

# PORTUGAL ACTIVO



#14

MAIO a AGOSTO / 2023

QUADRIMESTRAL  
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



## Em Destaque

16º Congresso Nacional

p.08



## Barómetro do Fitness em Portugal 2022

Recuperação da Indústria do Fitness após  
o Impacto do COVID\_19: Caracterização;  
Tendências e Estimativas

p.10



## Conversa Puxa Conversa Com Nuno Ferreira Pires

p.26

### PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO

Quem **pode** e **sabe** avaliar  
e prescrever exercício físico?

p.40

### ÉTICA E DIREITO DO FITNESS

O verão, a 'Lei dos Ginásios'  
e os ginásios de unidades  
hoteleiras e empreendimentos  
turísticos

p.36

### ACTIVIDADES AQUÁTICAS

Treino HIIT na hidroginástica

p.48



# **+ PROTOCOLO DE SEGUROS PARA ASSOCIADOS**

## **Seguro Acidentes Pessoais - Clubes** (Custo total anual mínimo)

**Por Lotação** (sem nome)  
Até 10 pessoas - 150€<sup>1</sup>  
De 11 a 45 pessoas - 225€<sup>1,2</sup>

**Nominal** (com nome)  
Até 150 pessoas - 150€<sup>2,3</sup>  
(acresce 1€ por pessoa adicional)

## **Seguro Acidentes de Trabalho Trabalhador Independente** (técnico de exercício físico)

Custo total anual: 113,68€<sup>2</sup>  
considerando remuneração mensal = salário mínimo nacional (760€)

Para mais informações enviar email para [info@agap.pt](mailto:info@agap.pt)

<sup>1</sup> acresce 5€/ por pessoa a adicionar à lotação do espaço

<sup>2</sup> acresce 5€ custo apólice - 1º ano

<sup>3</sup> custo adicional 1€/ por inclusão de pessoa segura



**JOSÉ CARLOS REIS**  
PRESIDENTE PORTUGAL ACTIVO

## Editorial

Estamos num momento crucial para o desenvolvimento do Fitness no nosso País. Após ultrapassada a difícil época das restrições por via da pandemia Covid-19, conseguimos finalmente, na maioria dos Clubes, atingir os valores de clientes de março de 2020, e em alguns casos, ultrapassar mesmo estes números.

Esta é uma situação que nos faz acreditar num futuro promissor para o nosso Sector, associada à maior preocupação que hoje as pessoas têm com a sua saúde e bem-estar.

Falta apenas o impulso que será necessário por parte do Governo e da Assembleia da República, no estabelecimento de verdadeiras medidas de promoção da prática de exercício físico. É imperativo um investimento declarado na prevenção da doença e não do seu tratamento.

Um País que se quer moderno e competitivo, terá de ter como base, uma população mais activa e com estilos de vida saudável.

Há que mudar o paradigma, para sairmos da cauda da Comunidade Europeia no que diz respeito à inactividade física das pessoas. Fala-se frequentemente da mobilidade suave como grande estratégia de desenvolvimento, das energias renováveis como meio de sustentabilidade e, esquecem-se sistematicamente em promover a alteração dos hábitos de vida da população.

A prática de exercício é cientificamente um dos principais estímulos à mudança do estado de saúde das pessoas. A actividade

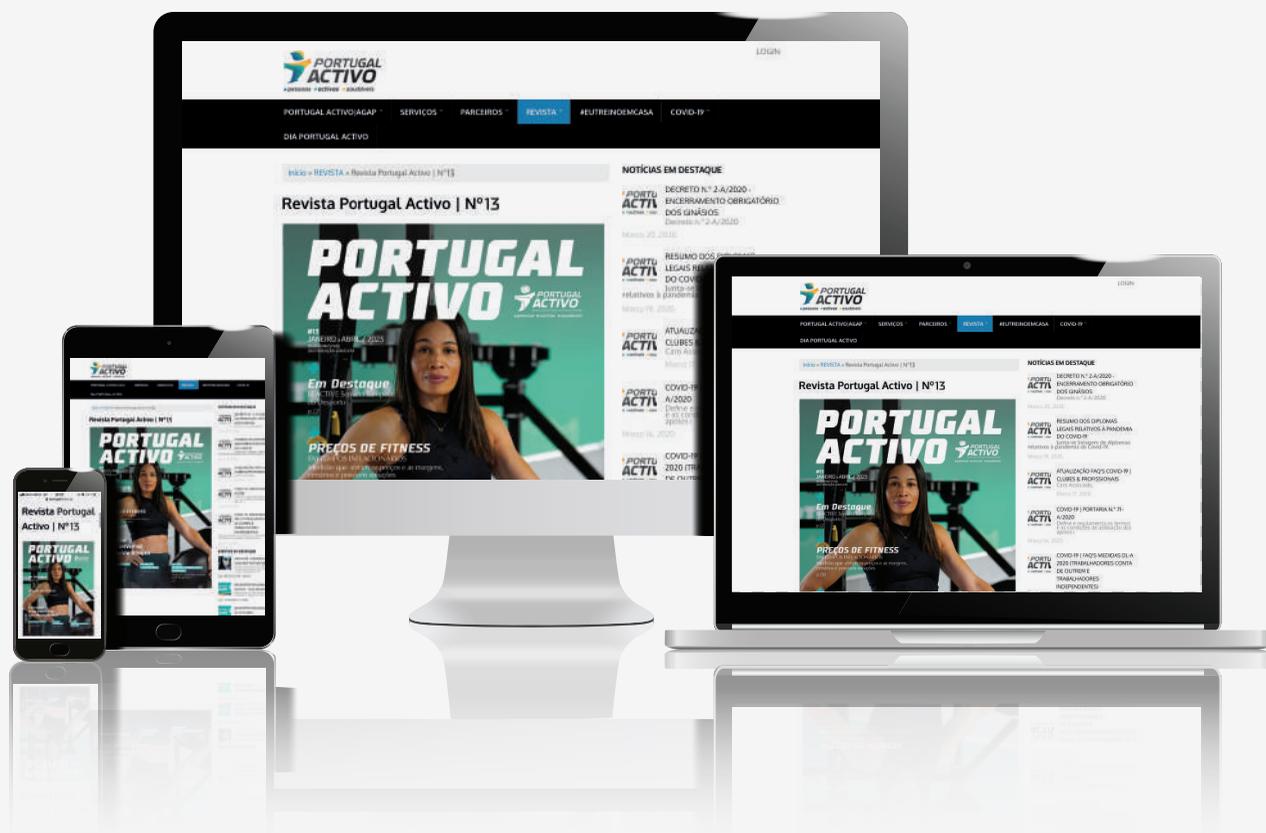
física acompanhada por profissionais de exercício físico habilitados tem, assim, de ser estimulada e promovida por políticas fiscais directas, por campanhas de informação e sensibilização.

Pedimos ao Governo e aos Partidos Políticos representados na Assembleia da República que tenham a sensibilidade, de uma vez por todas, de legislarem no sentido de reduzir a taxa de Iva desta actividade, que se pode considerar como da área da Saúde e, que ao nível dos benefícios fiscais em sede de IRS, haja benefícios para os que praticam exercício físico e desporto, assim como já acontece na Alemanha e na Suécia, com muito êxito.

A exemplo do que aconteceu no início deste ano, em que devido à inflação, os produtos alimentares considerados essenciais, passaram a ter de 0% de Iva, consideramos que o exercício físico é um bem também ele essencial, porque aumenta a esperança de vida, reduz drasticamente as doenças cardio-vasculares, oncológicas e metabólicas e reduz o custo no SNS na proporção de 4 para 1.

Pela saúde e qualidade de vida de todos, este é o nosso apelo urgente para uma sociedade mais moderna e saudável. Não podemos ficar indiferentes, temos de diariamente, cada um no seu local e na sua função, cumprir um desígnio nacional, fazer com que cada vez tenhamos mais portugueses nos nossos Clubes de Fitness e Saúde, a praticar exercício físico.

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



## PORTUGAL ACTIVO

NÚMERO 14  
MAIO a AGOSTO / 2023

### 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

**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>

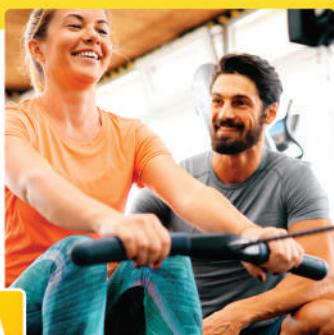
Os conteúdos foram redigidos de acordo com a antiga ortografia.

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.



# VIVE <sup>O TEU</sup> SONHO em 2023



## Curso em Técnico Especialista em Exercício Físico

DURAÇÃO: 12 meses + estágio REGIME: B-Learning

ATRIBUI: Título Profissional EMPREGO: 98,5% de empregabilidade

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

### Especializações Internacionais e/ou Pós-Graduações



- Cross Training
- Diretor de Ginásio/Health Club
- Treino Terapêutico
- Fisiologia do Exercício Clínico
- Personal Training Avançado
- Integrative Movement and Performance Training

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

### Especializações Internacionais e/ou Pós-Graduações



- Sports Performance

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

### Especializações Internacionais



- Obesidade 360°

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



**Gestão, Empreendedorismo e Liderança:** Recuperação da Indústria do Fitness após o Impacto do Covid\_19: caracterização; tendências e estimativas

12 · Notícias Portugal Activo

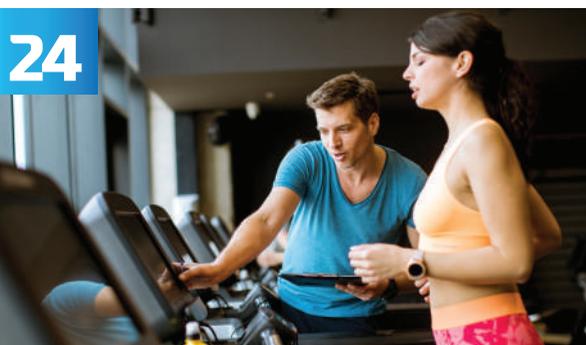
16 · Notícias Nacionais

17 · Notícias Internacionais



**Gestão, Empreendedorismo e Liderança:** Forte Crescimento do Mercado Europeu

22 · Agenda



**Prescrição de Exercício:** Quem pode e sabe avaliar e prescrever exercício físico?



# CONVERSA PUXA CONVERSA

Nuno Ferreira Pires sentou-se à conversa com a Portugal Activo e explicou como utilizaria a experiência como gestor para ajudar o Sector do Fitness.

32



**Espaço Universidade:** Tendências do Fitness em Portugal para 2023

36



**Ética e Direito do Fitness:** O verão, a 'Lei dos Ginásios' e os ginásios de unidades hoteleiras e empreendimentos turísticos

**38 · Espaço Universidade:** Escola Superior de Educação - IPC

**39 · Fitness em Números**

40

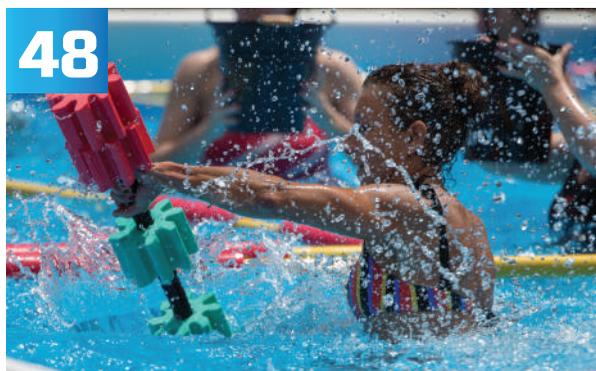


**Prescrição de Exercício:** Functional Movement Screen – análise do movimento e consequente prescrição de exercício

**44 · Boas Práticas:** Câmara Municipal de Loures aposta em trabalhadores fisicamente mais ativos

**46 · Rúbrica Equipamento**

48



**Atividades Aquáticas:** Treino HIIT na Hidroginástica

**50 · Gestão, Empreendedorismo e Liderança:** Mean(ing) Brands Marcas de fitness com propósito

**52 · Parcerias Institucionais:** Pensar bem quando nos dizem: “Gostava de ser como tu”

**54 · Formação**

**55 · Publicações**

**56 · Parcerias Institucionais:** World Active

**58 · Especialistas**

**59 · Parceiros Portugal Activo**

SELO DE QUALIDADE

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

**HEALTHY & SAFE**

+++

**PEÇA JÁ O SEU!**

**16º CONGRESSO NACIONAL**  
**NOVAS**  
**PERSPECTIVAS DO FITNESS**  
**26-27 MAIO**

+ Programa

## Dia 26

**09:30** Abertura

**10:00** Pontos nos i's

*Moderador: Daniel Santos (CR7 Fitness)*

**AT (por confirmar), Íris Castro (ERS) Luís Filipe Cardoso Lourenço (ASAE), Mário Moreira (IPDJ), Rui Garganta (FADEUP)**

**11:30** Coffee Break

**12:00** Talk with the Leaders

*Moderador: Ana Dâmaso (Portugal Activo)*

**Bernardo Novo (SCFitness), Juan Del Rio (Fitness Hut), Miguel Vaz (Kalorias), Paula Caleça (Gymnasium), Pedro Simão (Balance e Fitness Factory)**

**12:45** Sustentabilidade nos Ginásio

**Alfonso Arroyo** | *Adjunto da Presidência do Grupo Go-Fit*

**13:15** ALMOÇO

**14:45** Ginásios Inteligentes

**Tânia Rocha** | *Senior Associate at Space & Place*

**15:15** Inovação em Modelos de Negócios - Como criar novas propostas de valor no mercado fitness

**Glauco Madeira** | *Sócio e Consultor do 401 Business Design*

**16:00** Inteligência Artificial

**Thomas Mendonça** | *Vice president: Digital, IT, Marketing of Fitness Park*

**16:30** Cocktail

## Dia 27

**09:30** Barómetro do Fitness 2022

**Vera Pedragosa** | *Coordenadora Científica e Professora Associada UAL*

**10:00** Transformação Digital do Setor

**Manuel Dias** | *National Technology Officer of Microsoft*

**10:45** Coffee Break

**11:15** Business Sharks

**Francisco Banha** | *Presidente e CEO do Grupo Gesbanha*

**Gonçalo Ribeiro** | *Head of Management Consulting e Group HR Director na LCG*

**11:45** Love Brands: Como Construir uma marca apaixonante no Mercado Fitness

**Telma Gonçalves**  
*Diretora Fitness Experts*

**ALFONSO ARROYO**  
GRUPO GO-FIT



**BERNARDO NOVO**  
SCFITNESS



**THOMAS MENDONÇA**  
FITNESS PARK



**TÂNIA ROCHA**  
SPACE & PLACE



**ÍRIS CASTRO**  
ERS



**TELMA GONÇALVES**  
FITNESS EXPERTS



**ANA DÂMÁSIO**  
PORTUGAL ACTIVO



**DANIEL SANTOS**  
CR7 FITNESS



**GLAUCO MADEIRA**  
401 BUSINESS DESIGN



**RUI GARGANTA**  
FADEUP



**VERA PEDRAGOSA**  
UAL



**PEDRO SIMÃO**  
BALANCE E FITNESS FACTORY



**FRANCISCO BANHA**  
GRUPO GESBANHA



**GONÇALO RIBEIRO**  
LGC CONSULTING



**MIGUEL VAZ**  
KALORIAS



**PAULA CALEÇA**  
GYMNASIUM



**JUAN DEL RIO**  
FITNESS HUT



**LUÍS FILIPE CARDOSO LOURENÇO**  
ASAE



**MANUEL DIAS**  
MICROSOFT



**MÁRIO MOREIRA**  
IPOJ



# RECUPERAÇÃO DA INDÚSTRIA DO FITNESS APÓS O IMPACTO DO COVID\_19: CARATERIZAÇÃO; TENDÊNCIAS E ESTIMATIVAS

**Vera Pedragosa**

Investigadora CICEE e CIP/ Universidade Autónoma de Lisboa

**Eduardo Cardadeiro**

Investigador CEEI/UAL – Centro de Estudos Económicos e Empresariais/Universidade Autónoma de Lisboa

**António Santos**

Investigador UICA/ ISTECC – Unidade de Investigação de Computação Avançada/Instituto Superior de Tecnologias Avançadas de Lisboa



**O projeto do Barómetro do Fitness Autónoma Portugal Activo é resultado de um protocolo entre a Universidade Autónoma de Lisboa e a Portugal Activo, desde 2017. Os dados apresentados neste artigo são um resumo do Barómetro 2022 (Pedragosa et al., 2023).**

O objetivo geral do projeto consiste em caracterizar a evolução da indústria do fitness em Portugal ao longo destes anos procurando identificar as suas tendências. Os objetivos específicos do projeto são caracterizar o perfil dos sócios-membros, o perfil dos clubes, a distribuição geográfica dos clubes, os serviços oferecidos, número de sócios-membros ativos, número de cancelamentos, a taxa de retenção, o valor da mensalidade média, a segmentação de mercado pelo preço, o volume de faturação, as expectativas de faturação, o EBIT, o número de trabalhadores e realizar estimativas para o mesmo ano.

A metodologia aos longos destes anos tem sido consistente através da aplicação de um questionário aos responsáveis pelos clubes, em que o questionário tem vindo a ser adaptado aos diferentes contextos de mercado, nacional e internacional (i.e., Covid\_19, oferta tecnológica e novos modelos de negócio, etc.).

Este ano foi possível recolher uma amostra de 399 clubes, 77% dos quais com o código de atividade económica

(CAE) – 93130 (atividades de ginásio-fitness). Em 2019 atingiu-se o ponto máximo de volume de faturação (289 371 mil€), número de sócios-membros (688 210), clubes (1100) e uma taxa de penetração no mercado de 6,7%. Após a forte recessão em 2020 relativamente a estes indicadores (impacto do Covid\_19 – impacto externo), verificamos em 2021 uma estabilização destes mesmos indicadores comparativamente a 2020

Em 2022 verificamos uma certa retoma da indústria. O número de clubes aumentou 10%, de 800 para 880 clubes. O número de praticantes aumentou 49%, atingindo o número mais elevado desde 2019, para 691 656 praticantes. O volume de faturação aumentou 39%, passou de 165 364 mil€ para 229 218 mil €. A taxa de penetração aumentou 2,2 pontos percentuais, de 4,5% para 6,7%.

Ou seja, os indicadores de atividade mostram que em 2022 foi possível recuperar para o nível pré-pandemia, mas sem que isso tenha integralmente sido refletido nos indicadores financeiros, devido aos valores de mensalidades média ainda estarem abaixo dos registados em 2019 e, sem que a correspondente perda de receita tenha sido compensada por acréscimos significativos de outros tipos de receitas. Na tabela 1 é possível verificar as estimativas desde 2018.

Comparativamente à edição do Barómetro do Fitness 2021 (Pedragosa et al., 2022) constata-se que o valor da mensalidade média cresceu 3% (passou de 32,37€ para 33,47€) e a taxa de retenção decresceu 12 pontos percentuais (passou de 37% para 25%). Após o Covid\_19 verificou-se um decréscimo de 14 pontos percentuais nos clubes com mais de 3000 sócios-membros e 16 pontos percentuais nos clubes a faturarem mensalmente valores superiores a 75 mil euros. Verificou-se que na faturação anual global 76% oriunda das mensalidades e 24% de outras receitas (i.e., 13% treino personalizado; 5% consultas de nutrição; 1% SPA; 5% outras receitas).

Constatou-se, adicionalmente, que entre os produtos e serviços incluídos na mensalidade, em 100% dos clubes está o exercício físico, em 57% a nutrição e em 14% as bebidas. Nos serviços oferecidos por tipologia de clube acrescentou-se o crosstraining, atividades para crianças, mindfulness, dança e aulas ao vivo. De salientar que serviços de mindfulness (yoga, meditação, etc.) são oferecidos por 53% dos clubes, seguindo-se a dança com 52% e o crosstraining com 50%. No entanto, as máquinas de musculação, equipamento cardiovascular, aulas de grupo e treino funcional são os serviços mais oferecidos pelos clubes (i.e., valores superiores a 80%).

O emprego caiu 2,4% refletindo uma queda de 6,1% nos instrutores, não totalmente compensada pelo aumento de 2,6% do emprego no *staff*. Em relação aos trabalhadores confirma-se o padrão em que menos de um em cada três instrutores trabalham em regime de tempo integral, ao passo que no caso do *staff* se passa exatamente o inverso. No entanto, desde 2019 que se nota uma ligeira tendência para diminuição da proporção de instrutores que trabalham menos de 20h por semana, e um correspondente aumento naqueles que trabalham de 20 a 29 horas por semana.

Verifica-se que as horas trabalhadas pelos 3 instrutores se realizam de forma razoavelmente equitativa entre pessoal do quadro (48%) e pessoal em outsourcing (52%), mas que no caso do *staff*, mais de 80% das horas trabalhadas são por pessoal pertencente ao quadro dos clubes.

Quanto ao nível global de emprego, não só não se verifica qualquer recuperação para os valores pré-pandemia, como, pelo contrário, se consolida a continuada perda de emprego na indústria. Isso é evidente no que concerne aos instrutores, sendo certo que no caso do *staff*, após a queda significativa em 2020, parece existir uma ténue recuperação desde então.

Relativamente, a outras variáveis do estudo, conclui-se que se mantêm os padrões ao longo do tempo, nomeadamente, serem mais mulheres (54%) a praticar atividade física nos clubes comparativamente aos homens, Lisboa (33%) e Porto (18%) serem os distritos com maior número de clubes e as instalações dos clubes individuais serem menores (53% tem menos de 500m<sup>2</sup>) que as instalações das cadeias (66% tem mais de 1000 m<sup>2</sup>).

Nas tipologias, os clubes tradicionais (i.e., ginásios, health clubs e clubes de fitness & saúde) são os que caracterizam maioritariamente a indústria (80%), seguidos dos estúdios de treino personalizado (8%) e das boxes de crosstraining (5%), verificando-se uma tendência para o aumento de unidades franchisadas (12%). Os gestores dos clubes revelam grande otimismo relativamente a 2023, com 82% antecipando crescimentos de faturação superiores a 2,5%, o que, a verificar-se, permitirá consolidar a trajetória de recuperação da indústria, iniciada em 2022.

Parece-nos razoável antecipar-se a continuação desta retoma para o corrente ano, apesar do risco de o contexto externo sofrer alterações drásticas com o aumento

da inflação, diminuição do poder de compra, aumento do desemprego, guerra e o aumento dos preços das matérias primas-essenciais, para o bom funcionamento dos clubes. Consideramos que, a profissionalização da indústria aliada à definição de estratégias sólidas dos clubes, serão pilares de criação de valor para o sócio-membro, a que a inovação de serviço, a otimização de processos internos e a criatividade quanto aos serviços oferecidos não serão alheios. As boas práticas de sustentabilidade social, ambiental e financeira constituirão alicerces estratégicos na relação com os diferentes *stakeholders*.



**Referências:**

Pedragosa, V., Cardadeiro, E., & Santos, A. (2023). Barómetro do fitness em Portugal 2022. Edições: AGAP.  
Pedragosa, V., Cardadeiro, E., & Santos, A. (2022). Barómetro do fitness em Portugal 2021. Edições: AGAP.

**Tabela 1 – Resumo das estimativas Indústria do Fitness – desde 2018**

	2022	2021	2020	2019	2018
Número de clubes	880	800	800	1100	1000
Praticantes	691 656	465 600	491 355	688 210	592 834
Faturação global (sem IVA)	229 218 mil €	165 364 mil €	167 408 mil €	289 371 mil €	264 170 mil €
Taxa de penetração na população	6,7%	4,5%	4,8%	6,7%	5,8%
Número de instrutores FTE	9 061	9 652	9 822	12 086	12 872
Número de staff FTE	7 471	7 284	7 130	7926	9 082

simply flow  
by fátima lopes



A parceria com o Blog Simply Flow, da Fátima Lopes continua a ser um excelente veículo para chegar à população inativa. Os temas deste primeiro trimestre foram os benefícios do exercício na vida dos idosos, cancro da mama e exercício físico e o dia mundial da atividade física! Consulte todos os artigos online!

**Cancro da mama e exercício físico**

**Quais os benefícios do exercício físico na vida de um idoso?**

**Praticar atividade física? Sim, sempre!**

## BRAGA SPORTS SUMMIT

Realizou-se nos dias 17 e 18 de fevereiro o Braga Sports Summit, no Centro da Juventude de Braga. Várias personalidades das diversas áreas do Desporto e da Saúde marcaram presença para analisar o presente e discutir o futuro do setor desportivo nacional.

A Portugal Activo esteve representada no evento através do seu Presidente, José Carlos Reis, fazendo parte do painel “Política Desportiva Nacional”.



## REUNIÃO DE PARCEIROS



Realizou-se no dia 25 de janeiro, mais uma Reunião anual de Parceiros Portugal Activo!

Gostaríamos de agradecer a todas as marcas Parceiras o apoio incondicional dado à Portugal Activo e aos Clubes de Fitness nacionais e também todos os contributos e ideias para juntos, tornarmos Portugal um país + Activo e + Saudável!

# JORNADAS PLATAFORMAS REGIONAIS

## UMA INICIATIVA A MANTER!

Pela primeira vez a Portugal Activo realizou durante o mês de março as Jornadas PR. Foram momentos em que os elementos da Associação se deslocaram às sete Plataformas Regionais no continente para contactar com os associados numa ótica de esclarecimento e formação.

Numa primeira parte falámos sobre as obrigações legais que os clubes deverão cumprir atualmente e esclarecemos todas as dúvidas e numa segunda parte, levámos formação de acordo com as necessidades de cada PR.

Mais uma iniciativa que promove a proximidade da Portugal Activo aos Clubes das regiões mais afastadas da Capital e que será, sem dúvida para manter no plano de acção do próximo ano.

### Alentejo



### Braga



### Caldas da Rainha



### Coimbra



### Faro



### Setúbal



### Viseu



## DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA



A 6 de abril celebrou-se o Dia Mundial da Atividade Física e para comemorar este dia a Portugal Activo promoveu com uma grande participação dos Clubes das Plataformas Regionais e do Município de Loures uma Fitness Open Week nacional, entre os dias 1 e 6 de abril!

Foram muitos Clubes de Fitness & Saúde nacionais que se juntaram e abriram as portas a quem quis experimentar!

## REUNIÃO NO IPDJ COM O PRESIDENTE E A DIVISÃO DE INFRAESTRUTURAS DESPORTIVAS

A 5 de Abril, a Portugal Activo reuniu com o Presidente do IPDJ e com a Divisão de Infraestruturas Desportivas para analisar as condições de construção das instalações desportivas de Fitness. Não existe, para já, uma portaria de regulamentação, mas é um assunto que esta a ser tratado neste momento pela Secretaria de Estado do Desporto e Juventude. Solicitámos as linhas orientadoras que o IPDJ já disponibiliza e informámos a entidade sobre as nossas preocupações.



## A FIBO FOI UM SUCESSO

A Portugal Activo, embaixadora da FIBO em Portugal, marcou mais uma vez presença no evento, tendo emitido cerca de 200 vouchers gratuitos para participantes nacionais.

Este foi o ano em que mais portugueses visitaram a exposição, ação que irá certamente enriquecer o mercado do Fitness nacional.

# SECRETARIA DE ESTADO DOS ASSUNTOS FISCAIS

Neste primeiro quadrimestre do ano, a Portugal Activo reuniu por duas vezes com o Secretário de Estado dos Assuntos Fiscais, Dr. Nuno Félix. Numa primeira reunião, a 23 de janeiro foi abordado e o ponto de situação do setor do Fitness Nacional e foi assunto principal, o reforço de um pedido já feito anteriormente - no sentido de revogar o ofício circulado da AT, publicado em maio do ano passado e que indica que os ginásios não estão abrangidos pela alínea 1) do artigo 9.º do Código do IVA, que isenta do imposto “As prestações de serviços efetuadas no exercício das profissões de médico, odontologista, psicólogo, parteiro, enfermeiro e outras profissões paramédicas”.

Após indicação de que iria analisar o referido assunto, ficou agendada nova reunião, que ocorreu no dia 20 de abril de 2023, e contou com a presença do Dr. Gonçalo Coelho, especialista em Direito Europeu e da Concorrência, em representação da Portugal Activo – e que se focou no tratamento em matéria de IVA dos serviços de nutrição prestados em ginásios e outros estabelecimentos desportivos. Em particular, foi transmitido ao SEAF a necessidade de proteção das expectativas legítimas dos ginásios e outros estabelecimentos desportivos previamente à aprovação do Ofício-Circulado n.º: 30247, de 13 de maio de 2022.

Por outro lado, foi reiterada ao SEAF a natureza ilegal do referido Ofício Circulado, na medida em que apenas se excluem da isenção prevista na alínea 1) do artigo 9.º do Código do IVA os serviços de nutrição prestados em ginásios e outros estabelecimentos desportivos, mas não os serviços de nutrição prestados noutros estabelecimentos, em violação do princípio da neutralidade fiscal e das regras de Direito da Concorrência.

Decorreu desta reunião a iniciativa por parte do SEAF de agendar uma reunião entre a Portugal Activo e a Direção de Serviços de IVA com a finalidade de encontrar uma solução para as questões suscitadas.

Em nome de todos os Associados, continuaremos a representar e a defender as preocupações deste relevante setor.

---

## REUNIÃO COM A ASAE



A Portugal Activo reuniu dia 17 de março com a ASAE - Autoridade de Segurança Alimentar e Económica, para fazer um ponto de situação sobre o nosso setor.

Nesta reunião, procurámos aprofundar a temática das fiscalizações aos espaços de atividade física, tendo-nos sido informado que as mesmas acontecem sobretudo por denúncia e com uma periodicidade pontual. Outra temática extremamente relevante para a Portugal Activo é a distorção da concorrência. Foi analisada a possibilidade de inspeção a entidades que desenvolvem a atividade de fitness, porém em contexto de saúde.

A Portugal Activo registou igualmente uma grande abertura da ASAE para continuarmos a trabalhar em conjunto com o objetivo maior de melhorar o nosso setor, respeitando deste modo os valores da nossa Associação - Legalidade, Integridade e Responsabilidade.

A ASAE tem participado na execução da medida SIMPLEX – “Fichas Técnicas de Fiscalização”, que consiste na elaboração e divulgação de um conjunto de fichas técnicas de fiscalização normalizadas para um conjunto de áreas de atividade económica, com o objetivo de proceder à harmonização/integração de organismos fiscalizadores. Partilhamos aqui a Ficha Técnica referente às Instalações Desportivas de Uso Público.



## ABRE EM SANTARÉM



A marca Internacional de franchising de fitness só para mulheres Vivafit, inaugurou um novo espaço em Santarém. Com 13 ginásios em Portugal, a Vivafit conta também com clubes em e Espanha, Índia e Uruguai.

## NOVO CLUBE CAPLX ABRE EM LISBOA



O novo ginásio CAPLX, localizado na Avenida da Igreja em Alvalade, dispõe de 600m2 de espaço e conta com Group Trainers e estúdios onde decorrem aulas de grupo como Cycling, Cross Training, Pilates, Localizada. Tem ainda disponível a vertente do treino personalizado e um estúdio privado dedicado à vertente do trabalho com atletas de alta performance.

## SUPERA ABRE NOVA UNIDADE NO BARREIRO

A empresa espanhola Supera abriu mais um clube em Portugal, mais precisamente na cidade do Barreiro. Esta nova unidade é o terceiro complexo desportivo da marca aberto em Portugal, que já conta com o Supera Areiro, aberto em 2015, e o Supera Setúbal, aberto em 2021.



## ABRE 4º CLUBE



O novo clube Flow Fitness & Wellness abriu em Espinho e conta com 800m2 de área. Trata-se do 4º clube da marca, tendo em 2021 nascido o primeiro clube, em Ponte da Barca. Posteriormente, nasce o segundo clube em Póvoa de Varzim e o terceiro em Ovar.



## ABRE 1º CLUBE

A marca Easystation inaugurou o seu primeiro espaço, em Marco de Canavezes. Com um conceito que alia o Padel com o Fitness, este espaço contará com quatro campos de Padel indoor e um espaço de cardio-musculação e crossfit. O clube contará ainda com uma zona de coworking e uma área de bar e lounge.



## COLÓNIA FOI PALCO DE GRANDES EVENTOS INTERNACIONAIS



Em abril, Colónia foi palco de grandes eventos internacionais. Dia 11 foi eleito o novo Board da EuropeActive. No dia seguinte, a cidade foi palco do 10º Fórum Europe Active, um evento com elevadíssima qualidade que contou com um record de 600 representantes da Indústria do Fitness. O tema deste ano, "Liderança transformacional no setor de fitness e atividade física", conduziu os participantes através de tópicos-chave, como estratégias de preços, transformação digital e liderança empreendedora para os ajudar a preparar os desafios futuros.

Dia 13 de abril, decorreu a primeira assembleia geral da World Active, a plataforma global para o setor de fitness e atividade física, que representa um marco significativo na promoção da saúde e bem-estar em todo o mundo e que levará ao lançamento da World Active Federation.

Por último, a FIBO, a maior Feira de Fitness da Europa, juntou 106.000 visitantes, 867 expositores e mais de 250 palestras e workshops que fizeram da edição deste ano um enorme sucesso.

## PARCEIROS DO PROJETO #BEACTIVE DAY 2023 REUNIRAM EM BUDAPESTE

Nos dias 27 e 28 de abril, os parceiros do projeto #BEACTIVE DAY 2023 reuniram-se em Budapeste para um workshop de campanha de 2 dias. A reunião proporcionou uma oportunidade para rever os objetivos, cronograma, tarefas e eventos para os próximos meses. As discussões também incluíram, entre outros, a construção e promoção da campanha. A Portugal Activo é parceira nesta iniciativa, em conjunto com as associações do Norte da Macedónia, Hungria, Roménia, Chéquia, Letónia, Sérvia, França e Grécia.



## CONSEGUE ISENÇÃO DE IMPOSTOS PARA AS MENSALIDADES DOS CLUBES DE FITNESS

Em fevereiro de 2023, foi promulgada a nova lei de dedutibilidade das mensalidades de fitness, pelo presidente da Roménia, Klaus Iohannis. Esta lei, passa a permitir que os funcionários das empresas beneficiem dos serviços dos Clubes de Fitness totalmente dedutíveis e isentos de impostos até ao limite de 400 euros por ano por funcionário.

Isto significa que as empresas podem oferecer as mensalidades dos Clubes de Fitness como benefícios não salariais isentos de impostos e dedutíveis. Esta oferta estende-se aos filhos ou outras pessoas ao cuidado dos colaboradores.

O governo central aprovou a iniciativa após extensa ação da Associação Nacional de Fitness recém-fundada, a Romania Active. Como resultado, a Roménia – um país membro da UE – tornou-se um dos primeiros países do mundo a introduzir o exercício físico isento de impostos.

Kent Orrgren, presidente da Romania Active afirma que esta lei é um grande reconhecimento da importância que o exercício físico tem para a saúde da nação e o impacto que a indústria de fitness tem sobre a saúde da economia.

# WorldClass® ANUNCIA PLANOS AMBICIOSOS DE EXPANSÃO

#BEHEALTHY



A cadeia de fitness, World Class Romania, abriu um novo clube e anunciou planos ambiciosos de expansão. Localizado num centro empresarial, perto da Universidade Politehnica na capital, Bucareste, o novo clube tem como espaço exclusivo uma pista de corrida na cobertura, de 260 metros de comprimento – a primeira desse tipo na Roménia – e oferece vistas de 360 graus da cidade.

Kent Orrgren, CEO da World Class, referiu que a abertura faz parte do plano do grupo para acelerar a expansão: "Pretendemos duplicar o número total de clubes nos próximos cinco anos", disse à HCM. A World Class opera 44 clubes de saúde e 23 piscinas em todo o país e tem mais de 76.000 sócios. A empresa pertence e é apoiada pela Vectr Holdings, que faz parte do conglomerado African Industries Group.

## amazon DESCONTINUA halo

A Amazon deixará de oferecer suporte ao dispositivo de rastreio de saúde Halo após 31 de julho. A empresa notificou os funcionários desta divisão de um lay-off em 26 de abril. A partir de 1 de agosto, os dispositivos Amazon Halo e a aplicação Amazon Halo deixarão de funcionar e os dados na aplicação Halo serão excluídos, de acordo com a empresa. A Amazon reembolsará totalmente os clientes que compraram Halo View, Amazon Halo Band, Amazon Halo Rise e as pulseiras acessórias Amazon Halo nos últimos 12 meses.

Quaisquer taxas de assinaturas pré-pagas do Halo não utilizadas serão reembolsadas e os clientes com uma assinatura paga não serão mais cobrados pela taxa de assinatura mensal. A Amazon lançou o Halo em 2020, permitindo que os usuários rastreassem as suas atividades e métricas de saúde, incluindo gordura corporal e estado emocional, nas suas aplicações e dispositivos.



**Fitness First**

## EM REESTRUTURAÇÃO INTERNA

FA Fitness First UK está em processo de reestruturação, sustentando que custos crescentes e a manutenção do trabalho híbrido em todo o país, prejudicaram substancialmente o desempenho financeiro de alguns de seus clubes no centro da cidade. A empresa está a tentar renegociar as rendas e alugueres e equaciona uma redução no número de clubes.

A Fitness First fechou recentemente o seu clube London Bridge, transferindo sócios para locais próximos. A Fitness First tem atualmente cerca de 43 clubes no seu portfólio. Perdeu £ 2,48 milhões em 2020 devido à pandemia, contra um lucro de £ 7,6 milhões em 2019, mas as perdas aceleraram para £ 23 milhões em 2021.

# CrossFit®

## DEMITE 20% DOS SEUS FUNCIONÁRIOS

A cadeia de boxes prescindiu de 20% dos seus colaboradores, alegando que se trata de “uma decisão estratégica e que não foi motivada por questões económicas”, segundo a ATN. O CEO da cadeia, Don Faul (ex-diretor do Facebook e do Google) admitiu que “ao avaliar a nossa organização e a nossa estrutura de custos tendo em conta a conjuntura económica atual, ficou claro que precisávamos de fazer algumas mudanças”.

Apesar desta diminuição da estrutura de recursos humanos, a rede mantém os seus planos de expansão, referindo que esta não afeta a sua relação com os afiliados.

## MOVIMENTAÇÕES NA GESTÃO DE TOPO NA MARCA F45

Depois de Adam Gilchrist (cofundador da marca) ter renunciado ao Conselho de Administração em 21 de abril (já tinha deixado o cargo de CEO em julho de 2022), surge agora mais uma importante renovação da equipa de gestão e topo, com a nomeação de Tom Dowd como CEO e Mark Wahlberg como diretor de marca. Dowd – um dos primeiros investidores na F45 – sucede o CEO interino de saída, Ben Coates, que interveio na renúncia de Gilchrist.

Antes de sua nova função, passou 25 anos na GNC Holdings em vários cargos de liderança executiva e, mais recentemente, foi cofundador da empresa de nutrição de estilo de vida Performance Inspired. O ator Mark Wahlberg é membro do conselho da F45 desde março de 2019.



## TEM NOVO CEO

O Gym Group nomeou Will Orr como seu novo CEO. O executivo junta-se à cadeia de fitness low cost da Times Media (editora do The Times e do The Sunday Times) e deve iniciar funções ainda em 2023, sendo proveniente de uma área de fora da indústria de fitness, tendo anteriormente ocupado o cargo de diretor administrativo na empresa de serviços automóvel, RAC e British Gas (Centrica Plc). Orr é reconhecido como tendo elevada capacidade e experiência na liderança de equipas em períodos sustentados de crescimento, bem como em pricing, proposta de valor, marketing digital e retenção.

A sua nomeação segue a saída do CEO anterior, Richard Darwin, em janeiro de 2023. Darwin permanecerá na empresa até julho para garantir uma transferência tranquila. O fundador do Gym Group, John Treharne, mantém-se como presidente executivo desde janeiro e supervisionou a nomeação de Orr.





# FORTE CRESCIMENTO DO MERCADO EUROPEU

**Herman Rutgers** – Embaixador da EuropeActive

**No dia 16 de maio, num webinar em direto de Bruxelas, foi apresentada a décima edição do European Health & Fitness Market Report (EHFMR) referente ao ano de 2022. Este relatório representa a décima segunda publicação em conjunto com a Deloitte e reflete o esforço da EuropeActive de fortalecer a sua posição como centro de conhecimento do Setor europeu de Saúde & Fitness, fornecendo dados de mercado fiáveis.**

A indústria europeia de Saúde & Fitness tem experienciado desafios sem precedente na sequência da pandemia COVID-19 durante os últimos anos, com vários diretores de clubes forçados a fechar as suas portas temporariamente ou até permanentemente. 2022 apresentou melhorias significativas neste aspeto, já que algumas limitações foram gradualmente levantadas, permitindo aos participantes no mercado voltarem às suas operações normais.

Considerando a situação económica desfavorável e desenvolvimentos geopolíticos, o setor do fitness (assim como outras indústrias) já está a enfrentar ventos desfavoráveis. Apesar da situação inflacionária e subsequente influência nos preços para os consumidores, a maioria dos operadores de fitness que sobreviveram está satisfeita com a atual situação do negócio (ver o capítulo The Ecosystem of the European Fitness Sector).

No geral, os desenvolvimentos do mercado em 2022 e no primeiro quadrimestre de 2023 indicam que o setor está a experienciar uma recuperação robusta.

(Quase) todas as principais medidas de desempenho nos mercados europeus de fitness tradicionais registaram uma evolução positiva em 2022, com as receitas globais do mercado europeu e o número total de membros a registarem um crescimento de dois dígitos, enquanto o número total de clubes cresceu ligeiramente, similar ao ano anterior.

Os valores das receitas totais são o maior incentivo, uma vez que registaram um aumento anual de cerca de 66%, atingindo 28,0 mil milhões de euros. Este montante está muito próximo do recorde de receitas de 28,8 mil milhões de euros alcançado

em 2019 e indica que a maioria das empresas conseguiu operar sem quaisquer restrições induzidas pela COVID-19 e conseguiu trazer os seus clientes de volta e atrair novos. As mensalidades cresceram 12,5% de 56.1 milhões para 63.1 milhões em 2022, mostrando que muitos membros continuaram a regressar aos ginásios para a sua prática de fitness.

O número de clubes europeus manteve-se estável durante 2022, registando um aumento mínimo de 0,5%, para 63,830 clubes. No entanto, as diferentes estruturas de mercado, bem como os impactos divergentes relacionados com a COVID-19 entre países e regiões, refletem-se em grandes variações das taxas de crescimento a nível nacional. De um modo geral, foi possível observar uma forte recuperação dos principais indicadores de desempenho

“ A estratégia em torno de fatores como comportamento do consumidor, preços inflacionários, pessoal e digitalização é essencial. ”

relevantes do mercado (KPI's), especialmente nos países que estiveram sujeitos a medidas de prevenção da COVID-19 mais rigorosas nos anos anteriores. Por exemplo, o mercado alemão, que enfrentou períodos de encerramento de clubes de cerca de 46% em 2021, mais do que duplicou agora as suas receitas de fitness.

Ao nível de países, o top-5 de mercados (Reino Unido, Alemanha, França, Espanha e Itália) continuam a recuperar dos efeitos da pandemia. A Alemanha, França e Itália demonstraram uma recuperação mais forte em termos de receitas e membros do que o reino Unido e a Espanha, que começaram a recuperar já no ano anterior. Do mesmo modo, estimam-se efeitos variáveis da recuperação do mercado noutros países e regiões europeus.

Com a Macedónia do Norte e a Eslovénia a serem incluídos no relatório pela primeira vez, a décima edição fornece também informações mais completas sobre a região da Europa Oriental. Para mais informações sobre os mercados dos respetivos países, consultar o capítulo Selected Markets – Profiles.

Globalmente, a taxa de penetração europeia do fitness aumentou para 7,9% e 9,5% para as idades iguais ou superiores a 15 anos.

As maiores cadeias de fitness da Europa recuperam a sua trajetória de crescimento, que deverá continuar nos próximos anos, impulsionada principalmente pelos ambiciosos planos de expansão dos principais participantes no mercado. Em 2022, os 20 maiores operadores europeus de fitness geraram coletivamente 4,9 mil milhões de euros em receitas, o que indica um aumento de 52% em comparação com o ano anterior. Adicionalmente, os 20 maiores operadores por número de membros registaram um aumento de 2,6 milhões (+22 %) de membros, atingindo um total de 14,8 milhões.

No total, 8,5% de todas as instalações de fitness no mercado são geridas

pelos 20 maiores operadores, o que demonstra que o mercado ainda está muito fragmentado. Para mais pormenores, consultar o capítulo Major European fitness operators.

O relatório centra-se no valor económico dos clubes de fitness tradicionais na Europa, focando principalmente, mas não exclusivamente, no sector de indoor do ecossistema do fitness. O capítulo The Ecosystem of the European Fitness Sector aborda as ligações existentes em todo o sector do fitness, que continuaram a intensificar-se no decurso da pandemia. É evidente que o modelo de fitness "híbrido" ou "omni" veio para ficar.

Além disso, este capítulo apresenta, entre outros tópicos, uma perspetiva especial sobre a sustentabilidade, como uma das tendências principais mais relevantes, e sobre a forma como os principais operadores europeus do sector do fitness estão a procurar a neutralidade em termos de carbono. Para além dos clubes de fitness, são destacados outros investimentos relevantes no sector, bem como a primeira estimativa de mercado de sempre para o subsector intermediário na Alemanha.

O inquérito aos consumidores da EuropeActive, realizado este ano pela segunda vez consecutiva, fornece informações sobre a frequência da prática de exercício físico, os locais preferidos para a prática de exercício físico (incluindo ao ar livre e em casa), bem como o comportamento atual dos consumidores em 19 países europeus.

Em termos de fusões e aquisições, o mercado europeu de fitness assistiu a um total de 13 transações registadas em 2022, indicando um nível mais baixo de atividade de fusões e aquisições relacionadas com clubes de fitness em comparação com os anos anteriores (19 transações em 2021 e a média de 10 anos de 17). Com cadeias de fitness bem estabelecidas no lado da compra dos negócios, como a LifeFit Group, a Medicover, a Keep Cool, a RSG Group e a SATS, a consolidação do mercado

de fitness na Europa, que já podia ser observada em anos anteriores, continuou. Mais pormenores sobre estas transações podem ser encontrados no capítulo Mergers & Acquisitions apresentado neste relatório.

O relatório "View from Brussels" deste ano fornece, entre outras, informações sobre as iniciativas de sustentabilidade da EuropeActive, várias campanhas de promoção da atividade física na Europa, bem como a necessidade de uma colaboração sectorial global.

O relatório é o trabalho de investigação mais completo sobre o mercado europeu da saúde e do fitness, mas é apenas um passo no sentido de uma maior transparência e conhecimento do sector. Continua a ser necessária uma maior profissionalização dos estudos de mercado e é por isso que iniciámos o projeto European DataHub, que ajudará a aumentar ainda mais a profundidade dos nossos estudos de mercado nos próximos anos.

Com base nos resultados do relatório deste ano, acreditamos que o nosso objetivo de 100 milhões de membros na Europa até 2030 continua a ser possível. Para tal, seria necessário um crescimento médio anual de 6% entre 2022 e 2030.



# AGENDA

## NACIONAL

### 26 e 27 maio

16º Congresso Nacional Portugal Activo  
Lisboa

### 29, 31 maio e 3 junho

II Congresso Internacional  
Online da Sports Academy  
online

### 1 julho

Fitness World Conference  
by Grupo Academy  
Lisboa

### 23 a 30 de setembro

Semana Europeia do Desporto

### 14 e 15 outubro

46º Congresso APTN  
Viana do Castelo

### 28 e 29 outubro

XXII Convenção Internacional  
Aqua Academy  
Cascais

### 25 e 26 novembro

Portugal Fit  
Santarém

## INTERNACIONAL

### 1 a 4 de junho

Rimini Fitness  
& Wellness Expo  
Itália

### 12 a 15 de junho

World Health, Fitness  
& Wellness Festival  
Singapura

### 15 e 16 de junho

Fitness Challenges  
Aix-en-Provence

### 17 e 18 de junho

EREPS Summer School  
Atenas, Grécia

### 5 a 7 de setembro

Active Leadership Forum (ALF)  
Copenhaga, Dinamarca

### 20 de outubro

Prague Summit  
Praga, Chéquia

### 26 a 29 de setembro

Sibec EMEA  
Sorrento, Itália

### 17 a 9 outubro

IHRSA European Congress  
Lisboa, Portugal

### 7 e 8 de dezembro

Conferencia #BEACTIVE DAY  
Bruxelas, Bélgica

### 21 a 23 novembro

Exercise For Health Summit  
& International Standards  
Meeting (ISM)  
Madrid, Espanha

## Vemo-nos pela Europa em 2023!

### AMSTERDAM

FitNation  
12 de outubro 2023

### LONDRES

ukactive Summit  
2023

### BRUXELAS

Conferencia #BEACTIVE DAY  
7 e 8 de dezembro 2023

### PARIS

Paris Summit  
21 de setembro 2023

### MADRID

Exercise For Health Summit  
& International Standards Meeting (ISM)  
21 a 23 de novembro 2023

### LISBOA

Congresso Portugal Activo  
26 e 27 de maio 2023

### AIX-EN-PROVENCE

Fitness Challenges  
15 e 16 de Junho 2023

### COPENHAGA

Active Leadership Forum (ALF)  
5 a 7 de setembro 2023

### COLONIA

EHFF / FIBO Week  
11 a 16 de abril 2023

### PRAGA

Prague Summit  
20 de outubro 2023

### RIMINI

Rimini Wellness  
1 a 4 de Junho 2023

### SORRENTO

Sibec EMEA  
26 a 29 de setembro 2023

### ATENAS

EREPS Summer School  
17 e 18 de junho 2023

**11 – 14 APR 24** Exhibition Centre Cologne

# FIBO

GLOBAL FITNESS

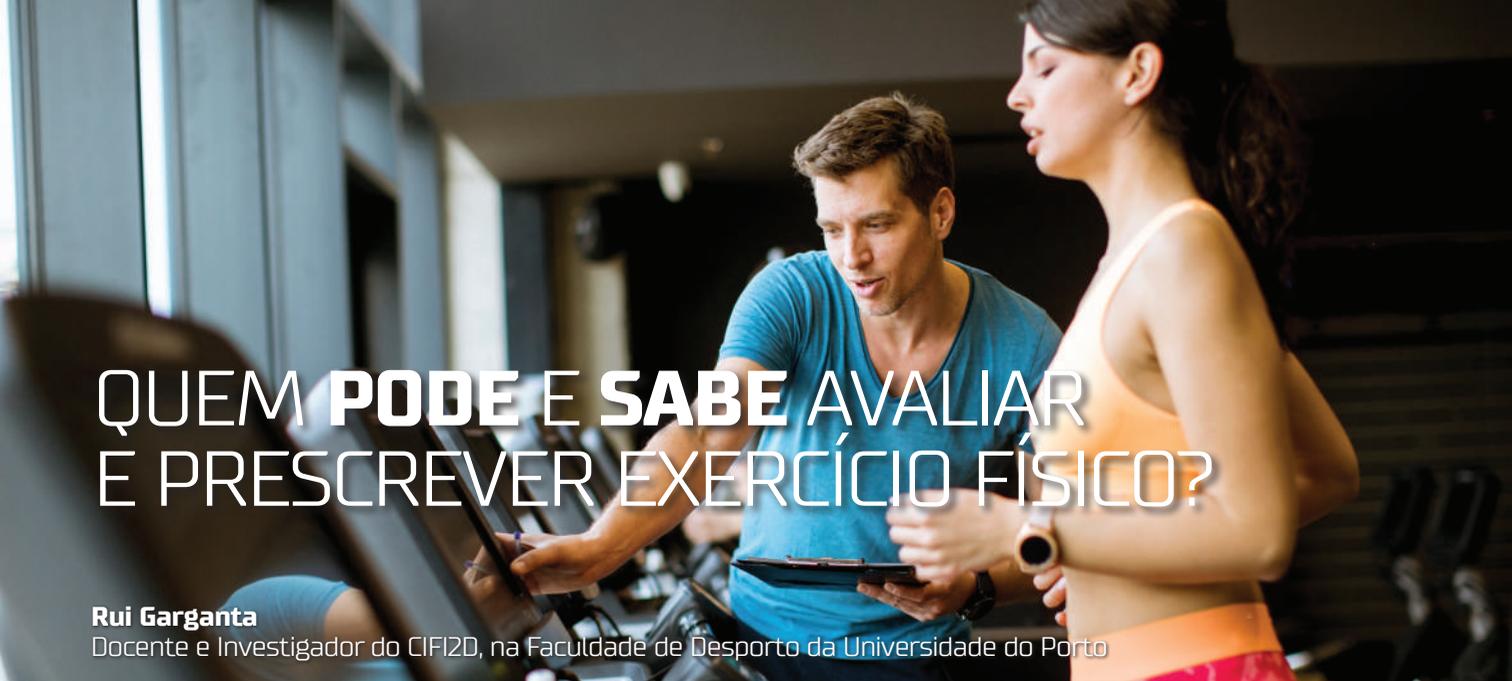
**For a strong and healthy society.**

Built by



In the business of  
building businesses

**fibo.com**



# QUEM PODE E SABE AVALIAR E PRESCREVER EXERCÍCIO FÍSICO?

**Rui Garganta**

Docente e Investigador do CIFI2D, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

## Ponto prévio

Quando falamos de Exercício físico é fundamental perceber em que contexto ele vai ser prescrito. Assim, de uma forma simples, podem contemplar-se três objetivos:

1º Exercício para o rendimento desportivo, habitualmente para “Atletas” ou performers do exercício;

2º Exercício numa perspetiva de promoção da Saúde e bem-estar, para pessoas que pretendem tal objetivo e;

3º Exercício para a reabilitação funcional, para pessoas doentes.

## Neste contexto a primeira questão é: QUEM PODE?

No nosso País, qualquer um pode, visto que não temos um defensor legal que, à semelhança de outras profissões, regula o exercício da profissão. Esta indefinição profissional é, por vezes, “defendida” pelo facto de haver pessoas com “muito jeito” para o exercício e que até praticaram “desporto” durante “toda a vida”...

Por analogia, poderíamos extrapolar para outras profissões, porque há muita gente com jeito para Médico, e até há o ditado que diz “De Médico e louco todos temos um pouco”. Para além disso todos nós já tivemos muita

experiência com doenças, desde “Gripes”, “Diarreias”, “Indigestões”, “Tosses”, “Covid” e tantas outras. Com tanto saber e experiência na doença porque não podemos exercer Medicina? A resposta é simples: porque a Ordem dos Médicos não cauciona!

## A segunda questão é: QUEM SABE?

A resposta parece fácil. Quem tem formação geral e específica e experiência profissional. É que uma coisa é a formação que nos permite adquirir conhecimento (saber) outra é a experiência profissional, que nos permite ter competência (saber fazer). Vou dar o meu exemplo para se perceber o alcance das minhas palavras:

Quando fiz 50 anos “ofereci-me” um Curso de Osteopatia. Por isso sou diplomado em Osteopatia Estrutural. A pergunta é: sou Osteopata? A resposta é: não, tenho o curso (algum saber) mas não tenho experiência profissional suficiente para tratar pessoas com esta “Técnica da cura pelas mãos”!

Acontece o mesmo com muitos profissionais que pensam que sabem de Exercício. Têm a Licenciatura, o Mestrado, leem uns artigos, treinam regularmente, vão ao GPT, etc. Tais atitudes dão conhecimento mas não conferem competência...

Por isso, quem sabe é quem tem conhecimento, isto é, quem estudou e continua a estudar o Exercício e tem competência, ou seja, tem experiência prática com tempo suficiente nesta temática tão complexa e controversa. É que ninguém consegue saber qual o “programa ideal” para cada pessoa!!!

De facto, mesmo com conhecimento e competência específicas, há imensas dúvidas que nos assaltam, para responder ao princípio básico da “Individualidade biológica”.

É que, somos muito “diferentes uns dos outros” (variação interindividual) e “mutantes” isto é, diferentes a cada dia que passa (variação intraindividual). Esta nota-se mais quando vemos fotos com alguns anos!

Voltando ao meu caso, tenho formação (licenciatura, mestrado e doutoramento), sou Professor, estudo e experienciei a realidade dos ginásios mais de 30 anos. Para além disso, sou palestrante, publico artigos científicos e escrevo livros onde partilho algumas das minhas preocupações...

Com esta experiência parece lícito perguntar: será que sei tudo sobre este tema? Como disse Sócrates “quanto mais estudamos mais temos consciência da grandeza do nosso desconhecimento”.

Por isso, para quem não costuma ler o “Livro todo” e apenas ouve falar de alguns “Capítulos” é importante perceber que a Avaliação e Prescrição de Exercício físico tem, pelo menos, quatro fases:

**1ª Avaliação:** aquilo que não se mede não se pode melhorar;

**2ª Prescrição:** que deve ser elaborada de acordo com os resultados da avaliação, mas como se avalia mal, vai-se à NET ou ao GPT, e tiram-se uns “pogramas”! Mas, mais uma vez para quem não leu o livro todo, prescrever Exercício exige conhecimento de Treino, de Biomecânica, de Fisiologia, de Psicologia para que a dinâmica da carga contemple os objetivos e necessidades de cada praticante.

**3ª Acompanhamento:** é, de longe, a fase mais importante. É nesta fase que podemos perceber as limitações da nossa prescrição para corrigir, treino a treino, exercício a exercício... É também nesta fase que podemos mostrar a nossa competência ou mandar uns “bitaites” com base na nossa ignorância!

**4ª Reavaliação:** é aqui que nos confrontamos com o sucesso ou insucesso da nossa prescrição, por isso, se faz cada vez menos!!!

Há formas diferentes de encarar este processo que é seguir as GUIDELINES. Aqui, a ignorância atinge proporções que se traduzem na frase “não importa como mas mexe-te”! Faz lembrar a receita do “leite creme”.

Talvez seja por isso que o Prof Mário Sérgio Cortella refere: “Fujam dos ignorantes com iniciativa”

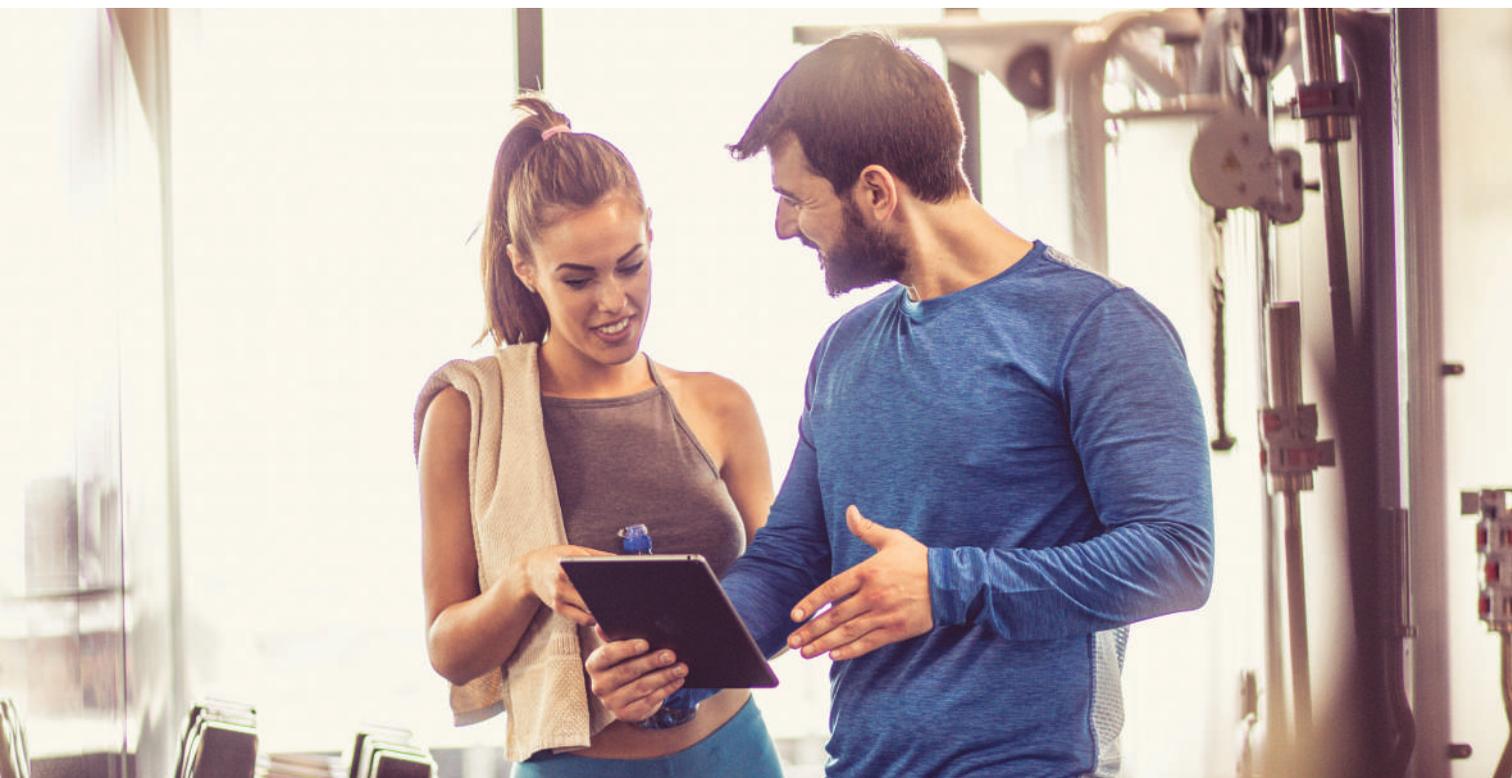
Já agora, importa não esquecer que o País que emite mais, e há mais tempo, guidelines para a saúde é onde há mais doentes per capita! “O que é preciso é ter LATA”

#### Conclusão

Se tivermos em consideração a legislação atual, qualquer um PODE.

Se tivermos em conta o conhecimento e competência, apenas o profissional com formação e prática de terreno SABE.

No nosso País, qualquer um pode, visto que não temos um defensor legal que, à semelhança de outras profissões, regula o exercício da profissão.





Gostaria de relembrar que existe uma correlação efetiva entre a prática de exercício e o PIB per capita dos países. Ou seja, as sociedades com um PIB per capita mais elevado têm uma maior proporção de pessoas que praticam exercício regularmente e vice-versa.



/nunoferreirapires

## CONVERSA PUXA CONVERSA

Nuno Ferreira Pires iniciou a sua carreira na Procter & Gamble na Península Ibérica (Top 50 Fortune 500), passou pela Compal (líder de mercado em sumos e néctares em Portugal) onde inventou a inovação mundial Compal Essencial e foi responsável pela inovação e marketing estratégico da Central de Cervejas como director de unidade de negócio, duplicando o EBITDA da histórica marca LUSO em menos de três anos, ajudando à liderança incontestável da marca Sagres no competitivo mercado de grande consumo cervejeiro em Portugal e foi eleito melhor líder de equipa em 2008.

Foi administrador e membro da comissão executiva do Pestana Hotel Group de 2013 a 2017 com o pelouro de Marketing&Vendas a nível mundial e recebeu o título honoris causa em 2015 pela APPM.

Em 2016 foi eleito um dos 100 portugueses mais inovadores pelo Círculo de Inovação (Presidência da República, Jason Associates, SIC, Expresso e NOS). Co-fundou o grupo de empresários e gestores Chief Portugal Officers

Em 2017, assumiu a liderança da SPORT TV em Portugal, como C.E.O..

Hoje, sentou-se à conversa com a Portugal Activo e explicou como utilizaria a experiência como gestor para ajudar o Sector do Fitness.

**Portugal Activo:** Quais as suas rotinas de exercício e que objetivos procura atingir?

**Nuno Ferreira Pires:** Faço todos os dias 100 piscinas de 25m ou, em alternativa, 5km de corrida mais 10km de bicicleta; Este ritmo de exercício e este mix de modalidades que escolhi usar como rotina diária são aqueles que até hoje conseguiram maximizar o meu objetivo: manter-me saudável, com o peso certo e com os indicadores de saúde com os valores certos. Com a enorme exigência que tenho na minha profissão e na minha agenda, sem isto jamais conseguiria manter em contínuo os meus níveis de energia, foco e criatividade.

**PA:** Qual a importância da prática de exercício físico e de uma alimentação saudável para a sua performance como gestor e para o seu bem-estar?

**NFP:** O aumento de performance em termos gerais é brutal, mas diria que em particular no aumento dos níveis de energia e da capacidade de foco, concentração e criatividade. Os impactos são muito visíveis. Em toda a gente. Quando entrevisto candidatos consigo sempre, sem que me digam, perceber se estou perante alguém que pratica exercício ou não. A diferença é abissal. E é visível tanto fisicamente, como comportamentalmente.



Claro que isto é diretamente proporcional à idade de cada um.

Quando estava nos 30's sentia um impacto já claro, mas agora nos 40's a capacidade adicional que se gera é ainda mais óbvia e visível. Diria que até aos 40 consegue-se (pior, mas consegue-se) viver sem treino. Quando se passa a barreira dos 40, quem não pratica desporto envelhece mental e fisicamente de uma forma exponencialmente mais rápida e que se torna mesmo muito visível não apenas fisicamente mas na performance intelectual e até nos nossos comportamentos e estados de humor.

**PA:** Que outra rotina diária não dispensa?

**NFP:** Tenho a sorte do nosso escritório ser literalmente em frente ao rio. Por isso faço parte das chamadas telefónicas que tenho em agenda a andar, ao longo do rio, em frente ao nosso escritório do parque das nações. Normalmente uso a hora de almoço (ou então imediatamente antes ou depois) para entre 30 a 60min por todas as chamadas em dia, a andar. Faço facilmente mais uns 5 kms diários extra com estas caminhadas.

**PA:** Como praticante de exercício em ginásio: O que mais aprecia num Clube?

**NFP:** Uma piscina que tenha no mínimo de 25m, campos de ténis e padel sem overbookings, bons balneários e boas zonas sociais. Eu não uso sala de máquinas. O clube VII para mim é claramente o melhor exemplo em Lisboa de um conceito de clube verdadeiramente bem conseguido e que tem tudo o que eu e a minha família precisamos.

**PA:** O que não gosta?

**NFP:** Espaços pequenos com gente a mais. É impossível treinar bem e concentrado em ginásios over crowded. P

ara mim o exercício físico necessita, como em tudo o que levamos a sério na vida, de foco, concentração e condições de "conforto" (desportivo).

**PA:** O que faria diferente se fosse dono/gestor do ginásio?

**NFP:** Isso depende muito de que ginásio / clube estamos a falar, mas posso dizer que teria uma atenção muito grande na personalização da experiência da prática desportiva. Uma maior integração da tecnologia e IOT, realidade aumentada e uma oferta mais variada tendo em conta o enquadramento geográfico dos ginásios. Mas isso depende muito da localização e do público alvo core. Há claramente públicos diferentes, com necessidades diferentes que precisam de contextos adaptados e personalizados.

**PA:** O que faria para aumentar a taxa e retenção?

**NFP:** Aumentar o contacto e em particular aprofundar a relação com o sócio, com o objetivo de assegurar um aumento da frequência de visita e do treino. Aquilo que não usamos, torna-se rapidamente dispensável, e por isso menos relevante, na nossa vida. Mesmo que não haja abandono imediato, há sempre uma má relação com o preço que se paga por não haver um retorno claro.

A única forma de retirar o foco do preço e do investimento que se faz mensalmente, é tornar claro para o sócio o benefício gigante para a sua vida na utilização diária do ginásio/clube e do treino... no limite, o aumento da própria longevidade é uma promessa bem interessante. Quem é que não quer andar cá mais anos do que aqueles que andaria se não praticasse exercício?

Curiosamente as Apps hoje fazem mais isso por nós do que a maioria dos gestores de sócios dos clubes ou os próprios PTs. Falo em concreto de apresentar métricas, manter registos e disponibilizar análises e relatórios com os ganhos e as perdas... e permitir ao cliente ter informação permanente e em tempo real do que ganhou (ou perdeu) com o seu plano de treino (ou as suas ausências). Todos nos movemos por objetivos.

Se eles não estão claramente identificados e/ou não são medidos em permanência para sabermos aonde já chegámos, é difícil manter o foco no treino e em particular em manter a rotina e uma frequência e intensidade de treinos adequados.

**PA:** Anualmente a Portugal Activo faz, em colaboração com a UAL o Barómetro do Fitness. Em 2021, a taxa de penetração, ou seja, a percentagem de pessoas que pratica exercício em clubes de fitness situava-se nos 4,5%. Como gestor/decisor, gostaríamos de lhe perguntar que ações tomaria se fosse governante do nosso país, para aumentar estes números?

**NFP:** Em primeiro lugar gostaria de relembrar que existe uma correlação efetiva entre a prática de exercício e o PIB per capita dos países. Ou seja, as sociedades com um PIB per capita mais elevado têm uma maior proporção de pessoas que praticam exercício regularmente e vice-versa. Havendo muitos fatores que podem influenciar ambas as variáveis, é possível apontar uma certa simbiose nesta relação. Quanto maior índice de prática de exercício, maior o PIB per capita e consequentemente maior a aposta nessa mesma prática.

Obviamente que sociedades com mais recursos económicos podem ter maior acesso a instalações desportivas, equipamentos e treinadores especializados, o que pode incentivar a prática de desporto e exercício, mas existe uma razão para isso: os benefícios resultantes dessa prática têm impactos positivos na saúde física e mental das populações com efeitos mensuráveis nas mais diversas áreas, da saúde à produtividade económica.

Cabrá aos decisores políticos terem a coragem de decidir se querem ou não acelerar esta variável tão estratégica a longo prazo para uma nação e dar um “empurrão” para incentivar a prática desportiva. Olhemos para a política fiscal e pensemos em medidas concretas como por exemplo a isenção do IVA.

Se as consultas do médico, na maioria das vezes feitas quando já temos sintomas de doença, são isentas de IVA, qual a razão para que a maior prevenção contra a doença (o exercício) não seja isento?

Outra medida fundamental e generalizada a toda a população deveria ser deduções em sede de IRS com valores relevantes. E neste último exemplo não há razão para não se fazer. A conta do Estado não pode ser quanto



perderia em receita fiscal, mas quanto ganharia em diminuir a taxa de doença na população e com isso reduzir a longo prazo um dos maiores custos do atual erário público – o Serviço Nacional de Saúde nos custos com a Saúde Pública.

Sem medidas concretas de aceleração, a prática desportiva não consegue manter-se ao longo da vida. E está provado que é urgente estender-se a sua prática para além da idade escolar... por exemplo nas empresas, integrando essa prática nos rituais quotidianos dos seus funcionários.

**PA:** Como especialista em Comunicação e Marketing, considera que os Clubes estão a “vender bem” o exercício?

**NFP:** Mais do que a minha opinião, parece-me que o número de 4,5% fala por si. E é extraordinariamente baixo. Em particular se pensarmos que o binómio preço qualidade evoluiu positivamente

e de forma extraordinária nos últimos anos.

É cada vez mais fácil ter um preço de entrada acessível a praticamente qualquer carteira, para se ser sócio de um ginásio/clubes, e as condições que os ginásios oferecem hoje são incomparavelmente melhores que há 10 ou 20 anos atrás... o que é curioso é que esse investimento não teve o retorno proporcional respetivo. Uma pequena crítica e conselho: os ginásios são cada vez melhores e dotados de mais e melhores condições, mas são muitas vezes one-size-fits-all o que é um erro.

As mesmas cadeias de ginásios devem olhar com atenção para a comunidade onde se inserem: um ginásio integrado em áreas onde há uma maior densidade de escritórios deve estar pensado de forma diferente do que um que esteja situado numa zona residencial e sem escritórios.



**PA:** Na sua opinião, como poderíamos “vender” o exercício em ginásio aos 95% da população que ainda não se encontra a treinar.

**NFP:** É fundamental além de disponibilizar preços acessíveis, assegurar que os planos de treino são flexíveis mas acima de tudo personalizados, isto na componente técnica do produto e que as condições de treino são efetivamente adequadas (sejam as instalações gerais, sejam os equipamentos). De um ponto de vista de marketing é curioso ver que tantos produtos e serviços fazem promessas ambiciosas, e parece que há uma certa timidez em assumir de forma arrojada e corajosa os benefícios e as promessas de uma vida com (ou sem) treino.

A comunicação deste setor parece ser tímida e pouco eficaz talvez pela falta de coragem de assumir os reais benefícios e gritá-los bem alto; Como nota de um outsider do vosso setor, parece-me existir também um esforço ginásio a ginásio, marca a marca, e pouca amplificação de uma comunicação setorial. Uma coisa é a comunicação da marca x ou do ginásio y,

mas os benefícios transversais do setor deveriam ser comunicados por todos, em conjunto e de forma sinérgica e amplificada. Não me recordo de quando vi a última campanha em Portugal que me recordasse os enormes benefícios que estou a perder quando falto ao treino.

Claro que depois dos benefícios genéricos do setor, há uma questão estratégica que gostava de sublinhar e que é um elemento transversal à maioria das atividades lúdicas: a personalização da experiência.

Este é o elemento com maior impacto em quase todas as atividades lúdicas. Todos ansiamos pela exclusividade que a personalização confere. Os ginásios devem apostar fortemente nessa característica.

Importa realçar que a prática desportiva não deve ser encarada apenas como uma atividade física, mas como um estilo de vida que traz inúmeros benefícios para a saúde física e mental e para o bem-estar geral das pessoas.

**PA:** Como vê a tecnologia neste setor?

**NFP:** A tecnologia disponível para o setor, com imensas capacidades... mas, a sua adoção pelo setor, ainda muito pobre... já existem alguns bons exemplos e positivos de tecnologia/inteligência para tornar os treinos mais eficazes, e com isso mais fáceis, baseados na ciência. Acima de tudo, que permitem fazer uma análise completa do treino e obter planos para diferenciar e otimizar todo o plano de treino. Isto permite treinos muito mais dinâmicos, mas acima de tudo com objetivos claros com resultados medidos em tempo real e em permanência. E quando a pessoa sente o impacto e a evolução, jamais abandona o treino. É aqui que se joga a verdadeira retenção dos clientes: todos os dias sei quanto ganhei com o meu treino.

**PA:** Qual a importância da tecnologia para si quando treina?

**NFP:** Enorme. Já não treino sem recurso a apps de reporting de inputs e outputs do plano de treino para manter um

registo estruturado dos objetivos e dos resultados... e diria que esta é a parte fundamental... uso esporadicamente coaching online, porque no restante do tempo faço treino livre... mas aquilo que quero mesmo sempre saber é qual o resultado efetivo do que fiz e poder chegar ao final da semana e agregar todos os relatórios e perceber se valeu ou não a pena e introduzir as alterações necessárias. Eu gosto de gerir o meu treino como se gere uma empresa.

Definimos um plano com objetivos traçados, colocamos em prática, e medidos e auditamos resultados em permanência para maximizar resultado e para introduzir as correções ou alterações de rota necessárias.

**PA:** Considera que o sector poderia utilizar a tecnologia de uma forma diferente para melhorar esta área de negócio? De que forma?

**NFP:** Já existem exemplos de ginásios que estão a integrar e bem a tecnologia para criar ambientes de maior interação com o utilizador, suscitar maior competitividade e conferir instrumentos que permitem medir no momento a evolução do treino.

Isso é uma tendência que vejo como vencedora e que vai de encontro à ideia de personalização da experiência que defendo. A grande vantagem da tecnologia é também permitir de forma automática a personalização para cada individuo mediante os inputs que lhes damos (à tecnologia).

**PA:** Como vê as tendências do fitness no futuro?

**NFP:** Mais ciência (mais tecnologia e muito mais processo na forma de medição de resultados), mais outdoor, aulas mais curtas mas mais intensas, e o crescimento da perceção do impacto do fitness na vida das pessoas.

Tem crescido a perceção na população, e em particular nos millennials, que é fundamental para a nossa saúde uma maior regularidade da prática desportiva e torná-la uma rotina diária. E um dia a maioria da população irá perceber e praticar. Mas como em tudo, há uma transição geracional a ser feita... Pelo que a pergunta certa é "como poderemos nós ser agentes de aceleração desse cronograma que vai atualmente a um ritmo muito mais lento do que deveria?"

**PA:** E as tendências do mundo dos negócios em geral?

**NFP:** Tecnologia (em particular IA), um foco muito grande em soluções ambientalmente sustentáveis e personalização permanente das experiências dos utilizadores. Os consumidores atuais estão dispostos a dar (e a pagar) muito, mas apenas por aquilo que lhes muda mesmo a vida, para melhor. E são muito exigentes.

E têm toda a informação no ato da decisão. Se não conseguirmos entregar, de forma automatizada, sustentável, uma experiência adequada àquele consumidor em particular com a sua necessidade concreta... não teremos



capacidade de o convencer a comprar-nos nada... ou se já comprou, a não nos abandonar.

**PA:** Tem ideia de quantos dos seus colaboradores pratica exercício físico?

**NFP:** Claro que sim. O desporto está no DNA da SPORT TV... e mais do que termos apenas uma ideia, sabemos em concreto que:

86% dos nossos colaboradores praticam exercício físico e, destes, 45% em ginásio.

Apenas 11% pratica todos os dias e a maioria pratica 3x semana.

## RESPOSTAS RÁPIDAS

**LIVRO** Jesus, CEO

**MÚSICA** Todas dos Morat

**VIAGEM** Costa Rica (Pura Vida)

**PERSONALIDADE** Doctor Strange (Ficção);  
Nossa Senhora (Realidade)

**HOBBIES** Aviões (o meu sonho era ter sido piloto de aviação)

Aumentar o contacto e em particular aprofundar a relação com o sócio, com o objetivo de assegurar um aumento da frequência de visita e do treino.



PERSONAL  
TRAINER

# TENDÊNCIAS DO FITNESS EM PORTUGAL PARA 2023

Susana Franco, Rita Santos Rocha, Vera Simões, Fátima Ramalho, Isabel Vieira, Liliana Ramos  
Professoras na Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém

**As tendências têm a capacidade de ganhar dinâmica e criar impacto social a longo prazo, podendo manifestar-se nas atitudes, valores e comportamentos do seu público-alvo, não obstante a localização geográfica e influências culturais associadas. O estudo das Tendências do Fitness em Portugal para 2023<sup>1</sup> tem por base a metodologia desenvolvida pelo American College of Sports Medicine (ACSM), que desde 2007 lança anualmente os resultados da investigação sobre as tendências mundiais do fitness. Esta metodologia tem sido adotada por diversos países, e adaptada à especificidade geográfica e cultural de cada um deles.**

Portugal apresenta, pelo terceiro ano consecutivo, as tendências do fitness para o contexto nacional, tendo por base a perspetiva dos profissionais de fitness (PF), dos profissionais da saúde relacionados com o exercício físico (PSE), e dos estudantes do setor do fitness/educação física/desporto.

Neste artigo são apresentadas as Tendências do Fitness em Portugal para 2023, a caracterização e comparação das tendências entre tipos de título profissional (TEF, DT ou Sem título), entre quem está ou não a exercer funções como PF, e entre géneros. É ainda apresentada a evolução das principais tendências do Fitness em Portugal nos últimos três anos e a confrontação com os resultados mundiais.

## Metodologia

O questionário acerca das tendências do fitness para Portugal em 2023 foi aplicado entre maio e julho de 2022, disponibilizado online, na plataforma SurveyMonkey, e considerou 50 tendências (mais 8 do que no ano anterior). Participaram neste estudo 507 PF (TEF, DT, gestores e coordenadores), PSE e estudantes do setor do fitness/educação física/desporto.

## Resultados

As principais tendências do Fitness em Portugal para 2023 (Infográfico 1) são (por ordem decrescente) “Licenças (títulos) para PF”, “Empregar PF certificados”, “Personal trainer”, “Exercício para perda de peso” e “Estilo de vida como medicina”, sendo exatamente as mesmas do top 5 identificado em 2021<sup>2</sup> e 2022<sup>3</sup>.

As duas principais tendências do Fitness em Portugal para 2023 surgem, respetivamente, na 18.<sup>a</sup> e na 9.<sup>a</sup> posição nas tendências mundiais do ACSM<sup>4</sup>, na 9.<sup>a</sup> e na 3.<sup>a</sup> posição no estudo das tendências do fitness Espanha<sup>5</sup>, não fazendo parte do top 10 da Europa. A importância dada à formação e qualificação dos PF na península ibérica mostra que existe uma necessidade no mercado

do fitness para que os seus profissionais sejam dotados de competências próprias para o exercício destas funções, melhorando assim a forma como realizam a sua intervenção com os clientes.

A tendência “Personal Trainer”, que ocupa o 3.<sup>o</sup> lugar em Portugal, surge na 10.<sup>a</sup> posição das tendências mundiais, e assume, à semelhança de Portugal, um lugar de maior destaque em Espanha e na Europa<sup>5</sup> (3.<sup>a</sup> posição). Dados apontam para o PT como a 2.<sup>a</sup> função mais realizada pelos PF e a 2.<sup>a</sup> maior fonte de receitas no setor<sup>6</sup>.

“Exercício para perda de peso” assume a 4.<sup>a</sup> posição em Portugal, a 2.<sup>a</sup> na Europa, a 6.<sup>a</sup> em Espanha e a 8.<sup>a</sup> nas tendências mundiais. De referir que, em Portugal, da 4.<sup>a</sup> à 7.<sup>a</sup> tendência surge a valorização pela adoção de um estilo de vida mais ativo e saudável. No contexto nacional, “melhorar a sua saúde” é o maior motivo para a prática de desporto ou atividade física<sup>7</sup>.

A alteração comportamental neste sentido é uma preocupação mundial, reconhecida pela Organização Mundial de Saúde, e uma área prioritária no Plano de Trabalho para o Desporto na União Europeia para 2021-2024<sup>8</sup>. A 5.<sup>a</sup> e 6.<sup>a</sup> tendências em Portugal, não fazem parte do top 10 das tendências de Espanha, Europa ou mundiais e a 7.<sup>a</sup> tendência surge apenas no top 10 da Europa, na 9.<sup>a</sup> posição.

A tendência “Treino de força com pesos livres” (14.<sup>a</sup> nos anos de 2021 e 2022), assume a 8.<sup>a</sup> posição em 2023. Mundialmente ocupa o 2.<sup>o</sup> lugar em 2022 e em Espanha o 5.<sup>o</sup>, apesar de não fazer parte do top 10 das tendências europeias.

“Medição de resultados” ocupa agora a 9.<sup>a</sup> posição, após 16.<sup>a</sup> em 2022 e 17.<sup>a</sup> em 2021 (não faz parte do top 10 das tendências de Espanha, Europa ou mundiais). Esta tendência pode estar relacionada com a relevância do serviço prestado pelos PF, mais especificamente em contexto de PT, e/ou relacionada com atual preocupação da sociedade com um estilo de vida saudável e a consequente necessidade de controlo dos resultados.

As “Atividades outdoor” fecham o top 10 das tendências portuguesas para

2023, baixando alguns lugares em relação aos anos anteriores (7.<sup>a</sup> posição e 2022 e 6.<sup>a</sup> em 2021). Terminadas as restrições derivadas da pandemia de COVID-19, é natural que esta tendência tenha perdido expressão. Esta tendência também foi colocada na 10.<sup>a</sup> posição em Espanha e na 6.<sup>a</sup> posição a nível mundial.

O top 10 das tendências do Fitness em Portugal, considerando o mesmo ano civil, assemelham-se mais aos resultados obtidos em Espanha (6 tendências em 10), do que na Europa ou a nível mundial (ambos com 4 tendências em 10), validando a importância de cada país fazer o seu próprio levantamento destes dados.

No top 20 salienta-se a subida da tendência “Movimento corpo&mente (body&mind)” para a 14.<sup>a</sup> posição

e das “Aulas de Grupo” para a 20.<sup>a</sup> posição.

Na análise pelos diferentes grupos da amostra, em 2023 (Infográfico 2) o top 10 é representado apenas por 12 tendências, revelando algum nível de concordância na perspetiva dos vários grupos acerca das tendências do fitness.

Na comparação entre grupos, verifica-se que, relativamente ao título de DT, TEF e Sem título, existem diferenças significativas em 25 das 50 tendências (maioritariamente entre DT e Sem título). Em relação à comparação entre quem estava a exercer funções enquanto PF ou não estava a exercer funções, são 22 as diferenças significativas identificadas, sendo (maioritariamente) os valores médios superiores no grupo que não exerce

# TOP 10

# Tendências do Fitness em Portugal Comparação de Grupos

# 2023



Diretor Técnico



Técnico Exercício Físico



Sem Título



Exerce Funções



Não Exerce Funções



Género Feminino



Género Masculino

	Diretor Técnico	Técnico Exercício Físico	Sem Título	Exerce Funções	Não Exerce Funções	Género Feminino	Género Masculino
Licenças (Títulos) para Profissionais de Fitness	1	1	2	1	2	1	1
Empregar Profissionais de Fitness Certificados	2	3	1	2	1	2	2
Personal Trainer	3	2	5	3	4	3	3
Exercício como Medicina	4	7	9	5	6	6	7
Estilo de Vida como Medicina	5	8	7	4	9	5	8
Exercício para Perda de Peso	6	4	3	6	3	4	4
Treino de Saúde / Bem-Estar	7	5	6	7	5	7	5
Treino de Força com Pesos Livres	8	6	8	8	8	8	6
Medição de Resultados	9		4	9	6		9
Atividades Outdoor	10	10		10	10	8	10
Movimento Corpo & Mente						9	
Pilates						10	
Treino Funcional		9	10		7		

funções enquanto PF. A experiência profissional e contacto atual enquanto PF com a área podem estar na base destes resultados. Na comparação entre géneros é verificado o maior número de diferenças significativas (26 em 50 possíveis), apresentando sempre o género feminino valores médios superiores, comparativamente ao masculino.

Os resultados apontam para a importância do género na escolha

da atividade/exercício, e da diferenciação da oferta de serviços em função da população-alvo.

A comparação em Portugal entre anos (2021, 2022 e 2023)<sup>1</sup>, revela 22 diferenças significativas. Os tamanhos de efeito reduzidos destas diferenças apontam para uma mudança suave e gradual na valorização das tendências do Fitness em Portugal ao longo dos últimos 3 anos.

## Conclusão

O top 5 das tendências do Fitness em Portugal mantém-se inalterado desde 2021, revelando maior estabilidade nas tendências de topo, e maior variabilidade nas tendências da base do ranking. Identificam-se ainda diferenças significativas quanto à valorização das tendências na perspetiva dos PF, comparativamente aos PSE e estudantes, contudo a maior magnitude dessas diferenças é verificada entre géneros e entre quem está ou quem não está a exercer funções de PF.

Portugal tem as suas especificidades quanto às tendências para o Fitness, realçando a importância da aplicação deste estudo no contexto nacional, de modo a ajustar a oferta de serviços e a formação dos PF de acordo com esta realidade específica.

Espera-se que este estudo possa constituir-se como uma ferramenta útil para o desenvolvimento indústria do Fitness, e desta forma contribuir para uma população portuguesa mais ativa e, consequentemente, mais saudável.



1. Franco, S., Santos Rocha, R., Simões, V., Ramalho, F., Vieira, I., & Ramos, L. (2023). Tendências do Fitness em Portugal para 2023 (Fitness Trends in Portugal for 2023). *Retos*, 48, 401–412. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97094>
2. Franco, S., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, I., & Ramos, L. (2021). Tendências do Fitness em Portugal para 2021. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 242–258. <https://doi.org/10.6018/cpd.467381>
3. Franco, S., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, I., & Ramos, L. (2022). Tendências do Fitness em Portugal para 2022. *Motricidade*, 18(1). <https://doi.org/10.6063/motricidade.25847>
4. Thompson, W. R. (2022). Worldwide survey of fitness trends for 2023. *ACSM's Health Fitness Journal*, 27(1):9-18.
5. Kercher, V. M. M., Kercher, K., Levy, P., Bennion, T., Alexander, C., Amaral, P. C., ... & Romero-Caballero, A. (2023). 2023 Fitness Trends from Around the Globe. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 27(1), 19-30.
6. Pedragosa, V., & Cardadeiro, E. (2022). *Barómetro do Fitness em Portugal 2021*. Edições: AGAP.
7. European Commission (2022). *Special Eurobarometer 525 – Sport and Physical Activity*. European Union. <https://doi.org/10.2766/151826>
8. European Union. (2020). *Resolution of the Council and of the Representatives of the Governments of the Member States meeting within the Council on the European Union Work Plan for Sport (1 January 2021-30 June 2024)*. Official Journal of the European Union, 2020/C 419/01.

# Tendências do Fitness em Portugal

## Profissionais / Estudantes do Setor **2023**

**1** Licenças (títulos) para Profissionais de Fitness



Treino de Saúde / Bem-estar **6**



**2** Empregar Profissionais de Fitness Certificados



Exercício como Medicina **7**



**3** Personal Trainer



Treino de Força com Pesos Livres **8**



**4** Exercício para Perda de Peso



Medição de Resultados **9**



**5** Estilo de Vida Como Medicina



Atividades Outdoor **10**



**11.** Treino Funcional

**16.** Aulas Pós-Reabilitação

**12.** Treino com Peso Corporal

**17.** Pilates

**13.** Programas de Fitness para Idosos

**18.** Tecnologia Wearable

**14.** Movimento Corpo & Mente

**19.** Treino Funcional de Alta Intensidade

**15.** HIIT

**20.** Aulas de Grupo



# O VERÃO, A 'LEI DOS GINÁSIOS' E OS GINÁSIOS DE UNIDADES HOTELEIRAS E EMPREENDIMENTOS TURÍSTICOS

Alexandre Miguel Mestre  
Consultor na Abreu Advogados

**Com a chegada do Verão aumenta, por inerência, o turismo no nosso País, seja pelo crescente fluxo de turistas estrangeiros, seja com o incremento de Portugueses a pernoitarem fora de casa.**

A escolha por um hotel ou empreendimento turístico obedece, naturalmente, a diferentes critérios. Para além da localização e do preço, naturalmente que a qualidade das infraestruturas e dos serviços prestados assumem dianteira no que motiva a escolha dos turistas.

Não será certamente critério decisivo ou sequer prioritário nessa escolha, mas parece-me indesmentível, até pelo retorno que tenho, mas muita gente acaba por escolher um hotel ou empreendimento turístico em razão das infraestruturas desportivas e de lazer de que dispõe e serviços aí prestados. Por isso, ter ou não ter piscina, ter ou não ter um Spa, ter ou não ter um ginásio podem ditar a escolha por um local em detrimento de outro.

Centrando-nos na funcionalidade de um ginásio no interior de um hotel ou empreendimento turístico, sabemos bem que há muitos turistas que pretendem manter os hábitos de prática de atividade física e de desporto durante o período de férias

e há mesmo quem, porque nas férias tem tendência a comer e beber mais, a procure no ginásio 'queimar' algumas das calorias extra entretanto consumidas.

Não fossem as infraestruturas desportivas úteis e importantes para os turistas, e não encontraríamos na lei casos como os "estabelecimentos de turismo e habitação e de turismo no espaço rural" – em que constitui requisito de funcionamento a disponibilização para os hóspedes de "equipamentos" "para a prática do desporto"; como os "parques de campismo e caravanismo" - em que 15% do espaço tem de ser destinado a "espaços livres e instalações desportivas" – e os "conjuntos turísticos" (resorts) – cujos requisitos mínimos incluem "equipamentos de desporto e lazer".

O legislador, no fundo, inclui, e bem, os turistas, no leque dos que têm o "direito ao desporto", nos termos do artigo 79.º da Constituição da República Portuguesa – por isso estamos na presença de um dito 'desporto para todos'...

Não fosse o ginásio útil e importante para uma parte (significativa) dos utentes e naturalmente não haveria, pois, investimento nessas infraestruturas e nas máquinas aí instaladas. Sucede, porém, que são raras as vezes em que os hotéis e empreendimentos turísticos investem também em recursos humanos, isto é, em técnicos de exercício físico que orientem tecnicamente os turistas que frequentam os ginásios. Na maior parte das vezes nos ginásios os turistas estão sozinhos ou acompanhados apenas por outros turistas, que não por responsáveis dos hotéis/

“

(...) e há mesmo quem, porque nas férias tem tendência a comer e beber mais, a procure no ginásio 'queimar' algumas das calorias extra entretanto consumidas.

”

empreendimentos turísticos. Há até casos em que o mesmo cartão com que o utente entra no seu quarto dá simultaneamente acesso ao ginásio, 24 sobre 24 horas, e sem câmaras/ videovigilância. E, claro, podem surgir acidentes e lesões, sendo ainda potencialmente possível que mais grave possa ocorrer para a integridade física ou a vida do utente, mais a mais porque, de acordo com o artigo 40.º, n.º 2 da ‘Lei de Bases da Atividade Física do Desporto’ (Lei n.º 5/2007, de 16 de Janeiro) não lhe é exigido exame médico (sendo facultativo exigir-se o termo de responsabilidade).

Mas por que razão não há esse investimento nos recursos humanos? Sabemos bem o porquê. Porque a lei, a denominada ‘Lei dos Ginásios’ (Lei n.º 39/2012, de 28 de Agosto, no artigo 2.º, n.º 2 preceitua o

seguinte: “A presente lei não se aplica, igualmente, às atividades desportivas que decorram em instalações desportivas integradas em unidades hoteleiras ou em empreendimentos turísticos, desde que a sua frequência seja reservada, em exclusivo, aos utentes dessas unidades.” O mesmo é dizer que, a não ser que o hotel ou empreendimento turístico admita a frequência de clientes que não sejam utentes (que ali não pernoitem, pagando pelo facto), não é esse espaço obrigado a cumprir com a ‘Lei dos Ginásios’, deixando, por isso, de ter de cumprir com múltiplos requisitos, desde logo estar dotado de pelo menos um Diretor Técnico e de Técnicos de Exercício Físico.

Caberá, a meu ver refletir se vale a pena manter esta solução numa futura revisão da lei vigente. Sabemos bem

que diferente solução legal implicaria custos adicionais para os prestadores de serviços, ao ter de recrutar meios humanos para ginásios de hotéis e empreendimentos turísticos que nem sempre têm uma frequência muito intensa.

Não obstante, nunca é demais esquecer que, quando em 1996, se começou a legislar em Portugal sobre ginásios, o mote expresso para o efeito foi garantir a segurança, a saúde, a higiene e o enquadramento técnico dos utentes. Será a corrente opção a melhor em vista daqueles objetivos?

Temos dúvidas. Se estivermos enganados, que se debata, pelo menos, para que fique absolutamente clara a opção definitiva do legislador.



# ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO - IPC

**Francisco Campos**

Diretor do Curso de Licenciatura em Desporto e Lazer da ESEC-IPC.

**Ricardo Gomes**

Diretor do CTeSP em Desporto da ESEC-IPC

**Rui Mendes**

Coordenador do Grupo Científico e Disciplinar de Ciências do Desporto e Motricidade da ESEC-IPC

**O setor do fitness, em constante atualização, exige máxima atenção de todos os intervenientes, para se ajustar às reais e atuais necessidades, principalmente nesta fase de retoma pós COVID-19. As Instituições de Ensino Superior (IES), na qualidade de entidades formadoras neste âmbito, assumem responsabilidades importantes.**

Escola Superior de Educação - IPC -  
Oferta Formativa:

**Licenciatura em DESPORTO e LAZER**

[Link](#)

Recentemente, em reflexão com profissionais do setor do fitness, no Encontro Regional da Beira Litoral - PORTUGAL ACTIVO (novembro-2022), entre outros eventos, foi notória a preocupação atual com a escassez de instrutores de atividades de grupo (AG), problema que se agravou com a pandemia. A especificidade técnica da sua intervenção e as competências requeridas - conhecimento e domínio musical; coordenação motora, em particular nas sequências coreográficas; elevado nível de condição física; desgaste rápido da função profissional - conduz muitos profissionais a optar por outros percursos ainda antes dos 30 anos de idade. Adicionalmente, são poucos os estudantes de IES que escolhem a formação em AG como prioritária. Esta especialidade requer tempo,

persistência, vontade e capacidade de trabalho, para dominar as habilidades elementares, que em muitos casos se consolidam apenas com a experiência no mercado de trabalho. Tal pode, em parte, justificar a pouca atratividade por este “nicho” laboral, preferindo os estudantes vias mais fáceis e atrativas, como o Treino Personalizado, Cardiofitness, Treino Funcional ou Musculação.

Importa salientar, contudo, que um dos fatores diferenciadores no recrutamento profissional é o domínio das competências requeridas para as AG. Em tempos onde se releva a formação multidisciplinar e transversal, pretender ser contratado para prestar serviço num ginásio, já por si uma missão específica, apenas circunscrevendo-se a algumas atividades, deixando de fora as AG, certa-mente não facilita a eventual contratação.

A licenciatura em Desporto e Lazer da ESE- IPC, assistida pelo CTeSP em Desporto, bifurca desde 2019-2020 em 2 ramos de especialidade: Treino Desportivo (TD) e Condição Física, Desportos e Atividades de Ginásio (CFDAG). O percurso de CFDAG contempla unidades curriculares (UC) abrangentes desta formação - Direção Técnica de Ginásios e Clubes, Avaliação e Prescrição do Exercício Físico, Exercício Físico para Populações Especiais – e 3 UC que

formam em exclusivo para atividades de grupo [Aeróbica, 39h; Desportos e Atividades de Ginásio I (Step, 26h e Hidroginástica, 26h); Desportos e Atividades de Ginásio II (Treino Funcional, 26h e Localizada, 26h)]. Os conteúdos e objetivos destas UC são posteriormente consolidadas em Estágio, anual, no último ano da licenciatura.

Acresce à formação inicial, eventos de formação complementar e contínua da especialidade do fitness, essenciais para atualizar conhecimentos pedagógicos e profissionais. Estes servirão todos os que vão para o terreno, que erram, refle-tem e pretendem reformular a sua ação. Assim, a sua experiência será melhorada e fortificada, expressando-se numa grande diferença na satisfação e fidelização dos praticantes.

“ (...) foi notória a preocupação atual com a escassez de instrutores de atividades de grupo (AG) (...) ”

# IMPACTO SOCIAL E ECONÓMICO DA INDÚSTRIA DO FITNESS

EM 2020, PORTUGAL GASTOU  
CERCA DE



# 9,9%

DO PIB COM A SAÚDE

ESTIMA-SE QUE O GASTO TOTAL  
COM SAÚDE CRESÇA A UMA TAXA  
ANUAL DE



# 4,7%

DE 2021 A 2025

CADA TRABALHADOR  
INATIVO CUSTA  
À ECONOMIA



# 1.165

DÓLARES/ANO

O ABSENTISMO E O PRESENTEÍSMO  
CUSTAM À ECONOMIA

# 1.600

DÓLARES/ANO



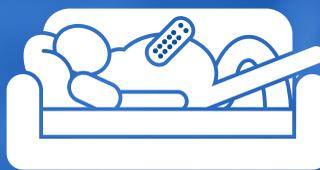
# INVESTIR 1000 DÓLARES

EM AJUDAR UMA PESSOA  
INATIVA A TORNAR-SE  
ATIVA COM RESULTADOS  
POSITIVOS. TERÁ RETORNO  
EM MENOS DE UM ANO.

POR CADA TRABALHADOR  
INATIVO QUE SE TORNE  
ATIVO, O GOVERNO TEM UM  
POTENCIAL BENEFÍCIO DE

# 405

DÓLARES



A INATIVIDADE FÍSICA,  
CUSTA DIRETAMENTE

# 1000

MILHÕES  
DE DÓLARES

AO SISTEMA DE SAÚDE PORTUGUÊS

(632 MILHÕES DE DÓLARES SUPORTADOS PELO SISTEMA PÚBLICO)



# FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN –ANÁLISE DO MOVIMENTO E CONSEQUENTE PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO

**Pedro Aleixo**

Coordenador da Pós Graduação de Personal Training – Manz/ULHT

Tanto para atletas como para o indivíduo comum é de extrema importância a execução de movimentos eficientes. Um movimento ineficiente é metabolicamente mais dispendioso, significando que o início da fadiga será mais precoce<sup>1</sup>, i.e., um atleta vai ter um menor desempenho e um indivíduo comum menos capacidade para realizar as tarefas diárias. Para além disso, a repetição de movimentos deficitários poderá conduzir à sobrecarga das estruturas do corpo, e consequentemente, à lesão<sup>2</sup>.

De forma a conseguir movimentos mais eficientes, existem duas capacidades fundamentais a desenvolver durante as sessões de treino, nomeadamente a mobilidade articular e a estabilidade – quer postural quer articular<sup>3,4</sup>.

Contudo, antes de prescrever exercício para o desenvolvimento destas capacidades é fundamental concretizar a sua avaliação. Neste sentido, várias ferramentas têm sido desenvolvidas. Um desses exemplos é o Functional Movement Screen (FMS), uma ferramenta amplamente utilizada para a avaliação de défices de mobilidade articular e estabilidade durante a execução de padrões básicos de movimento.

Como referido, o FMS almeja identificar défices de mobilidade articular e estabilidade, ou dor, durante a execução de sete padrões de movimento: deep squat, hurdle step, inline lunge, shoulder mobility,

active straight-leg raise, trunk stability push up, e rotary stability. Estes sete movimentos/testes são pontuados por observação visual, de acordo com a seguinte escala de pontuação: “0”, se o sujeito sente dor durante a realização do movimento; “1”, se o sujeito não consegue completar o movimento ou não consegue assumir a posição para realizá-lo; “2”, se o sujeito é capaz de completar o movimento, mas utiliza compensações para conseguir realizá-lo; “3”, se o sujeito realiza o movimento corretamente sem qualquer compensação<sup>3</sup>. Assim, para cada um dos sete testes estão definidos critérios específicos, os quais permitem pontuar o mesmo de acordo com a escala anteriormente referida. Portanto, a pontuação global máxima que pode ser alcançada no FMS é de “21”.

Uma adequada ferramenta de avaliação deve ser validada e fiável. A fiabilidade do FMS, quer intra quer inter-avaliadores, está muito bem documentada em três revisões sistemáticas com meta-análise<sup>5-7</sup>. Por outro lado, a validade convergente é um aspecto fundamental da validação de uma ferramenta, podendo ser definida como o grau de associação entre o teste e outras ferramentas/ medidas que avaliam o mesmo construto. Algumas investigações mostraram uma associação entre as pontuações do FMS e outras ferramentas/medidas que avaliam/ estimam a mobilidade articular

e a estabilidade postural<sup>8,9</sup>. Contudo, foram também encontrados resultados na direção oposta, ou seja, não verificaram qualquer associação<sup>10,11</sup>. Investigação recente desenvolvida no Centro de Investigação em Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde – CIDEFES<sup>12,13</sup>, utilizando instrumentos gold standard (i.e., uma análise 3D do movimento sincronizada com uma plataforma de força), permitiu concluir que o deep squat e o hurdle step (dois dos sete testes do FMS) apresentaram baixa validade convergente relativamente à mobilidade articular. Mais ainda, esta investigação também apontou para uma falta de capacidade destes testes em discriminarem, através das suas pontuações, indivíduos com diferentes níveis de mobilidade articular. Numa primeira análise, talvez apressada, poder-se-ia concluir que os critérios de pontuação do FMS não são adequados.

No entanto, não se pode esquecer que a não concretização de apenas um dos critérios, independentemente do que seja, condicionará a pontuação. Um exemplo claro é a possibilidade de ter um sujeito que não concretize um dos critérios e tenha pontuação “2”, e outro sujeito que cumpra esse critério mas tenha pontuação “1” porque não cumpre outro(s).

No que concerne à prescrição do treino é fundamental individualizar cada exercício com base nos défices

de mobilidade articular e/ou estabilidade observados durante as avaliações dos padrões de movimento. Contudo, apenas com a pontuação do FMS e sem informação adicional (por exemplo, dados da posição angular de cada articulação), não é possível estar na posse de informação objetiva que auxilie na prescrição do treino. Segundo os autores da FMS<sup>3</sup>, quando um sujeito atinge uma pontuação inferior a “3” no deep squat, a articulação ou articulações que estão limitadas em termos de mobilidade devem ser identificadas com recurso a um teste adicional com goniómetros. No entanto, esta avaliação não é concretizada durante a realização do deep squat e, como apontado pela literatura<sup>14</sup>, durante \*movimentos complexos os deslocamentos angulares das várias articulações são interdependentes. Por outro lado, importa referir que recolher informação quantitativa objetiva sobre a mobilidade articular e a estabilidade seria o desejável.

Assim, várias questões se podem e devem levantar: “É necessário outro exame para se obter informação que auxilie na prescrição do treino? Ou a informação está lá, mas os testes do FMS através das suas pontuações não conseguem traduzi-la em valores que auxiliem na prescrição?”. Sustentado na investigação que se tem desenvolvido e na experiência do FMS, pode-se afirmar que a informação está lá. Ou seja, tendo como base o FMS será possível num futuro próximo criar uma nova ferramenta de baixo custo que consiga fornecer informações objetivas e individualizadas sobre a mobilidade de cada articulação bem como sobre a estabilidade do sujeito.

Contudo, enquanto se aguarda que a ciência traga melhores soluções, o FMS pode ser utilizado como suporte da prescrição do treino se, para além da atribuição da pontuação, também se recolher informação qualitativa sobre a mobilidade articular, estabilidade articular e estabilidade postural – mesmo que essa informação qualitativa não seja o ideal. Neste sentido, a teoria da “joint by joint approach”

## The Functional Movement Screen



de Michael Boyle e Gray Cook será uma importante base de suporte para esta questão<sup>15</sup>: a mesma sustenta que cada articulação tem uma função primária de mobilidade ou estabilidade; e que ao longo das cadeias cinemáticas do corpo vai havendo uma alternância entre uma função primária de estabilidade e uma função primária de mobilidade, i.e., o tornozelo tem como função primária a mobilidade, o joelho a estabilidade, e a anca volta a ser mobilidade. Então, conhecendo estas funções primárias de cada articulação, estarão reunidas condições para a recolha da informação qualitativa durante os testes do FMS.

Assim, para cada um dos sete testes estão definidos critérios específicos, os quais permitem pontuar o mesmo de acordo com a escala anteriormente referida.

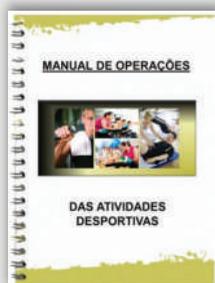
### Referências

- Ranson C, Joyce D. Enhancing movement efficiency. In: Joyce D, Lewindon D, editors. High-performance training for sports. Champaign: Human Kinetics; 2014. p. 29–40.
- Liebenson C, Brown J, Sermersheim N. Functional evaluation of faulty movement patterns. In: Liebenson C, editor. Functional Training Handbook. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2014. p. 59–89.
- Cook G, Burton L, Hoogenboom B, Voight M. Functional movement screening: the use of fundamental movements as an assessment of function - part 1. Int J Sports Phys Ther [Internet]. 2014;9(3):396–409. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24944860><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC4060319>
- Aleixo P, Atalaia T, Abrantes J. Dynamic joint stiffness: a critical review. In: Berhardt L, editor. Advances in medicine and biology 175. New York: Nova Science Publishers; 2021. p. 1–96.
- Bonazza N, Smuin D, Onks C, Silvius M, Dhawan A. Reliability, validity, and injury predictive value of the functional movement screen. Am J Sports Med. 2016;45(3):725–32.
- Cuchna J, Hoch M, Hoch J. The interrater and intrarater reliability of the functional movement screen: a systematic review with meta-analysis. Phys Ther Sport. 2016;19:57–65.
- Moran R, Schneiders A, Major K, Sullivan S. How reliable are Functional Movement Screening scores? A systematic review of rater reliability. Br J Sports Med. 2016;50(9):527–536.
- Harrison L, Lepley L, Stevens S, Coons J, Fuller D, Caputo J. The relationship between functional movement and static and dynamic balance ability. Athl Train Sport Heal Care [Internet]. 2021;13(6):e375–e382. Available from: <https://doi.org/10.3928/19425864-20210401-04>
- Hincapié C, Tomlinson G, Hapuarachchi M, Stankovic T, Hirsch S, Carnegie D, et al. Functional Movement Screen task scores and joint range-of-motion: a construct validity study. Int J Sports Med [Internet]. 2022;43(7):648–56. Available from: <https://doi.org/10.1055/a-1708-9735>
- Janicki J, Switzler C, Hayes B, Hicks-Little C. Correlation between ankle dorsiflexion, hip flexion range of motion and the Functional Movement Screen hurdle step score. J Sport Rehabil [Internet]. 2016;26(1):35–41. Available from: <https://doi.org/10.1123/jsr.2015-0070>
- Misegades J, Rasimowicz M, Cabrera J, Vaccaro K, Kenar T, DeLuccio J, et al. Functional movement and dynamic balance in entry level university dancers. Int J Sports Phys Ther. 2020;15(4):548–556.
- Bhудараллы M, Atalaia T, Abrantes J, Aleixo P. Convergent and discriminant validity of the Functional Movement Screen concerning joint mobility in the Hurdle Step test. Gait Posture. 2022;97:5313–4. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2022.07.186>
- Aleixo P, Ramalho S, Abrantes J. Deep Squat analysis: Functional Movement Screen criteria vs. biomechanical parameters related to mobility (preliminary results). Gait Posture. 2021;90(S1):7–8. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2021.09.003>
- Dounskaia N. Control of human limb movements: the leading joint hypothesis and its practical applications. Exerc Sport Sci Rev. 2010;38(4):201–8.
- Boyle M. Advances in functional training: training techniques for coaches, personal trainers and athletes. Santa Cruz, California: On Target Publications; 2010. 31–34 p.

# + CONHECE TODOS OS BENEFÍCIOS DE SER NOSSO ASSOCIADO?



Checklist de  
Obrigações Legais



Manual de Operações



Documentos  
Modelo RGPD



Protocolo  
de Seguros



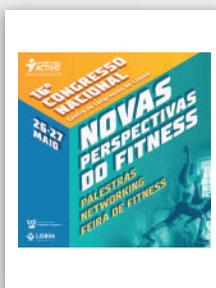
Descostos nos  
Direitos Musicais



Descostos nos  
Direitos Musicais



Descosta nos Direitos  
de Autor e de Produtores  
Cinematográficos e Audiovisuais



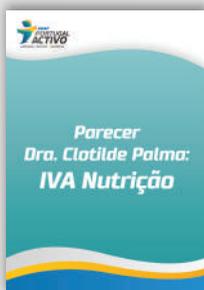
Congresso Nacional



Encontros Regionais



Menu Legislação  
Fitness



Parecer  
IVA Nutrição



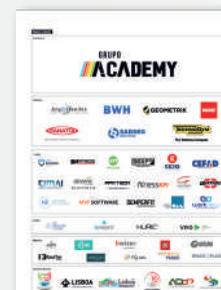
Barómetro do  
Fitness 2021



Acesso integral à  
Revista Portugal Activo



Eventos Internacionais



Parceiros

**Vantagens junto de todos  
os nossos Parceiros!**

## SAIBA QUANTO O SEU CLUBE PODE POUPAR

CLUBE 200 M <sup>2</sup>	VALOR		POUPANÇA	QUOTA	Poupança DIRETA
	NÃO ASSOCIADO	ASSOCIADO			
SPA 7.4 *	426,00 €	340,80 €	85,20 €	205,00 €	114,30 €
PASSMUSICA#	376,53 €	200,63 €	175,90 €		
GEDIPE	388,00 €	329,80 €	58,20 €		
<b>TOTAL</b>	<b>1 190,53 €</b>	<b>871,23 €</b>	<b>319,30 €</b>		

CLUBE 500 M <sup>2</sup>	VALOR		POUPANÇA	QUOTA	Poupança DIRETA
	NÃO ASSOCIADO	ASSOCIADO			
SPA 7.4 *	780,00 €	624,00 €	156,00 €	205,00 €	272,29 €
PASSMUSICA#	672,13 €	418,79 €	253,34 €		
GEDIPE	453,00 €	385,05 €	67,95 €		
<b>TOTAL</b>	<b>1 905,13 €</b>	<b>1 427,84 €</b>	<b>477,29 €</b>		

CLUBE 1000 M <sup>2</sup>	VALOR		POUPANÇA	QUOTA	Poupança DIRETA
	NÃO ASSOCIADO	ASSOCIADO			
SPA 7.4 *	1 476,00 €	1 180,80 €	295,20 €	205,00 €	768,72 €
PASSMUSICA#	1 232,38 €	631,41 €	600,97 €		
GEDIPE	517,00 €	439,45 €	77,55 €		
<b>TOTAL</b>	<b>3 225,38 €</b>	<b>2 251,66 €</b>	<b>973,72 €</b>		

CLUBE 2000 M <sup>2</sup>	VALOR		POUPANÇA	QUOTA	Poupança DIRETA
	NÃO ASSOCIADO	ASSOCIADO			
SPA 7.4 *	3 004,33 €	2 403,46 €	600,87 €	205,00 €	2 055,62 €
PASSMUSICA#	2 352,88 €	799,78 €	1 553,10 €		
GEDIPE	711,00 €	604,35 €	106,65 €		
<b>TOTAL</b>	<b>6 068,21 €</b>	<b>3 807,59 €</b>	<b>2 260,62 €</b>		

\* SPA 7.4 - consideramos 50% da área total musica do clube  
# pass musica - considerámos 10 % + 10% desconto

# CÂMARA MUNICIPAL DE LOURES APOSTA EM TRABALHADORES FISICAMENTE MAIS ATIVOS

**Adília Ferreira** – Chefe da Divisão de Segurança e Saúde no Trabalho, da Câmara Municipal de Loures  
**Pedro Vidal** – Chefe da Divisão de Desporto da Câmara Municipal de Loures

**Focado na missão de “construir uma comunidade mais ativa, mais saudável e mais feliz”, o município de Loures aposta em dar o exemplo e promove a atividade física e o exercício entre os seus trabalhadores, através da dinamização de um conjunto de ações, inseridas no programa municipal Clube Vida Ativa.**

Este programa, desenvolvido em 2022, visa uma abordagem multidisciplinar da promoção da atividade física e do exercício junto da população, promovendo diversas ações e estratégias para alcançar diferentes tipos de públicos em diferentes contextos. Assim, em 2023 será iniciada a intervenção junto dos trabalhadores municipais, juntando para isso os serviços de desporto e de segurança e saúde no trabalho, de forma alcançar o maior número de trabalhadores municipais e contribuir para a melhoria da sua saúde e bem-estar.

A preocupação com as condições de trabalho e saúde dos trabalhadores tem evoluído ao longo do tempo, surgindo normativos legais que impõem estratégias para garantir um ambiente de trabalho seguro e saudável, através da implementação de medidas que garantam a prevenção de riscos profissionais.

Os riscos psicossociais relacionados com o trabalho, derivam da interação entre o indivíduo, as suas condições

de vida e as suas condições de trabalho. Esta interação dinâmica pode causar impacto na saúde dos trabalhadores e no normal funcionamento das organizações. Tais danos ou efeitos adversos podem fazer-se sentir a nível psicológico (stress, ansiedade), físico (problemas cardiovasculares, gástricos, baixa no sistema imunitário) e social (isolamento, aumento dos conflitos no trabalho). Para as organizações, as consequências podem advir de uma maior incidência de acidentes de trabalho, do aumento do absentismo, da falta de produtividade e comprometimento dos trabalhadores.

É neste contexto que surge a necessidade de definição de uma estratégia municipal que contribua para a prevenção de danos físicos e psicológicos relacionados com o trabalho e que paralelamente incentive as pessoas a melhorarem os seus hábitos de vida e assim contribuam para a sua saúde e bem-estar.

A intervenção assenta em cinco ações:

## 1) Pausas Ativas

Esta ação visa contribuir para a adoção de pequenos comportamentos ao longo



Nome

N.º Informático  Serviço

**OFERTA DE UMA AULA/TREINO EXPERIMENTAL**

1.º Escolha o seu ginásio  
2.º Ligue para o ginásio para marcar a sua aula/treino!  
3.º Desfruta do seu treino!

**Ginásios aderentes:**

Off Limits Crossfit	Academia de Dança Myway
Centro de Cultura e Desporto da CM Loures	Boost FIT
Fitness Up Sto. António dos Cavaleiros	Brutal Gym
CECSAC Gym	Fitness Factory Moscavide
GesLoures: Piscinas Municipais de Loures	Fitness Hut Loures
Soul Academy	Fitness Hut Sacavém
Now Fitness Studio	My Workout Studio
Fitness Factory Sta. Iria de Azóla	Portela Wellness
Clube Gimno Frielas	Shape On You
Crossbox Frielas	Solinda Classic Loures
Brasil Gym Spa	Tonik HC
Move Studio	VivaFit Sta. António dos Cavaleiros
CrossFIT Parque das Nações	
Kalorias Bobadela	

**56 ginásios do Concelho de Loures!**



do dia, com o objetivo de quebrar o sedentarismo. A cada duas horas o computador imite um alerta (pop-ups) com propostas de exercícios a realizar no local de trabalho.

## 2) Ginástica Laboral

Esta ação concentra-se na sensibilização para a saúde e na criação de dinâmicas lúdicas que favorecem a interação entre trabalhadores e o relaxamento, visando restaurar o equilíbrio e o bem-estar e prevenir riscos psicossociais.

## 3) Clube Vida Ativa – risco cardiovascular

A equipa de saúde do serviço de saúde ocupacional identifica os trabalhadores com maior risco de incidência das principais doenças vasculares (Diabetes Mellitus tipo2, Obesidade, Hipertensão, Dislipidémias) e encaminha para a consulta de atividade física, onde vai ser prescrito um plano de ação para que o paciente (trabalhador) altere as suas rotinas e seja fisicamente mais ativo, introduzindo a prática de exercício no seu dia-a-dia. A par deste acompanhamento o trabalhador poderá ter também ao seu alcance outro tipo de respostas, como a psicologia ou nutrição, visando uma intervenção integrada.

## 4) Gabinete Clube Vida Ativa

Qualquer trabalhador que não apresente riscos de saúde, mas que tenha interesse e motivação em integrar um programa de exercício, pode solicitar uma sessão se

# WORKOUT DESPORTO NO TRABALHO

ESTÁS PRONT@?

JUNTA-TE AO NOSSO GRUPO  
DE TREINO!

UMA AULA INTENSA E DESAFIANTE!

JOIN  
NOW



PAVILHÃO PAZ E  
AMIZADE

DIA: 29 DE MARÇO  
HORA: 13H00

confirmações » [dd@cm-loures.pt](mailto:dd@cm-loures.pt)

avaliação e prescrição e assim ser devidamente acompanhado por técnicos especializados.

## 5) Campanhas e eventos comemorativos

Para aumentar o alcance da mensagem sobre a importância da atividade física e do exercício para todos os trabalhadores, são desenvolvidas campanhas e eventos comemorativos, em conjunto com as academias e ginásios de Loures, tais como:

- i. Dia Mundial da Atividade Física
- ii. Dia Portugal Activo
- iii. Semana Europeia do Desporto
- iv. Aulas abertas

Com o reconhecimento da importância e necessidade de ter trabalhadores mais ativos, com o compromisso e envolvimento de uma vasta equipa de médicos, enfermeiros, técnicos de exercício físico, psicomotricistas, psicólogos, técnicos de segurança e das ciências sociais, entre outros, com o envolvimento e colaboração da Portugal Activo e das academias e ginásios de Loures, acreditamos que em Loures teremos cada vez mais trabalhadores ativos, saudáveis e felizes.

(...) juntando para isso os serviços de desporto e de segurança e saúde no trabalho, de forma alcançar o maior número de trabalhadores municipais e contribuir para a melhoria da sua saúde e bem-estar.



## ALPHATILES



As placas de borracha AlphaTiles têm alta capacidade de absorção de impactos e ruídos, protegendo o espaço, os equipamentos e os atletas. São indicadas para boxes de CrossFit ou ginásios com treinos de carga elevada. O melhor, podes instalá-las facilmente no interior ou no exterior.

## TATAMI



O tatami é ideal para a prática de artes marciais, yoga e pilates. A sua capacidade de amortecimento garante uma prática segura e confortável. Além disso, como as placas são leves e em puzzle, podes criar espaços temporários ou simplesmente alterar o layout.

Contacto: [info@geometriktarget.com](mailto:info@geometriktarget.com)

**FFITTECH**

• EQUIPAMOS GINÁSIOS •



## Nova linha cardio - linha zoom

A Ffittech lançou no início deste ano uma nova linha profissional de equipamentos cárdio – a linha zoom. Esta linha conta tecnologia avançada, tem ecrã touchscreen, wifi e inúmeras apps que pode usar durante o treino.

Tem uma ótima relação qualidade/preço, portanto já não tem desculpa para não renovar os seus equipamentos.

Contacto: [comercial@ffittech.com](mailto:comercial@ffittech.com)



## Plate Load – Pure Kraft multifunções

A Gym 80 desenvolveu uma máquina Plate Load – Pure Kraft multifunções que permite ao usuário treinar sem limitações.

A Gym 80 combina tecnologia moderna com fabrico artesanal e tradicional e com isso permite oferecer inúmeras variações de cores, cores de estofos e estrutura, bem como logotipos bordados e gravados a laser.

Contacto: [rui.torres@gym80.de](mailto:rui.torres@gym80.de); 928 159 372

---

# BWH

## Booty Builder Belt Squat



Grande amplitude de movimentos sem sobrecarregar os ombros, a coluna e a zona lombar. Múltiplos suportes de posicionamento do cinto para se adaptar a todas as alturas. Função múltipla com fixação de barra para levantamentos, remadas, etc. Cinto almofadado para maior conforto. Rodas de transporte para deslocação. Possibilidade de adicionar bandas de resistência. Design compacto.

## Booty Builder Hack Squat



Máquina nova e inovadora que facilita o impulso da anca e desenvolve os glúteos.

Contacto: geral@bwh.pt; 911 134 844

---

**dinamic**  
ALL FOR FITNESS  
**MATRIX**

## Functional Trainer



Grande variedade de opções de treino em espaços reduzidos. Ajuste de peso incremental com rácio de desmultiplicação 1:2 para tornar fácil o controlo da intensidade, criando uma progressão correta para todos os utilizadores.

Utilização fácil, intuitiva e segura, equipada com pegos para pull-ups, placard com exercícios e rack de arrumação para equipamentos de treino funcional.

Contacto: geral@bwh.pt; 911 134 844

---

**SEMPERFIT**  
NEVER BE DEFEATED

## Colete de Treino TAC



O colete de treino TAC da SemperFit é feito de material resistente e ajustável ao teu corpo. Possui compartimentos para adicionares placas de peso e aumentares a intensidade do treino, além de oferecer conforto e liberdade de movimento durante os exercícios. Ideal para melhorares a tua performance atlética em diferentes modalidades desportivas.

Contacto: info@semperfit.pt

# TREINO HIIT NA HIDROGINÁSTICA

João Santos

Formador Aqua Academy by Mundo Hidro, Fitness Academy, Online Academy.

**A hidroginástica é atualmente uma modalidade muito procurada nas nossas piscinas e prescrita pelos médicos (aos quais agradecemos), mas ainda assim com um crescimento condicionado nas vertentes de alta intensidade e treino.**

**Sabemos o quão benéficos e intensos podem ser os treinos aquáticos e por isso, o objetivo do HIIT é trazer às aulas de hidroginástica uma visão de treino da condição da física.**

Atualmente continua a existir um fascínio pela água, o que explica de alguma forma a procura pela natação e, mais especificamente, pela Hidroginástica. Existe cada vez mais uma crescente consciencialização de que o exercício na água traz benefícios para a saúde, assim como, que os efeitos mais nocivos dos exercícios em terra podem ser ultrapassados na água (Boas, 2003).

Uma das principais características que a distingue das modalidades no meio terrestre com o mesmo fim é o aproveitamento da resistência da água como sobrecarga, assim como, a impulsão hidrostática como atenuadora do impacto mecânico sobre o aparelho locomotor. Krueel e os seus colaboradores (2001), reforçam ainda mais que, os exercícios realizados na hidroginástica geram um menor impacto nas articulações, assim como, são realizados com maior intensidade quando comparados com

os exercícios em terra, dado que a resistência da água é maior que a do ar (Poyhonen et al., 2002). Estas características permitem diminuir o risco de lesões músculo-esqueléticas, mesmo na prática de exercícios com intensidades elevadas.

Pode ser praticada por toda a população, com fatores de risco (obesidade, cardíacos, lesões músculo-esqueléticas, etc.) ou não, visto que a força de impulsão e de gravidade que atuam sobre um corpo quando ele está na água permite que se possam mover de forma segura. (AEA, 2018).

## TREINO HIIT (TREINO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE)

Nos últimos anos a American College Sports of Medicine (ACSM) publicou como as principais tendências do fitness o exercício físico com o próprio corpo e o exercício intervalado de alta intensidade (HIIT – High Intensity Interval Training).

Comparativamente a outros treinos mais tradicionais o treino de HIIT promove um maior gasto calórico especialmente no período pós-exercício, pois existe um maior consumo de oxigénio e este permanece elevado durante um período mais longo quando comparado com um treino contínuo.

Este consumo de oxigénio após o exercício (EPOC) pode ser influenciado por vários fatores, tais como, a quantidade de oxigénio necessária para converter o ácido láctico em glicose, a temperatura corporal elevada, como também os níveis elevados das hormonas adrenalina e noradrenalina, levando assim a um maior gasto calórico.

Após um treino HIIT ocorrem alterações metabólicas e neuromusculares e ao longo de várias sessões de treino HIIT (períodos superiores a 4-6 semanas) obtém-se uma melhoria da performance do exercício que leva a uma maior oxidação das gorduras e aumento da capacidade aeróbia.

Consiste em períodos de esforço de curta duração (< 45 seg.) ou longas (2 a 4 minutos) seguido por períodos de tempo de recuperação que podem ter durações variadas e que podem também distinguir-se por períodos de recuperação ativa (por exemplo, corrida lenta) ou passiva (por exemplo, ficar parado).

O treino HIIT é infinitamente variável pois a sua prescrição exige o controlo de diversas variáveis tais como a intensidade, duração, período de recuperação e respetiva duração, o tipo de modalidade, o número de repetições, o número de séries e a intensidade dos períodos de recuperação no qual promovem adaptações fisiológicas agudas.

(...) reforçam ainda mais que, os exercícios realizados na hidroginástica geram um menor impacto nas articulações, assim como, são realizados com maior intensidade quando comparados com os exercícios em terra (...)

Para desenvolver um programa de treino de HIIT é necessário ter em conta:

- O intervalo de “trabalho” (esforço): a sua frequência, duração e intensidade.
- O intervalo de “repouso” (recuperação): a duração e a sua intensidade.

Alguns estudos têm apontado diferentes intervalos de treino HIIT.

Recentemente, Jarvinen (2022) efetuou um estudo que consistia em realizar duas séries de 10 intervalos de 30 segundos a 100% VO<sub>2</sub>máx separados com 30 segundos de recuperação ativa. Os dois sets eram separados por quatro minutos de caminhada ativa. Neste estudo observaram que se o objetivo principal é realizar uma sessão curta e intensa que solicita muito o sistema cardiorrespiratório e aumenta acentuadamente o dispêndio calórico, deve-se aconselhar o HIIT convencional, usando grandes grupos musculares (por exemplo, ciclismo, corrida, remo, etc.).

## BENEFÍCIOS DO TREINO HIIT

As vantagens do treino de HIIT são as seguintes:

- Melhora a condição cardiorrespiratória (aeróbia e anaeróbia).
- Reduz a percentagem da massa gorda, mantendo a massa muscular.
- Melhora a pressão arterial.
- Melhora a sensibilidade à insulina (maior utilização da glicose como fonte de energia).

- Previne o risco de aparecimento de doenças cardiovasculares (DCV).
- É seguro para praticantes com patologias cardíacas, diabetes e com sobrepeso.

## RECOMENDAÇÕES PEDAGÓGICAS

Para começares a aplicar o HIIT nas aulas de hidroginástica debes:

- Começar a aula com cerca de 6 a 8 minutos de aquecimento de hidroginástica convencional
- Realizar cerca de 3 a 4 períodos (no máximo) de HIIT durante toda a aula, com cerca de 4 a 6 minutos de intervalo entre eles.
- Utilizar diferentes proporções (ratios) em cada um, em conjuntos de 3 ou mais séries
- Os períodos de recuperação no HIIT devem de ser até um máximo de um ratio 1:1, mas deve-se dar maior predominância aos períodos de recuperação menor que os de trabalho, pois no meio aquático existe uma recuperação maior devido às propriedades da água (AEA, 2018).
- É muito importante ensinar os movimentos ou sequências de exercícios, com as respetivas adaptações se for necessário, tendo como prioridade a sua execução início-fim, para garantir a correta execução durante o estímulo.
- No HIIT, cada movimento deve ser de complexidade simples, uma vez que, com o tempo de execução, a capacidade de manter o alinhamento e a postura diminui por parte do aluno, aumentando o risco de lesão.

- Repartir os HIITs com objetivos distintos de trabalho. Por exemplo, organizá-los por segmentos corporais, grupos musculares, trabalho de força, pliométricos, cardio, etc.

## CONCLUSÃO

A ciência para uma boa aula de HIIT na Hidroginástica passa por estruturar bem a parte fundamental da aula: os períodos HIIT (períodos de trabalho vs recuperação), os períodos de recuperação/preparação entre os HIIT, os movimentos simples selecionados e um Coaching da parte do instrutor muito objetivo, claro e preciso.

As ferramentas para o sucesso de uma aula de HIIT aquático estão lançadas... Explora-as e eleva as tuas aulas ao próximo nível!

1. ACSM (2019). ACSM Information on... High Intensity Interval Training.
2. AEA (2018). Aquatic Fitness Professional Manual, 7th Edition, Human Kinetics.
3. Boas, J. (2003). Hidroginástica: considerações biomecânicas acerca de formas alternativas de fruir o meio aquático. In S. Soares, R. Fernandes, C. Carmo e J. Boas (Eds.), Organização e fatores condicionantes do ensino das atividades aquáticas, (pp. 137-139). Compilação de Textos. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
4. Bonachela, V. (1999). Manual básico de hidroginástica. Sprint. Delgado, C. A., & Delgado, S. N. (2001). A prática da hidroginástica. Sprint.
5. Gonçalves, P. M. (2012). O efeito de um programa de atividades aquáticas na postura corporal de mulheres sedentárias. Instituto Politécnico de Bragança. Dissertação de mestrado.
6. Järvinen L., Petersdotter, S. & Chaillou, T. (2022). High-intensity resistance exercise is not as effective as traditional high-intensity interval exercise for increasing the cardiorespiratory response and energy expenditure in recreationally active subjects. European Journal of Applied Physiology, 122, 459–474.
7. Krueel, L., Moraes, E., Ávila, A., & Aampredo, R. (2001). Alterações fisiológicas e biomecânicas em indivíduos praticando exercícios de hidroginástica dentro e fora d'água. Revista kinesia (especial), 104- 129.
8. Léporé, M. (1999). Programas Aquáticos Adaptados. Atheneu.
9. Pöyhönen, T., Sipilä, S., Keskinen, K. L., Hautala, A., Savolainen, J., & Mälikä, E. (2002). Effects of aquatic resistance training on neuromuscular performance in healthy women. Medicine and Science in Sports and Exercise, Madison, 34(12), 2103-2109.
10. Santos, I. (2015). Efeitos de 8 semanas de Hidroginástica na aptidão física de idosos, de ambos os sexos. Dissertação de mestrado. Instituto Politécnico de Leiria.
11. Rocha, J. (2001). Hidroginástica. Teoria e Prática. 4a Edição. Sprint.

# MEAN(ING) BRANDS

## MARCAS DE FITNESS COM PROPÓSITO

João Cardoso

Co-Founder e Brand Strategist na Erb's Creative Studio

**Estamos sempre a sonhar com o baile, e sempre a viver numa prisão.**

Acredito que, o caminho das marcas do presente e do futuro, passa pela sua significação. Não basta estarmos presentes. Aplicamos metodologias que temos utilizado na última década, para nos ligarmos ao consumidor do presente, é o equivalente a treinarmos com sapatilhas dos anos 80. Serve o efeito, mas não o propósito.

Para melhor ilustrar este ponto, recorro a um conto tradicional, adaptando o complexo de Cinderela estudado por *Colette Dowling* e o conceito de distinção ideal de *Marilynn Brewer*.

Certamente se recorda da história de Cinderela. Uma jovem aprisionada que ansiava conquistar a independência, e que acreditava ter um propósito maior. Quando finalmente surgiu oportunidade (o baile da cidade), a madrasta e as irmãs, fizeram tudo para a impedir de a alcançar. Estava deprimida e sem esperança, até aparecer a fada madrinha e lhe dar tudo o que necessitava para ir ao baile.

A condição era somente voltar antes da meia-noite.

E se lhe disser que, todos somos Cinderelas? Enquanto consumidores, ou praticantes da atividade física, estamos sempre a sonhar com o baile (o corpo perfeito, segundo os ideais idiossincráticos de cada um),

e sempre a viver numa prisão (a falta de motivação e de compromisso, para o atingir).

Os operadores de mercado e profissionais da área, atuam (ou deveriam atuar), como as nossas fadas madrinhas. Afinal de contas, são eles que nos dão as ferramentas necessárias para materializarmos os nossos sonhos.

Na última década, as campanhas de preço foram impulsionadoras da prática de atividade física. Também as cadeias *Low Cost*, desempenharam um papel crucial na consciencialização da população, para a prática de exercício físico. Tornámos o fitness, uma moda. Mas não é, a nossa vida, feita de modas? Como disse Ricardo Araújo Pereira, correr já foi correr, já foi *jogging* e agora é *running*. Esta transformação verbal e adaptação de modalidades, é importante, mas, por si só, já não é suficiente.

Sabemos que, qualquer operador, pode proporcionar uma grande variedade de modalidades e os equipamentos necessários à prática de exercício físico. É um dado adquirido. Os que não proporcionarem, nem sequer entram na fase de consideração.

Também estamos, de um modo geral, conscientes da contribuição da prática de exercício físico para a nossa saúde, mas como me disse um amigo, personal trainer de profissão, “só

está no ginásio por saúde, quem está doente” — Ricardo Vasconcelos.

Aquilo que (enquanto utilizadores) queremos saber, é qual o operador que nos apoiará na jornada. Quem é que vai ser a nossa fada madrinha.

O que mais temos vindo a ouvir, é que hoje, o consumidor procura pertencer a uma tribo, a um grupo que lhe permita atingir os seus objetivos. No fundo, sentir-se incluído. Esta afirmação é tão verdadeira, quanto falsa. A psicóloga *Marilynn Brewer* explica que, se por um lado, queremos sentir-nos integrados —procuramos relações, ligações, sentido de comunidade e pertença, queremos ser incluídos e associar-nos com os demais— por outro, queremos sobressair —procuramos enaltecer as nossas idiossincrasias, queremos ser diferentes e únicos.

Ao explorarmos o mundo das marcas, estes dois impulsos entram muitas vezes em conflito. Quanto mais intensa for a nossa associação com o grupo (a concorrência), maior será o risco de perdermos o sentido de unicidade. Quanto mais trabalharmos para nos diferenciarmos das outras marcas, maior será o risco de perdermos o sentido de pertença e sermos vistos como outsiders.

Então, em que ponto nos devemos focar? Pertencer ou sobressair? A solução pode passar por ser igual

e diferente ao mesmo tempo. *Marilynn* denomina este princípio de “Optimal distinctiveness”, ou distinção ideal. Uma forma de encontrarmos esta distinção ideal, é procurarmos um grupo singular (o nosso público-alvo). Participarmos num grupo cujos membros partilham identidades, interesses, objetivos, valores, características ou experiências, proporciona-nos a possibilidade de nos irmos a tornar um símbolo de união e pertença. A singularidade desse grupo, oferece às marcas a distinção de que precisam. Encontre o seu público singular, crie um grupo e seja um símbolo dessa união, distinta de tantas outras.

Segundo o *Who European Regional Obesity Report 2022*, da Organização Mundial de Saúde, 57,5% dos adultos portugueses, são obesos. O que significa que as pessoas precisam de praticar atividade física. E, no entanto, aparentemente estes dados não importam nada. Pelo menos, para o cidadão comum. Estamos, enquanto marcas, a resolver problemas, da perspetiva original. E esse, é o nosso principal problema. As forças comerciais, até podem trazer novos sócios, os anúncios de preço até podem vender. Mas em qualquer um dos casos, a relação é frágil. Quantos comerciais conhece, que estão realmente preocupados com as pessoas, e não com as comissões?

Quantos apaixonados do fitness e bem-estar conhece, que treinam em clubes pelo preço?

Estas, são abordagens que funcionam para as empresas, mas não para as pessoas (pelo menos, não para aquelas que realmente precisam mais de treinar). A causa é, por muito que nos custe admitir, a centralidade nos lucros. Naturalmente que temos de vender, mas esta abordagem, é um penso rápido em feridas abertas. É na construção e significação das marcas, que está o “segredo” para mudar os dados anteriores. Os lucros, serão uma consequência. Um estudo da Havas Group, diz que 75% das marcas poderiam desaparecer, que não nos importáramos. Isto faz-me crer que, apesar do caminho ser mais longo, só as marcas que primarem pela comunicação próxima e humanizada, estarão por cá nos próximos anos.

Se já o está a fazer, fantástico. Mas, deixe-me frisar que, humanizar uma marca, não se resume a colocar pessoas nas peças de comunicação. E, abordagens como “expectativa vs. realidade”, ou “antes vs. depois”, já não são o suficiente. Funcionam.

Na verdade, a primeira valeu à agência *Fallon McElligott* um lugar no *Hall of Fame*. A segunda, bem, é uma variação da primeira. Mas há aqui mais um dado importante.

Esta abordagem, é datada aos anos 80. Naquela altura, podíamos usar e abusar das mesmas abordagens, vezes sem conta. A velocidade de distribuição e o alcance das peças de comunicação, era significativamente mais reduzido, do que é hoje. Com o quebrar de fronteiras, motivado pela evolução tecnológica, transformámos estas abordagens, outrora inovadoras, em conteúdos vazios.

Eles são importantes, mas devem existir outros que motivem um propósito maior. Tal como o sapato de cristal. A “Redbull, dá-te asas”, a Dove constrói autoestimas, a Nike empodera o atleta que há em nós.

E o seu clube, o que faz?

Aquilo que (enquanto utilizadores) queremos saber, é qual o operador que nos apoiará na jornada. Quem é que vai ser a nossa fada madrinha.

FITNESS CLUB

**JOIN NOW**  
GET IN SHAPE TODAY

# PENSAR BEM QUANDO NOS DIZEM: “GOSTAVA DE SER COMO TU” (reflexão sobre os exemplos para as crianças que vêm das bancadas)

#NÃOSEJABULLYDEBANCADA

#NÃOSEJABULLYDEBANCADA

## Vítor Pataco

Presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude

O Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), em parceria com as federações desportivas de Andebol, Basquetebol, Futebol, Patinagem e Voleibol, lançaram no passado dia 6 de maio, uma campanha nacional denominada #NãoSejaBullydeBancada.

O vídeo promocional, com apenas 35 segundos, tem cinco pequenos testemunhos de crianças, com outras tantas histórias que, por mais chocantes que possam parecer, têm exatamente o objetivo de ser impactante ao ponto de, no mínimo, fazer toda a gente refletir no tema e tomar as medidas necessárias.

Isto porque a violência no desporto, sob todas as suas formas, já é grave o suficiente para não dar por terminado o trabalho de denúncia e combate, por ser contrário a tudo aquilo que o desporto defende e aos valores que deve representar. Transpor essa inaceitável realidade para o universo das crianças e dos jovens praticantes é contaminar um ambiente que se quer puro e de boas práticas, inquinando a fonte de todos os futuros desportistas, logo na sua base de formação.

Qualquer agente desportivo, imbuído do espírito de que o desporto é uma escola de virtudes, percebe que o seu trabalho de formador é colocado em causa, muitas vezes, por circunstâncias externas às suas competências,

como os exemplos que surgem das bancadas, invariavelmente daqueles que têm responsabilidades acrescidas na formação dos atletas como seres humanos.

Pais, encarregados de educação e adultos em geral, sabem que os mais novos encontram nos mais velhos figuras e exemplos a seguir. Pelas mais variadas razões, mas sempre por proximidade afetiva. Enquanto presidente do IPDJ, gostaria que esta campanha encontrasse eco em cada um dos intervenientes nos mais diversos contextos desportivos, numa prática não apenas introspetiva, mas, acima de tudo, de agentes de mudança, de mentalidades e comportamentos que a todos deve envergonhar.

A premência e necessidade desta campanha encontra-se espelhada em alguns dos comentários às publicações do IPDJ e dos seus parceiros,

em particular nas redes sociais. Há quem ainda considere normal que vernáculo e insultos fazem parte do “normal funcionamento competitivo”, como se palavras não tivessem o mesmo efeito que as ações.

Para uma criança ou jovem, é tão cruel e traumático ver o pai, a mãe ou o seu adulto de referência envolvido em agressões como ouvi-lo vociferar os mais escabrosos improperios, seja a árbitros, adversários ou, não tão poucas vezes, aos elementos da própria equipa técnica dos filhos/as.

Pensemos bem quando uma criança ou jovem afirma: “Gostava de ser como tu”. Por vezes nem necessitam de o verbalizar, basta ver os seus comportamentos de mimetização e perceber que os exemplos vêm de algum lado. Divulgue: #NãoSejaBullydeBancada nem ensine ninguém a sê-lo!

“ Pais, encarregados de educação e adultos em geral, sabem que os mais novos encontram nos mais velhos figuras e exemplos a seguir. ”

# NÃO ENSINE O SEU FILHO A SER **BULLY DE BANCADA.**

**MAUS MODELOS NO DESPORTO  
LEVAM À PERPETUAÇÃO DE  
COMPORTAMENTOS VIOLENTOS  
E DISCRIMINATÓRIOS.**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

VEJA AQUI O VÍDEO:



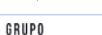
APOIO:



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL



# FORMAÇÃO CONTÍNUA CERTIFICADA (TPTEF É TPDT)

AÇÃO DE FORMAÇÃO	ENTIDADE FORMADORA	Nº DE CRÉDITOS	DATA	LOCAL
CURSO DE FORMAÇÃO AVANÇADA - ALTA PERFORMANCE EM VENDAS NÍVEL 1		4,8	2023-05-21	PRESENCIAL - RIO DE MOURO
CURSO DE FORMAÇÃO AVANÇADA - EXERCÍCIO FÍSICO PARA POPULAÇÕES CLÍNICAS		4	2023-05-27	B-LEARNING
ESPECIALIZAÇÃO EM ALIMENTAÇÃO, NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NO EXERCÍCIO		8,8	2023-05-27	E-LEARNING
CERTIFICAÇÃO INTENSIVA AVANÇADA EM EXERCÍCIO NO PRÉ E PÓS-PARTO		2,5	2023-06-03	LISBOA
TREINO DE FORÇA E HIPERTROFIA		5	2023-06-17	LEIRIA
ABACE WORKSHOP - CASOS PRÁTICOS		0,8	2023-06-18	ESTORIL
CERTIFICAÇÃO INTENSIVA AVANÇADA EM DESENVOLVIMENTO DO JOVEM ATLETA		1,5	2023-06-20	ONLINE
AVALIAÇÃO DE PRÉ-TEMPORADA NO FUTEBOL: EXAME MÉDICO, FATORES DE RISCO DE LESÃO E PERFORMANCE		2,2	2023-06	PORTO
INDOOR CYCLE		5	2023-08-01	PORTO
MÉTODO PILATES		10	2023-08-01	PORTO
REABILITAÇÃO FUNCIONAL AQUÁTICA		10	2023-08-01	PORTO
REFORMER – PILATES EQUIPMENT ESSENTIALS		9,6	2023-09-02	ESTORIL
PILATES MATWORK		19,2	2023-09-09	ESTORIL
CERTIFICAÇÃO INTENSIVA AVANÇADA EM MEDICINA E REABILITAÇÃO NO DESPORTO		3,8	2023-09-12	LISBOA
CERTIFICAÇÃO INTENSIVA AVANÇADA EM ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO (AMA)		1,5	2023-09-16	ONLINE
CET TÉCNICO ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO - LISBOA			2023-09-18	LISBOA
CET TÉCNICO ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO - CALDAS DA RAINHA			2023-09-20	CALDAS DA RAINHA
PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL EM DIRETOR DE GINÁSIO / HEALTH CLUB		12	2023-09-23	ONLINE
INDOOR CYCLE		5	2023-09-23	COIMBRA
CET TÉCNICO ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO - VISEU			2023-09-25	VISEU
PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL EM INTEGRATIVE MOVEMENT AND PERFORMANCE TRAINING		10	2023-09-30	ONLINE
CERTIFICAÇÃO INTENSIVA AVANÇADA EM TREINO OUTDOOR E ONLINE		2	2023-09-30	ONLINE
ESPECIALIZAÇÃO EM PERSONAL TRAINING		13,6	2023-10	PORTO
PACK CERTIFICAÇÃO PEAK PERFORMANCE SERIES: ATHLETIC PERFORMANCE		9,2	VÁRIAS DATAS	PORTO OU ONLINE

# PUBLICAÇÕES



## LA PREPARAZIONE FISICO-SPORTIVA NEL XXI SECOLO FONDAMENTI, NUOVI PERCORSI ED EVIDENZE SCIENTIFICHE

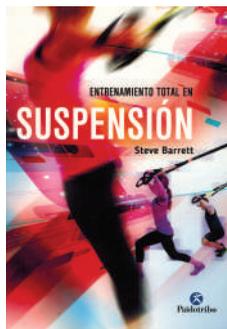
O manual de Issurin constitui uma corajosa tentativa de sintetizar o conhecimento científico relativo ao treino contemporâneo e aos processos relacionados com a preparação física: para tal, ilustra as abordagens maioritariamente relevantes e mais importantes do ponto de vista prático[...]

A periodização em blocos, na versão oferecida com os programas concentrados unidireccionais e naquela ligada ao modelo de periodização em blocos multilateral, é analisada sobre a base dos protocolos aplicados a vários desportos e em diferentes países: os resultados emergentes do estudo da base de dados são seguramente dignos de um sério exame da visão prospectiva do treinador.

É de grande interesse a abordagem de algumas novas direcções metodológicas, como o treino polarizado e o treino de alta intensidade, com importantes confirmações sobre o notável potencial de ambas abordagens, na melhoria da preparação dos atletas de alto nível.

**Vladimir Issurin**

**Editora:** Calzetti & Mariucci



## ENTRENAMIENTO TOTAL EN SUSPENSION

Os equipamentos de treino com peso corporal em suspensão são dos mais populares e este livro fornece um completo recurso para treinar com eles. Nele irá encontrar um exaustivo guia de referência que lhe ensinará a obter o máximo do seu grupo, seja qual for o seu nível de condição física.

Com explicações claras e concisas, Entrenamiento total en suspensión é um manual indispensável, tanto para os fãs de fitness como para os profissionais, graças à grande variedade de exercícios que apresenta, todos eles totalmente comprovados e acompanhados de fotografias e ilustrações que facilitam a sua compreensão. Também inclui indicações que permitirão desenvolver os exercícios.

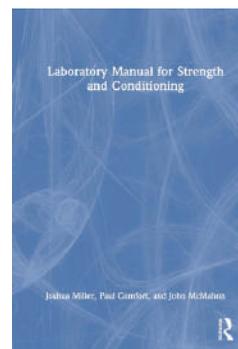
Esta obra proporcionará:

- Todo o que necessita de saber para criar um plano de exercício estruturado.
- Sessões personalizadas para ajudá-lo a alcançar os seus objetivos pessoais.
- Uma análise útil para melhorar o seu nível de força, mobilidade e flexibilidade.
- Conselhos que permitem obter o máximo de movimento em cada exercício.

O autor, Steve Barrett, é um especialista de renome na indústria do fitness, treinador pessoal, apresentador e consultor de marcas líderes no fitness. Com mais de 20 anos de experiência, publicou uma série de livros sobre o treino com diferentes materiais.

**Steve Barrett**

**Editora:** Paidotribo



## LABORATORY MANUAL FOR STRENGTH AND CONDITIONING

The Laboratory Manual for Strength and Conditioning is designed to be a practical guide for training students and professionals in the skills to be applied to strength and conditioning. The labs cover seven major aspects of strength and conditioning including speed, power, flexibility, agility, and fitness. The labs are practical and easy to follow with sample calculations, data tables, and worksheets to complete. Each includes suggested tasks / activities to apply the theory to real world applications.

**Joshua Miller, Paul Comfort, John McMahon**

**Editora:** Routledge



**OMNISERVIÇOS**  
REPRESENTAÇÕES E SERVIÇOS

**Omniserviços (livraria online)**  
Av. Almirante Gago Coutinho, 128  
1700-033 LISBOA  
Tel. 967974020  
<http://www.omniservicos.pt/>  
[apoio.cliente@omniservicos.pt](mailto:apoio.cliente@omniservicos.pt)



# World Active

## World Active Secretariat

World Active, a plataforma global para o sector do fitness e da atividade física, atingiu a sua segunda fase! Quase 50 representantes de organizações reuniram-se na primeira Assembleia Geral da World Active, nos dias 13 e 14 de abril de 2023, durante a FIBO Global Fitness, em Colónia, Alemanha.

Com base na Carta aprovada, elegeram os membros do Conselho da World Active, que conduzirão esta plataforma global única para a terceira e última fase - o lançamento da Federação World Active. Falando em nome de todos os envolvidos, Barrie Elvish, o Presidente da World Active eleito, descreveu esta primeira reunião presencial dos membros fundadores como um evento muito especial na história global da indústria:

*“Estamos prontos para nos tornarmos parceiros da Organização Mundial de Saúde e de outras organizações internacionais! A nossa missão é “mais pessoas, mais ativas, mais frequentemente”. A atividade física regular está provado ser uma solução de saúde pública e estamos prontos a contribuir para melhorar a saúde de toda a população”. Para atingir estes objetivos, Barrie Elvish trabalhará em estreita colaboração com Amy Boone Thompson, vice-presidente da World Active, e Sean Tan, o tesoureiro da plataforma.*

As eleições do Conselho da World Active baseiam-se nas disposições

da Carta Mundial Activa, o principal documento constitutivo aprovado de forma transparente pelos membros fundadores. O Conselho é composto por Wilson Onyango (African Register of Exercise Professionals), representando África, Samir Kapoor (India Active) e Sean Tan (Singapore Fitness Alliance), representando Ásia, Monica Marques (ACAD Brasil), representando América Central e Latina, Andreas Paulsen (EuropeActive), representando Europa, Amy Boone Thompson (IDEA Health & Fitness Association), representando América do Norte, e Barrie Elvish (AUSactive), representando Oceânia.

De acordo com o princípio orientador de ter uma plataforma independente onde cada parte interessada tem igual peso e direitos, isto leva a uma representação igual de todos os continentes. Ao mesmo tempo, abre a porta a organizações do sector para se juntarem à World Active.

O principal evento da plataforma, a Cimeira da World Active, será organizado anualmente e fará uma rotação entre todos os continentes. Reunirá partes interessadas de todo o mundo para discutir oportunidades e desafios comuns que a indústria enfrenta, para falar a uma só voz, e para promover a saúde e o bem-estar em todo o mundo através da colaboração e inovação. Estes objetivos ambiciosos foram expressos por Fiona Bull, Chefe da Unidade de

Atividade Física no Departamento de Promoção da Saúde da Organização Mundial da Saúde: “Apoiamos plenamente o desenvolvimento da World Active e esperamos trabalhar em colaboração para conseguir mais pessoas, mais ativas, mais frequentemente implementando estratégias que sublinhem o plano de ação global sobre atividade física”.

O próximo documento acordado em comum a ser lançado durante a Cimeira é o Manifesto da World Active 2023, que delineia todos os objetivos, visões e princípios-chave para a cooperação futura. Como parte do programa, os presidentes dos grupos de trabalho do World Active apresentaram um quadro que foi acordado no ano passado, bem como planos a curto e longo prazo para as suas respetivas áreas de foco.

**África** está na nova plataforma da World Active, bem como no Conselho Mundial Activo representado por Wilson Onyango do Registo Africano de Profissionais de Exercício. Wilson Onyango expressou o seu entusiasmo pela nova iniciativa global: “A criação deste tipo de organização há muito que se fazia esperar. A inexistência de uma plataforma para dar voz aos desafios tinha feito de África um continente esquecido. Temos ansiado por isso. É óbvio que o futuro do sector de fitness e atividade física de África é mais brilhante com o World Active.”



A **América Central e Latina** é representada pela ACAD Brasil, cuja representante, Monica Marques expressou o seu entusiasmo pela nova iniciativa global: “Em 2018, a pesquisa da OMS mostrou que o Brasil estava entre os cinco países mais sedentários do mundo. Desde então, a ACAD BRASIL criou o projeto e a campanha Brasil+Ativo, ambos concebidos para aumentar a consciência sobre os benefícios da atividade física e para combater as barreiras que tornam o exercício físico mais caro ou de difícil acesso para a população. Rogelio Castellón acrescenta: “ACAD BRASIL está muito honrado por fazer parte da comunidade World Active e por contribuir para ter mais pessoas no mundo, exercitando-se em todo o lado, todos os dias”!

A **América do Norte** é atualmente representada por quatro organismos principais - o American Council on Exercise, Fitness Business Association, IDEA Health and Fitness Association e Medical Fitness Association. Amy Boone Thompson expressou o seu entusiasmo pela iniciativa global “O sector norte-americano orgulha-se de ter uma parceria com a World Active, através da qual todos os grupos envolvidos partilham um objetivo comum de capacitar profissionais e empresas e melhorar o bem-estar em todo o mundo, ao mesmo tempo que prestam mais apoio ao impacto global que a saúde, a aptidão física e a atividade física exercem na melhoria da saúde individual e populacional».

O **continente asiático** tem sido representado principalmente pelo Presidente ativo da Índia Samir Kapoor e Sean Tan da Singapore Fitness

Alliance, ambos expressaram o seu entusiasmo pela nova iniciativa global: “O WAF foi uma necessidade do momento para o sector da Fitness e após 9 meses de esforço coordenado entre continentes temos um corpo que ajudaria a indústria da Fitness a evoluir mais rapidamente através da partilha das melhores práticas com países de todo o mundo, a Ásia beneficiará tremendamente com isto, uma vez que uma Interoperabilidade mais suave entre múltiplas associações de Fitness irá contribuir em muito para a nossa adaptação às melhores práticas que consideramos adequadas.

A **Austrália** e a **Oceânia** foram representadas principalmente por Richard Beddie, CEO da Exercise New Zealand e Barrie Elvish, CEO da AUSactive, que expressou entusiasmo pelo novo indicativo global: “AUSactive é um membro fundador da World Active e eu tive a honra de ser nomeado como Presidente interino da associação. Acreditamos que a World Active irá apoiar os seus membros através da colaboração internacional, investigação, advocacia e credibilidade. Ao aproveitar as competências e experiências que cada membro traz à World Active será um potente motor internacional para alcançar o reconhecimento do papel que o nosso sector desempenha no ambiente sanitário preventivo do mundo”. Richard Beddie acrescenta: “Exercise New Zealand is very pleased to support World Active and its global collaboration efforts”.

O **continente europeu** é representado pela única associação continental de saúde e fitness até agora, EuropeActive e 29 membros da federação nacional

europeia. O CEO da EuropeActive, Andreas Paulsen, expressou o seu entusiasmo pela nova iniciativa global: «Desde 2020 que faz parte das ambições estratégicas da EuropeActive estabelecer finalmente uma representação global para a nossa fantástica indústria. Na EHFF, no ano passado, anunciámos que iríamos contactar associações parceiras em todo o mundo para construir formalmente a federação global da nossa indústria. Hoje, exatamente um ano depois, com representantes da indústria de todo o mundo, demos os passos históricos de fundação para lançar formalmente o World Active”.



# ESPECIALISTAS



**ADÍLIA FERREIRA**

Chefe da Divisão de Segurança e Saúde no Trabalho, da Câmara Municipal de Loures



**ALEXANDRE MIGUEL MESTRE**

Consultor na Abreu Advogados  
Investigador Integrado do Centro de Investigação em Justiça e Governação (JusGov) da Escola de Direito da Universidade do Minho  
Investigador do Ratio Legis – Centro de Investigação e Desenvolvimento em Ciências Jurídicas da UAL



**PEDRO VIDAL**

Chefe da Divisão de Desporto, da Câmara Municipal de Loures



**FÁTIMA RAMALHO**

**ISABEL VIEIRA**

**LILIANA RAMOS**

**RITA SANTOS  
ROCHA**

**SUSANA FRANCO**

**VERA SIMÕES**

Professoras na Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém



**FRANCISCO CAMPOS**

Diretor do Curso de Licenciatura em Desporto e Lazer da ESEC-IPC



**RICARDO GOMES**

Diretor do CTeSP em Desporto da ESEC-IPC



**RUI MENDES**

Coordenador do Grupo Científico e Disciplinar de Ciências do Desporto e Motricidade da ESEC-IPC.



**HERMAN RUTGERS**

Embaixador da EuropeActive



**JOÃO CARDOSO**

Co-Founder e Brand Strategist na Erb's Creative Studio | Docente na Especialização de Marketing e Vendas e, nos TEEF do Grupo Academy | Docente convidado no IPAM Porto | Autor do podcast — Criatividade e Cenas Modernas e de várias rubricas na Revista Marketeer



**JOÃO FILIPE MARQUES  
DOS SANTOS**

Docente da disciplina de Estudos Práticos I – Metodologias de Aulas de Grupo e Desporto de Opção – Hidroginástica na FCDEF – UC;  
2016 Global Award – Professional of the Year (Aquatic Exercise Association);  
Formador Aqua Academy by Mundo Hidro, Fitness Academy, Online Academy;



**VERA PEDRAGOSA**

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



**VITOR PATACO**

Presidente Instituto Português do Desporto e Juventude

**PARCEIROS**

DIAMANTE



PLATINA



Worldwide Fitness Company



The Wellness Company

GOLD



SILVER



BRONZE



INSTITUCIONAIS



EM 2023 **VIVE O TEU SONHO**

# CERTIFICAÇÕES INTENSIVAS AVANÇADAS

Regime 100% online ou híbrido | jun - set



## Fitness Academy

- Treino Outdoor e Online

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



## Nutrition Academy

- Nutrição Materno-Infantil: da Conceção à Introdução Alimentar
- Nutrição na Saúde Gastrointestinal

[Inscreve-te em nutrition-academy.pt](https://nutrition-academy.pt)



## Sports Academy

- Desenvolvimento do Jovem Atleta
- Medicina e Reabilitação no Desporto

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



## Aqua Academy

- Exercício no Pré e Pós-Parto
- Adaptação ao Meio Aquático (AMAs)

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