <http://journal.frontiersin.org/Article/10.3389/fnys.2015.00100/abstract>
8. Seifert L, Komar J, Crettenand F, Millet G. Coordination Pattern Adaptability: Energy Cost of Degenerate Behaviors. *Glasauer S, editor. PLoS ONE*. 25 de setembro de 2014;9(9):e107839.
9. Feito Y, Heinrich K, Butcher S, Poston W. High-Intensity Functional Training (HIIT): Definition and Research Implications for Improved Fitness. *Sports*. 7 de agosto de 2018;6(3):76.
10. Ito S. High-intensity interval training for health benefits and care of cardiac diseases - The key to an efficient exercise protocol. *WJC*. 26 de julho de 2019;11(7):171-88.
11. Campbell WW, Kraus WE, Powell KE, Haskell WL, Jan KF, Jakicic JM, et al. High-Intensity Interval Training for Cardiometabolic Disease Prevention. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. junho de 2019;51(6):1220-6.
12. Steen Krawczyk R, Vinther A, Petersen NC, Faber J, Iversen HK, Christensen T, et al. Effect of Home-Based High-Intensity Interval Training in Patients With Lacunar Stroke: A Randomized Controlled Trial. *Front Neurol*. 28 de junho de 2019;10:664.
13. Tabata I. Tabata training: one of the most energetically effective high-intensity intermittent training methods. *J Physiol Sci*. julho de 2019;69(4):559-72.
14. Tabata I, Nishimura K, Kouzaki M, Hirai Y, Ogita F, Miyachi M, et al. Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO2max. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. outubro de 1996;28(10):1327-30.

#BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

Este ano celebra-se a 8ª edição da Semana Europeia do Desporto, entre os dias 23 a 30 de setembro de 2022. Trata-se de uma iniciativa da Comissão Europeia que visa promover o Desporto e, por inerência, a atividade física junto de todos os segmentos da população, independentemente da sua idade, género, contexto social ou nível de aptidão física.

O Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. (IPDJ) assume a coordenação nacional deste evento, que no ano passado voltou a bater recordes com a participação de mais de milhão e meio de pessoas nas mais de mil e duzentas atividades desenvolvidas no continente e nas regiões autónomas da Madeira e dos Açores. Poderá consultar os melhores momentos da SED 2021 em https://www.youtube.com/watch?v=of3D_ZrylJM.

Para este ano, voltamos a contar com o apoio determinante de inúmeras figuras públicas nacionais que, enquanto Embaixadores #BeActive, se disponibilizam para participar em entrevistas e outras iniciativas que permitam promover a campanha e ajudar a disseminar a mensagem **#BeActive em qualquer Lugar, em qualquer Momento, sempre em Segurança** junto da população portuguesa.

A apresentação oficial da Semana Europeia do Desporto está agendada para o dia 20 de setembro no Centro

Desportivo Nacional do Jamor, com a presença dos Embaixadores Oficiais da SED e dos representantes institucionais do setor desportivo nacional.

No presente ano queremos fazer mais e melhor para que, juntos, possamos levar a mais portugueses uma motivação extra para a prática de atividades físicas e desportivas e para a adoção de hábitos de vida ativos e saudáveis. Desta forma, será dado destaque na Semana Europeia do Desporto deste ano ao envolvimento das pessoas jovens na promoção do desporto. Assinala-se, este ano, o Ano Europeu da Juventude (<https://anoeuropeujuventude.ipdj.gov.pt/>),

assim decidido pelas instituições europeias, desafiando todos os Estados-membro a promover iniciativas co-construídas com as pessoas jovens, nos mais diversos setores, incluindo o desporto. Foi assim lançado o desafio às diversas regiões do continente e ilhas para organizar os *Youth Sport Labs* (a realizar no dia 23 de setembro).

Os *Youth Sport Labs* pretendem juntar grupos diversos de jovens na discussão de temas relevantes para a sociedade e para o desporto, sendo que conclusões identificadas em cada uma das regiões serão alvo de debate com especialistas durante o III Fórum de Desporto para Todos a realizar no dia 30 de setembro (data do encerramento da SED 2022).



Nesta primeira edição dos *Youth Sport Labs* foram propostos dois grandes temas:

1 O “Desporto na Natureza e Sustentabilidade Ambiental”, com enfoque para o papel do Desporto na conservação da natureza através de ações de voluntariado jovem.

2 O tema “Jovens e o Desporto” particularizando aqui a prática do desporto em vários contextos, Escolar, Universitário, Clubes Desportivos e Fitness.

“ Os Youth Sport Labs pretendem juntar grupos diversos de jovens na discussão de temas relevantes para a sociedade e para o desporto (...)”



Uma menção especial ainda para o dia 24 de setembro onde se celebrará em diversos pontos do país e dos restantes Estados-Membros o evento **#BeActive Night**, o qual, em Portugal, será acompanhado de uma tarde desportiva realizada em família (**#BeActive Family**).

Junte-se a nós da Semana Europeia do Desporto 2022!

Poderá consultar a listagem de eventos por região no site oficial **BEACTIVE Portugal** (<https://beactiveportugal.ipdj.pt/>).

FORMAÇÃO CONTÍNUA CERTIFICADA (TPTEF É TPDT)

AÇÃO DE FORMAÇÃO	ENTIDADE FORMADORA	Nº DE CRÉDITOS	DATA	LOCAL
PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL EM CROSS TRAINING		20	2022-09-24	AVEIRO + ONLINE
PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL EM DIRETOR DE GINÁSIO/HEALTH CLUB		24	2022-09-24	ONLINE
STRENGTH AND CONDITIONING SPECIALIST FOR FITNESS		25.6	2022-10-01	PORTO
KETTLEBELL MOVEMENT		0,8	2022-10-02	PORTO
PILATES MATWORK BASICS		16	2022-10-08	ESTORIL
ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL EM FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO CLÍNICO		20	2022-10-08	ONLINE
PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL EM TREINO TERAPÉUTICO		20	2022-10-08	PORTO + ONLINE
GTF-FLOW NÍVEL III		0,8	2022-10-09	PORTO
G-FUNCTIONAL SPECIALIST		4	2022-10-09	LISBOA
CERTIFICAÇÃO INTENSIVA AVANÇADA EM LIDERANÇA, COACHING E COMUNICAÇÃO EM EQUIPAS		8	2022-10-14	ONLINE
NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NO EXERCÍCIO: PÓS-GRADUAÇÃO ESPECIALIZAÇÃO		8,85	B-LEARNING 2022-10-15	ONLINE
REFORMER - PILATES EQUIPMENT ESSENTIALS		9,6	2022-10-22	ESTORIL
TREINO DE FORÇA E HIPERTROFIA		5	2022-10-22	LISBOA
MOBILIDADE FUNCIONAL BY GTF		0,8	2022-10-23	LISBOA
TREINO INTERVALADO DE INTENSIDADE ELEVADA		10	2022-10-29	PORTO
PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL EM PERSONAL TRAINING AVANÇADO		20	2022-10-29	ALBUFEIRA + ONLINE
PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO: PÓS-GRADUAÇÃO ESPECIALIZAÇÃO		17,7	B-LEARNING 2022-10-29	LISBOA PORTO
BRAINSTORMING		1.2	2022-10-30	LISBOA
QUALIFICAÇÃO EM TREINAMENTO FÍSICO FUNCIONAL BPRO		6.0	2022-10-30	ONLINE
FISIOLOGIA DA PERFORMANCE HUMANA: PÓS-GRADUAÇÃO ESPECIALIZAÇÃO		12,8	B-LEARNING 2022-10-30	LISBOA PORTO
CERTIFICAÇÃO INTENSIVA AVANÇADA EM INSTRUTOR FITNESS AQUÁTICO - LEVEL 1		8	2022-11-12	LISBOA + ONLINE
PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO - CINESIOLOGIA, CÉREBRO E DOR		4.8	2022-11-18	PORTO
STRENGTH AND POWER FOR ATHLETIC PERFORMANCE		4.8	2022-11-19	PORTO
ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL EM MARKETING DIGITAL E VENDAS NO FITNESS		20	2022-11-19	ONLINE
CADILLAC - PILATES EQUIPMENT ESSENTIALS		6.4	2022-12-03	ESTORIL
CURSO ONLINE: EXERCÍCIO FÍSICO NA GRAVIDEZ E NO PÓS-PARTO		2.2	2022-12-07	ONLINE
FUNCTIONAL STABILITY SPECIALIST		4	PERMANENTE	ONLINE
METODOLOGIA DO TREINO METABÓLICO HIIT		4	PERMANENTE	ONLINE
SUPER SÉRIES MULTIFUNCIONAIS		4	PERMANENTE	ONLINE

PUBLICAÇÕES



AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO EM CONDIÇÕES E POPULAÇÕES ESPECIAIS VOLUME I

O papel do fisiologista de exercício físico é crucial para um processo de exercício bem-sucedido, dado que participa em todas as suas etapas: avaliação, definição de objetivos, planeamento e prescrição, supervisão, monitorização e reavaliação dos clientes.

A intervenção do fisiologista de exercício, integrado em equipas multidisciplinares, é uma realidade cada vez mais comum. Este livro promove justamente essa sinergia, ao reunir a informação clínica mais atual, essencial para desempenhar as suas funções e, simultaneamente, as linhas orientadoras para prescrever exercício adaptado, seguro e eficaz. Ao longo deste manual são abordadas diversas condições clínicas crónicas, assim como condições de vida especiais. Cada capítulo termina com uma proposta de estudo de caso que permite ao leitor implementar, na prática, o conhecimento apresentado.

**Frederico Raposo
Carla Malveiro
Rui Batalau**

Editora: Omniserviços



AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO EM CONDIÇÕES E POPULAÇÕES ESPECIAIS VOLUME II

O papel do fisiologista do exercício na comunidade e no sistema de saúde não termina na avaliação, planeamento e controlo de programas de exercício.

Cabe-lhe ainda, além de promover a mudança comportamental e realizar aconselhamento alimentar básico, construir e conduzir programas de promoção da atividade física para diversos grupos-alvo e contextos.

No segundo volume deste manual exploram-se 12 novas condições clínicas, dando continuidade à abordagem da obra anterior. Vários especialistas unem o seu conhecimento clínico e de exercício mais atual para propor linhas orientadoras e estratégias para aqueles que ambicionam implementar programas de treino. Ideal para profissionais que ambicionam realizar intervenções sustentadas, rigorosas e responsáveis, no contexto do exercício clínico.

**Frederico Raposo
Carla Malveiro
Rui Batalau**

Editora: Omniserviços



MANUAL DO TÉCNICO ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO

Este livro é dirigido ao leitor com paixão pelo Fitness, que não sabe como transformá-la numa profissão, e ao que já atua na área e precisa de se diferenciar num mercado altamente competitivo.

Escrito por alguns dos maiores especialistas nacionais da área do Fitness, os 24 capítulos da obra sumarizam o conhecimento que estes profissionais adquiriram ao longo de vários anos de formação académica e experiência no terreno. Além de consolidar os conteúdos essenciais do CET em Técnico Especialista em Exercício Físico, contém a informação mais inovadora e relevante para elevar a carreira profissional para outro patamar.

Adquire e descobre tudo o que precisas de saber para iniciar ou potenciar a tua atuação numa das 10 profissões do futuro.

Fitness Academy

Editora: Omniserviços



Morada:

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

REFORMA ATIVA: EFEITOS DA APLICAÇÃO DE UM PROGRAMA DE TREINO NA ESTIMULAÇÃO DO SISTEMA SENSORIO MOTOR

Carolina Cabo

Investigadora no Departamento de Desporto e Saúde, Escola de Saúde e Desenvolvimento Humano, na Universidade de Évora

O envelhecimento demográfico é o paradigma do século XXI, e a população idosa está em tendência ascendente. De acordo com o Instituto Nacional de Estatística, o número de pessoas idosas aumentará de 2,1 para 2,8 milhões entre 2015 e 2080¹.

O processo natural de envelhecimento é definido como contínuo e irreversível e está associado ao declínio das funções físicas e cognitivas².

O treino sensorio-motor, melhora o equilíbrio e a marcha no idoso. Vários estudos³⁻⁵ relataram melhorias na capacidade de produção de força e potência, porém demonstraram inconsistências. Para combater essas inconsistências, desenvolvemos o nosso programa.

O programa “Reforma Ativa”, consistiu no estudo da análise dos efeitos da aplicação de um treino sensorio motor que garantiam uma melhor coordenação e adaptação motora, reduzindo assim o risco de quedas e promovendo uma melhor qualidade de vida, procurando responder à seguinte questão: Qual o efeito do treino sensorio motor (TSM) na população em estudo, a curto e a longo prazo?

O estudo da intervenção teve um desenho quase-experimental, longitudinal e controlado. A amostra participou num programa de treino supervisionado com a duração de 24 semanas, seguido de um período de 1 ano de follow-up, de forma a perceber os resultados a longo prazo.

A amostra de 160 participantes foi dividida em grupo de intervenção (n=80) e grupo de controlo (n=80).

As variáveis em estudo (figura 1) foram: prática de atividade física, através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ); qualidade de vida e o estado de saúde dos participantes, através do Questionário de bem-estar e saúde geral (SF-36V1); força dos membros inferiores através do “levantar e sentar” na cadeira; força dos membros superiores através da flexão do antebraço; flexibilidade dos membros inferiores através do “sentar e alcançar”; flexibilidade dos membros superiores através do “alcançar atrás das costas”; controlo postural através duma plataforma de forças (Bertec4060-Columbus; USA).

A avaliação consistiu na medição das oscilações em posição estática bipedal, com os olhos abertos (2 minutos) e com os olhos fechados (2 minutos); marcha (usando a aplicação móvel “phyphox”, para quantificar o número de passos e o tempo), foi pedido aos participantes para percorrerem um percurso pré-estabelecido, durante 12 minutos na sua cadência natural e, posteriormente, o mesmo percurso a um ritmo determinado por estímulos complexos; agilidade e velocidade de execução através da aplicação do teste *Timed Up and Go* (TUG). Estas variáveis foram avaliadas em 4 momentos: antes do início do programa de treino; após as 24 semanas do programa; após 6 meses do final do programa; e após 1 ano.

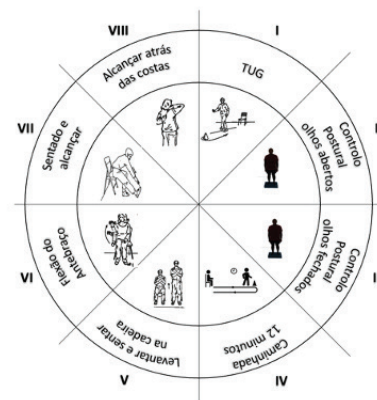


Figura 1- Testes de avaliação

Foi recrutada uma amostra de conveniência na comunidade de Almada, com parceria da Câmara Municipal de Almada (CMA). O recrutamento da amostra ocorreu de acordo com os seguintes critérios de inclusão: residentes no município de Almada, indivíduos entre os 55 e os 80 anos, pessoas saudáveis, que não tenham próteses (à exceção da prótese dentária), que não tenham realizado operações há menos de 6 meses, e que consigam caminhar de forma independente, até 12 minutos.

O programa de treino foi realizado durante um período de 24 semanas, com sessões de exercício duas vezes por semana, de 45 minutos cada. As sessões foram divididas em três fases: **fase inicial (10 minutos)** foi composta por uma caminhada de 5 minutos seguida de um aquecimento articular; **fase fundamental (25 minutos)**

funcionou em circuito de exercícios, este circuito foi composto por 4 ciclos, com 8 exercícios cada, com a duração de 50 segundos e descanso de 15 segundos, para a troca de exercício; e **retorno à calma (10 minutos)**, onde realizámos alongamento muscular. Ao longo da intervenção o programa de treino sensório-motor teve um aumento progressivo de carga. Os exercícios foram divididos em 3 níveis de intensidade: fácil (sem carga externa, durante as primeiras 8 semanas), intermédio (aplicação de carga externa: elásticos, caneleiras e pesos livres, da 9ª semana à 16ª

semana) e avançado (aumento da carga externa, da 17ª semana à 24ª semana). Os resultados demonstraram melhorias a nível das capacidades sensório motoras avaliadas, como a força e flexibilidade dos membros superiores e inferiores, marcha, equilíbrio, agilidade e velocidade de execução, no grupo de intervenção. Relativamente ao grupo de controlo, a maioria dos participantes manteve os níveis iniciais das suas capacidades, tendo alguns piorado. Dados os resultados positivos, seria fundamental replicar este programa em outras instituições.

Em suma, este tipo de treino é fundamental para a melhoria das capacidades sensório motoras, essenciais na adaptação e coordenação motora, bem como na melhoria da qualidade de vida e redução do risco de quedas da população em estudo.

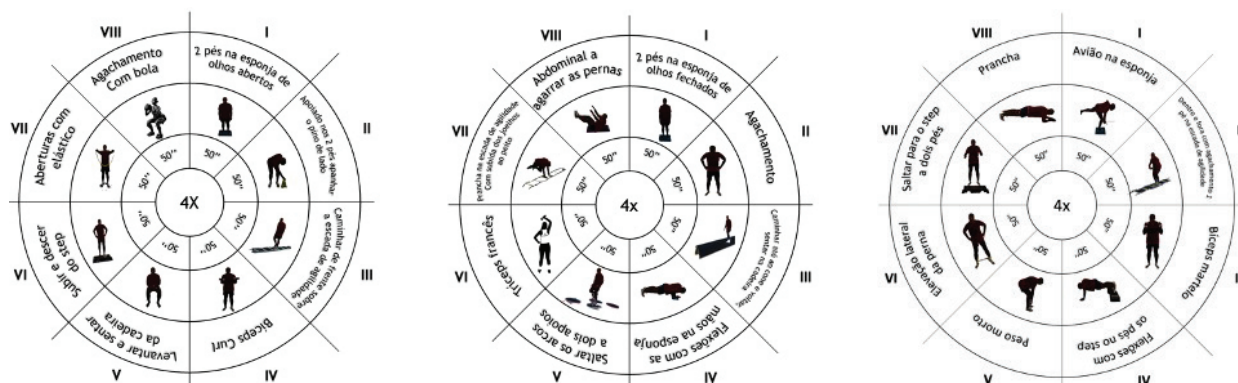


Figura 2- Protocolos de treino

“ O envelhecimento demográfico é o paradigma do século XXI, e a população idosa está em tendência ascendente. ”



Referências

1. INE. Portal do Instituto Nacional de Estatística [Internet]. 2017. Disponível em: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaque&DESTAQUESdest_boui=277695619&DESTAQUESmodo=2
2. Wong TKK, Ma AWW, Liu KPY, Chung LMY, Bae YH, Fong SSM, et al. Balance control, agility, eye-hand coordination, and sport performance of amateur badminton players: A cross-sectional study. *Medicine*. 2019;98(2):e14134.
3. Steadman J, Donaldson ANA, L. K. A randomized controlled trial of an enhanced balance training program to improve mobility and reduce falls in elderly patients. *Journal of the American Geriatrics Society*. 2003;51(6).
4. Rezende AAB, Silva IL e, Beresford H, Batista LA. Avaliação dos efeitos de um programa sensório-motor no padrão da marcha de idosas. *Fisioter mov*. 2012;25(2):317-24.
5. Avelar BP, Costa JN de A, Safons MP, Dutra MT, Bottaro M, Gobbi S, et al. Balance Exercises Circuit improves muscle strength, balance, and functional performance in older women. *AGE*. 2016;38(1):14.

A NATAÇÃO PARA BEBÉS – REFLETIR A PRÁTICA

Nuno Santos

Formador da Fitness Academy e Aqua Academy/Mundo Hidro.

A natação para bebés conquistou a atenção dos pais pois tem-se revelado nas últimas duas décadas uma atividade aquática com grande procura. Tenho questionado informalmente as motivações que levam os pais a procurarem este serviço, cujas respostas apontam para diferentes perspetivas: porque “faz bem” (embora não saibam bem a quê), por modismo (os filhos dos amigos também frequentam), ou para que a criança possa salvar-se em caso de perigo ou afogamento, a esmagadora maioria e com grandes expectativas.

É um facto que os pais estão dispostos a proporcionar o melhor contexto de desenvolvimento possível aos seus filhos, no entanto, ainda muito terá de ser feito para superar estas expectativas.

De acordo com Martins M. et. al. (2020), os programas de natação para bebés visam contribuir para o desenvolvimento sensorial e motor, desenvolver a consciência corporal, estimular a autonomia e a socialização, tendo a presença dos pais que atuam como facilitadores dando à criança confiança para experimentar novos movimentos e sensações num novo ambiente. Os mesmos autores afirmam que estes programas não são direcionados para ensinar bebés a nadar ou a evitar afogamentos.

Não existe evidência de que crianças com menos de 2 anos consigam adquirir competências de nado que lhes permitam sobreviver na água por longos períodos

de tempo (Taylor, 2020 cit. por Burnay, C. et. al. 2022). Ainda assim importa refletir e investir tempo a tentar perceber como e quando os bebés adquirem a perceção do risco e começam a adaptar os seus comportamentos para evitar situações de afogamento (Burnay, C. et. al. 2022), pois os bebés estão mais suscetíveis a acidentes por afogamento porque quando começam a locomover-se não têm a real perceção do risco imposto por corpos de água WHO, 2014 cit. por Burnay, C. et. al. (2022).

O trabalho publicado por Burnay, C. et. al. (2022), apresenta uma nova linha de investigação tendo por base a psicologia ecológica cuja perspetiva defende que a perceção (de perigo de afogamento) é um processo ativo que envolve as nossas características (físicas, locomotoras, cognitivas) e as características do meio. Este trabalho deixa pistas para responder a questões que passo a citar: será que as aulas de natação para bebés estão a melhorar a perceção que os bebés têm das possibilidades e impossibilidades de ação na água ou, por outro lado, estão a criar uma falsa perceção de segurança que pode aumentar o risco de afogamento? E será que diferentes metodologias utilizadas nestes programas oferecem diferentes perceções do risco aos bebés?

A abordagem da maioria dos clubes que promovem a natação para bebés não satisfaz a expectativa da procura do serviço, nem é esclarecedora do tipo de objetivos e conteúdos que vão ser abordados. É de suma importância

que as equipas de trabalho (professores e coordenadores técnicos) façam uma reflexão e estipulem um plano de trabalho que responda às necessidades das crianças e cumpram as expectativas dos pais baseados em evidência científica numa prática que respeite a integridade da criança, proporcione prazer e perceção do risco.

“ É um facto que os pais estão dispostos a proporcionar o melhor contexto de desenvolvimento possível aos seus filhos, no entanto, ainda muito terá de ser feito para superar estas expectativas.”

Referências

- Burnay, C., Fonseca-Pinto, R., & Cordovil, R. (2 de Maio de 2022). Contributo da psicologia ecológica na prevenção do afogamento infantil. AIDEA. <http://asociacionaidea.com/recursos/recursos-pedagogicos>.
- Taylor, D. H., Franklin, R. C., & Peden, A. E. (2020). Aquatic competencies and drowning prevention in children 2–4 years: A systematic review. *Safety*, 6(2), 31. <https://doi.org/10.3390/safety6020031>
- Martins, M. Costa, A. M., Marinho, D. A., Barbosa, T. (2020) Interactional Response During Infants' Aquatic Session. *Sports Med Int Open* 2020; 04(03): E76-E76. DOI: 10.1055/a-1325-7487
- World Health Organization. (2014). Global report on drowning: preventing a leading killer. <https://www.who.int/publications/i/item/global-report-on-drowning-preventing-a-leading-killer>

#BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

23 - 30 setembro

20/set.- Conferência de imprensa

23/set.- Desporto e Ensino Superior
#BEACTIVE Day | Dia do Fitness
Youth Sport Labs

24/set.- #BEACTIVE em Família
#BEACTIVE Night

25/set.- Desporto Náutico
Desporto na Natureza
Bike Day

26/set.- Desporto no Trabalho

27/set.- Desportos Urbanos
Desporto em Casa

28/set.- Desporto Inclusivo

29/set.- Desporto Sénior

30/set.- III Fórum Nacional
Cerimónia
de Encerramento





A EuropeActive, anteriormente European Health and Fitness Association, é a Associação Europeia de Fitness e atividade física. Tem mais de 21 anos e posiciona-se de forma a servir o Setor europeu do Fitness com a ambição de conseguir mais pessoas, mais ativas, com mais frequência.

Em conjunto com entidades certificadas, desenvolveu um esquema de certificação de qualidade, para que os clubes possam demonstrar de forma independente que possuem altos padrões de atendimento ao cliente e proporcionam um ambiente seguro e adequado para os seus utilizadores. O FITCERT, esquema europeu de certificação de Clubes de Fitness é

baseado na nova norma europeia EN17229. Neste esquema, os Clubes de Fitness podem ser avaliados de acordo com *standards* criados para mostrar que estão em conformidade com as boas práticas ao nível da gestão e funcionamento.

Esta certificação é facultativa, mas pode ser uma grande alavanca no que diz respeito ao reconhecimento perante o poder político, autoridades de saúde pública e população em geral. O objetivo será ajudar a nivelar o mercado, melhorar o desempenho do Setor e ajudar a construir confiança para que, cada vez mais, possamos diferenciar o Setor do Fitness de outras atividades de lazer.

Para cadeias (4 ou mais clubes), apenas uma amostra (representativa) dos clubes terá de passar pelo processo de certificação. O órgão fiscalizador pode ter a opção de escolher aleatoriamente 25% dos clubes para participar na amostra.

Se todos os clubes da amostra forem aprovados na avaliação de conformidade, os outros clubes da cadeia obtêm a mesma certificação.

Quer saber mais sobre o Fitcert? Consulte o link: <https://www.fitcert.eu/>

A certificação FITCERT tem 5 etapas:



Etapas 1 e 2

Etapa 2
Auto-avaliação

Etapa 4
Certificação completa
EN17229



Etapas 3 a 5
Com Certificações independentes





Etapa 1

Demonstração de interesse / compromisso

Clubes demonstram interesse em aderir ao programa, assumem o compromisso e fornecem informações básicas à Europeactive (verificador preliminar), tais como nome, localização, dimensão, informação de contacto, etc. É feita uma pré-verificação e validação do clube.

Nesta etapa, o clube não terá investimento monetário.



Etapa 2

Auto-avaliação

Nesta etapa os Clubes respondem a cerca de 10 questões que cobrem os principais aspetos operacionais da administração do clube. As prova de conformidade são fornecidas através de links, upload de documentos, exemplos de redes sociais, fotografias/vídeos, sempre num formato online. Os clubes que completarem a etapa 2 receberão um certificado para mostrar que são um clube reconhecido. Esta validação virá da Europeactive, juntamente com as associações nacionais (se forem membros). Os clubes também receberão um selo para afixar, mostrando assim aos membros e utilizadores que são certificados. Os clubes só podem permanecer na etapa 2 até 1 ano, período após o qual, terão de progredir.

Investimento: 400€ (200€ para associados Portugal Activo)



Etapa 3

Clube em conformidade

As próximas 2 etapas são supervisionadas pelo Organismo Nacional de Padrões da Holanda (NEN) e organismos de certificação internacional independentes que trabalham de acordo com os requisitos da ISO 17020.

É aqui que o clube terá que fornecer informações e evidências de que atende aos requisitos básicos de conformidade da norma EN17229. Estão em conformidade com a norma, mas não a 100%.

A verificação é feita com entrevistas e verificação online.

Investimento estimado: 1000€ (500€ para associados Portugal Activo)



Etapa 4

Certificação completa

Esta é a etapa mais exigente, o “Gold Standard”, em que os clubes demonstram 100% de conformidade com a norma EN17229. O processo de certificação completo exige uma inspeção no local no local realizada por organismos de certificação independentes.

Investimento estimado: 3000€ (1500€ para associados Portugal Activo)

Etapa 5

Revalidação

Esta revalidação é muito importante porque a Norma Europeia EN17229 será atualizada e ampliada nos próximos anos.

Investimento: 50% do valor inicialmente pago.

ESPECIALISTAS



ALEXANDRE MIGUEL MESTRE

Advogado; Consultor na Abreu Advogados;
Ex-Secretário de Estado do Desporto e Juventude;
Docente Universitário na Universidade Autónoma de Lisboa, na Escola Superior de Desporto de Rio Maior e na Football Business Academy



CARLA MALVEIRO

Doutoranda em Atividade Física e Saúde (FMH-UL)
Mestre em Exercício e Bem-Estar (ULHT)
Responsável do programa de Exercício Físico Mama Help Lisboa



CAROLINA CABO

Doutoranda em Motricidade Humana, na Universidade de Évora
Investigadora no Departamento de Desporto e Saúde, Escola de Saúde e Desenvolvimento Humano, na Universidade de Évora
Técnica de Exercício Físico, no AquaFitness Health Club Quinta do Texugo



FREDERICO RAPOSO

Doutorado em Educação Física e Desporto, Especialização em Atividade Física e Saúde, na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia
Mestre em Exercício e Saúde pela Faculdade de Motricidade Humana
Docente na Licenciatura em Ciências do Desporto e da Atividade Física, na Universidade Europeia



NUNO SANTOS

Formador da Fitness Academy e Aqua Academy/Mundo Hidro
Coordenador Técnico Bairro dos Anjos - Leiria
Professor Assistente Convidado do Politécnico de Leiria



ORLANDO FERNANDES

Professor no Departamento de Desporto e Saúde da Escola Superior de Saúde e Desenvolvimento Humano da Universidade de Évora
Membro da Comissão de Ciência e Desenvolvimento do Comité Olímpico de Portugal
Professor Adjunto do Department of Biomechanics da University of Nebraska



PEDRO SIMÃO

CEO do Grupo Balance Company
Brand Manager & Diretor Expansão da Marca Fitness Factory
Licenciado em Educação Física e Desporto Escolar e Mestrado em Exercício e Saúde (FMH)



RUI BATALAU

Diretor da Licenciatura em Ciências do Desporto do Instituto Superior Manuel Teixeira Gomes (ISMAT)
Doutorado em Atividade Física e Saúde
Formador da Fitness Academy e Personal Trainer



RUI MARQUES

Presidente do Conselho de Administração & CFO do Grupo Academy
Licenciado em Educação Física e Desporto pela FMH
Program Avançado de Gestão para Executivos (PAGE), pela Católica Lisbon SBE

PARCEIROS

DIAMANTE



PLATINA



URBAN SPORTS CLUB



The Wellness Company

GOLD



SILVER



BRONZE



INSTITUCIONAIS



VIVE O TEU SONHO

Certificações Intensivas Avançadas

Regime 100% online ou híbrido



Mobilização Miofascial Ativa

Yoga: Equilíbrio para a Vida

Pilates Matwork Essencial - Nível base

Personal Training na Preparação de Atletas

Liderança, Coaching e Comunicação em Equipas

Instrutor de Aulas de Grupo - Level 1

Doença Oncológica e Exercício Físico



Natação Adaptada para Bebés e Crianças

Instrutor de Fitness Aquático - Level 1

Populações Especiais em Contexto Aquático



Treino de Força e Potência

Strength and Conditioning for Sports

Planeamento e Periodização Avançada