

PORTUGAL ACTIVO



#15
SETEMBRO a DEZEMBRO / 2023

QUADRIMESTRAL
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



Em Destaque

16º Congresso Nacional

p.10



Ética e Direito do Fitness

Zonas cinzentas na lei dos ginásios

p.20



Conversa Puxa Conversa Com António Ribeiro da Cunha

p.22

SAÚDE E BEM-ESTAR

Saúde e doença. Será possível pôr os "pontos nos is"?

p.08

PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO

Saúde vs. Estética

p.20

GESTÃO, EMPREENDEDORISMO E LIDERANÇA

Gerir e liderar no novo ecossistema do Fitness

p.26



VIVE O TEU SONHO em 2023



Curso em Técnico Especialista em Exercício Físico

DURAÇÃO: 12 meses + estágio REGIME: 70% presencial | 30% online

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

Inscribe-te em fitnessacademy.pt

Pós-Graduações/ Especializações Internacionais

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

Inscribe-te em fitnessacademy.pt

Pós-Graduações/ Especializações Internacionais

- Sports Performance

Inscribe-te em sports-academy.pt

Especialização Internacional

- Obesidade 360°

Inscribe-te em nutrition-academy.pt



JOSÉ CARLOS REIS
PRESIDENTE PORTUGAL ACTIVO

Editorial

Este será o meu último editorial da Revista Portugal Activo. É o fim de um ciclo de três mandatos, de dois anos cada, à frente dos destinos desta Associação, como Presidente da Direção.

Olho para trás e vejo um percurso atribulado, com grandes imprevistos, mas sinto uma grande realização pessoal e colectiva por aquilo que esta tribo do Fitness, em conjunto, conseguiu alcançar.

Conseguimos criar uma nova imagem do Fitness, sendo hoje os Clubes reconhecidos por todas as entidades governamentais, autárquicas e privadas.

Sem qualquer dúvida que mudámos para promotores de Saúde e abandonamos de vez a imagem de clubes de estética. A pandemia recente ajudou esta transformação, incrementando a necessidade de prática de exercício físico. Os benefícios são facilmente comprovados pela maior disponibilidade motora e bem-estar físico e mental.

Apesar deste grande progresso ainda estamos muito longe dos nossos objectivos que tiveram de ser adiados. Queríamos, no final de 2023, atingir o milhão de praticantes de Fitness nos nossos Clubes. O retrocesso provocado pela pandemia, fez-nos parar dois anos de crescimento. Estamos agora, sensivelmente, com os mesmos de fevereiro de 2021. Acreditamos que no final de 2025 conseguiremos alcançar o milhão de praticantes porque a abertura de novos Clubes está a aumentar a bom ritmo.

Quanto mais Clubes tivermos no mercado, mais pessoas teremos activas. Sabemos que quando um Clube abre, mais de 90% dos seus clientes são pessoas que nunca tinham entrado num Clube de Fitness ou, tinham abandonado anteriormente outro. “Um Clube em cada esquina” é um dos nossos slogans para a universalidade do Fitness no nosso País.

Estamos agora em sede de discussão do Orçamento do Estado, a apresentar a todos os Grupos Parlamentares, propostas de medidas que visam o crescimento do Fitness. A mais emblemática será o Cheque Activo que não tem qualquer custo para o Estado. Será a possibilidade das empresas oferecerem um cheque de determinado valor completamente isento de impostos para os colaboradores e empresas, como acontece com o Cheque Infância.

Ao sair de Presidente, quero deixar uma palavra de agradecimento a Todos os que trabalham neste Sector, especialmente aos meus colegas dos órgãos sociais, das plataformas regionais e staff da Portugal Activo.

É com muita confiança e alegria que afirmo que o Fitness terá um futuro risonho, porque todos vós são pessoas de elevada qualificação e com muito amor a esta actividade, tão importante para o bem-estar e saúde dos Portugueses.

Até breve e estarei sempre presente, um abraço.

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



PORTUGAL ACTIVO

NÚMERO 15
SETEMBRO a DEZEMBRO / 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.

+ PROTOCOLO DE SEGUROS PARA ASSOCIADOS

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

Por Lotação *(sem nome)*
Até 10 pessoas - 150€¹
De 11 a 45 pessoas - 225€^{1,2}

Nominal *(com nome)*
Até 150 pessoas - 150€^{2,3}
(acresce 1€ por pessoa adicional)

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

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

Para mais informações enviar email para info@agap.pt

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

² acresce 5€ custo apólice - 1º ano

³ custo adicional 1€/ por inclusão de pessoa segura



08
Saúde e Bem-Estar: Saúde e doença. Será possível Pôr os “pontos nos is”?



CONVERSA PUXA CONVERSA

António Ribeiro da Cunha sentou-se à conversa com a Portugal Activo e falou sobre a responsabilidade das próprias empresas no que respeita à adoção de estilos de vida activos por parte dos colaboradores.



Em Destaque - 16º Congresso Nacional

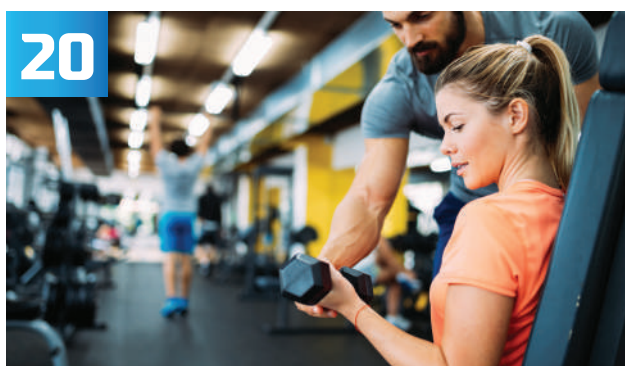
12 · Notícias Portugal Activo

14 · Notícias Nacionais

15 · Fitness em Números

16 · Notícias Internacionais

18 · Agenda



20
Ética e Direito no Fitness : Zonas cinzentas na lei dos ginásios

26



Gestão, empreendedorismo e Liderança: Gerir e liderar no novo ecossistema do Fitness

28 · Rúbrica Equipamento

32



Prescrição de Exercício: Saúde vs. Estética

34 · Formação

35 · Espaço Universidade: Expandir a formação para se adaptar às exigências do mercado

36



Boas Práticas: Bairro de Benfica_Prémio Inovação Exercício e Saúde 2022

38



Parcerias Institucionais: Todos à Semana Europeia do Desporto!

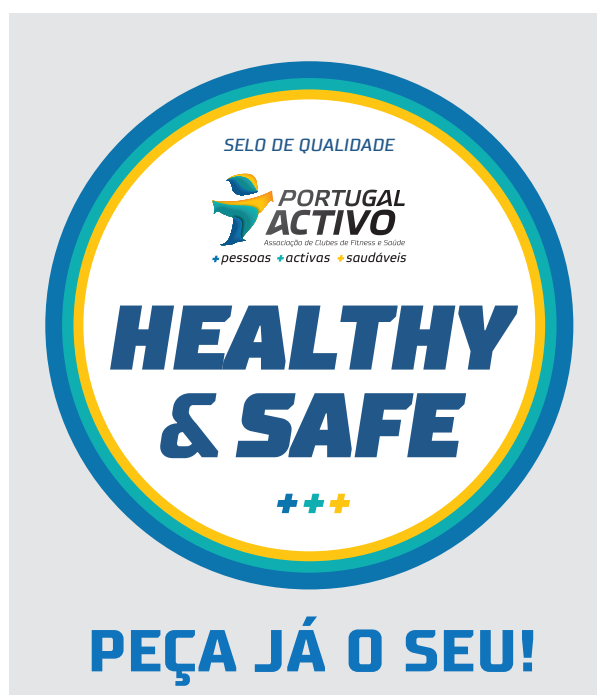
40



Parcerias Institucionais: Todos à Semana Europeia do Desporto!

42 · Especialistas

43 · Parceiros Portugal Activo



SAÚDE E DOENÇA. SERÁ POSSÍVEL PÔR OS “PONTOS NOS IS”?

Rui Garganta

Docente e Investigador do CIFI20, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

n.a. - Este artigo será dividido em dois devido à sua extensão e controvérsia!

Quando penso na Saúde e na Doença lembro-me de um anúncio da operadora de TV “NOS”, que dizia o seguinte:

“Há uma linha que separa...” a Saúde da Doença, ou seja, as pessoas saudáveis não estão doentes e as doentes não estão saudáveis!

Parece óbvio, mas, com muita facilidade, se vê que reina a confusão entre estes conceitos!

Para que não existam dúvidas, passo a apresentar as respetivas definições:

- **Saúde:** “Completo **bem-estar** físico, mental e social... (OMS, 1946)”.
- **Doença** “Condição anormal que **afeta negativamente** o organismo” (Wikipédia).

A literatura sugere, também, que cerca de 80% da nossa Saúde depende da adoção de três comportamentos:

1. “Alimentação” Saudável;
2. “Exercício/Atividade física” regular
3. Boa “Gestão do stress”.

Sugere ainda que se devem evitar maus comportamentos “Comer e Beber em excesso, Fumar...”.

Ou seja, segundo a OMS, para se ser **saudável** é fundamental:

TODOS OS DIAS:

- Assumir os referidos **BONS COMPORTAMENTOS**
- Evitar os referidos **MAUS COMPORTAMENTOS**

E, PELO MENOS UMA VEZ POR ANO:

- Consultar um **Médico!**

Parece-me estranho, por isso, que os Médicos, com uma contribuição mínima na nossa Saúde (inferior a 1%) sejam considerados os “PROFISSIONAIS DE SAÚDE”!

Mas, já lá iremos!

Quando se fala nesta temática é fundamental entender dois conceitos: o de prevenir a Doença (evitar, impedir...) e o de promover a Saúde (possibilitar, permitir...).

Prevenir a Doença

Deve ser da responsabilidade de cada um de nós e dos profissionais que se dedicam à prevenção, tratamento e cura da doença, isto é, Médicos, Enfermeiros, Fisioterapeutas, Nutricionistas.

A este propósito Hipócrates (400 anos a.C.) dizia o seguinte: “Se você não é o seu próprio Médico, você é tolo”.

Promover a Saúde

Deve ser também da responsabilidade de cada um de nós. A este propósito

também Hipócrates já referia que a Alimentação e o Exercício Físico eram a base da Saúde!

... promover a saúde...

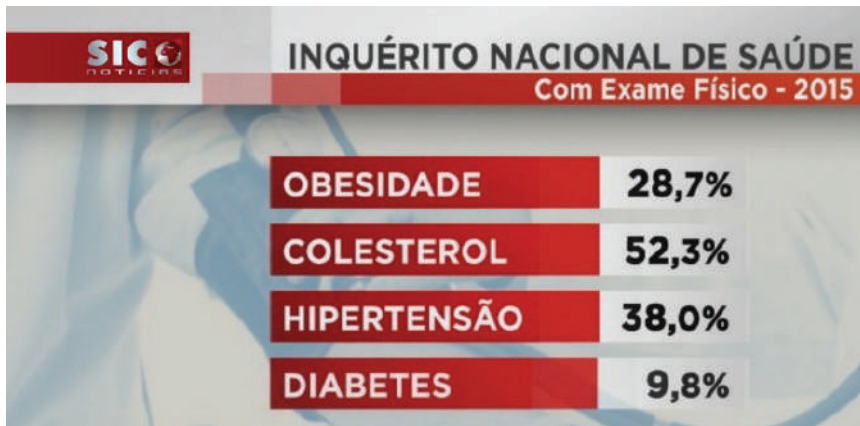
De seguida pretende-se perceber se esta confusão entre Saúde e Doença tem por base a iliteracia em Saúde ou se não passa de uma Estratégia!

Passo a dar a minha opinião:

Iliteracia em Saúde: um artigo publicado no Jornal “O Médico” de 2015, refere que mais de metade da população com doença tem iliteracia em Saúde”. Entendo que esta estimativa é inferior à realidade devido a um problema básico:

- Quem explica esta dicotomia Saúde e Doença? É a Epidemiologia. O que é a Epidemiologia? É o estudo das epidemias. E o que é uma epidemia? É uma doença que numa determinada região afeta um número considerável de pessoas.
- O que diz a Epidemiologia sobre Indicadores de saúde? “Dada a dificuldade em medir a “Saúde”, buscam-se dados de “não saúde”, isto é, de Morte ou Doença.

Moral da história: quem define o que é a Saúde e Doença, bem como os respetivos indicadores, são os profissionais da doença! Facilmente se percebe que se trata de um raciocínio tendencioso porque saúde e doença são conceitos mutuamente exclusivos.



Para além disso, existem indicadores de saúde (os níveis de força muscular, a resistência cardiovascular, o rácio de mitocôndrias, o desgaste dos telómeros, entre outros). Mas não existem medicamentos para as melhorar/compensar, “apenas” dependem do assumir de um estilo de vida saudável!

É por isso que nós, profissionais do Exercício, temos de nos “posicionar”, isto é, mostrar qual é o nosso papel no âmbito da dicotomia saúde / doença, para que a expressão “Cada macaco no seu galho” seja levada a sério. Continuando, se analisarmos com cuidado, vemos que com a maior das facilidades se chama Saúde à Doença.

No Inquérito Nacional de Saúde, realizado em 2015 e apresentado na SIC Notícias, não são apresentados indicadores de saúde mas fatores de risco para a doença coronária. Se lerem, com algum cuidado, as cláusulas de um “Seguro de Saúde” vejam que as cláusulas são relativas a estados de doença, ou seja são “Seguros de Doença”!!!

De facto, em meu entender, trata-se de uma estratégia bem montada. Já após a 2ª Guerra Mundial, o Filósofo e Matemático Ramón Campoosório referia o seguinte “Torna-se verdade uma mentira repetida frequentemente! Uma mentira repetida frequentemente torna-se verdade!”

Mas, no meu entender, a razão principal desta, pressuposta, confusão tem a ver com a “mudança de paradigma” da Medicina da Saúde sugerida pelo médico grego Hipócrates para Medicina da Doença ou do medicamento introduzida pelo homem mais rico da era moderna, o Oligarca Americano John Rockefeller. Deixo uma das frases atribuídas a cada um deles para se perceber os respetivos objetivos:

- Hipócrates: “exercício e alimentação são a base da nossa Saúde”
- Rockefeller: “Ouvidos abertos e boca fechada” ou “o segredo é a alma do Negócio”

Será uma espécie de teoria da conspiração ou haverá fundamento?

A resposta fica para a 2ª parte deste artigo!

Para referências contactar o autor.

- > Ambulatório (consultas, honorários, tratamentos, etc.);
- > Ambulatório por Acidente;
- > Hospitalização (internamento, intervenção cirúrgica, honorários médicos, etc.);
- > Estomatologia (medicina dentária ou maxilo-facial, ortodontia, próteses, etc.);
- > Parto (acomodação, parto, medicamentos, transporte para hospital, etc.);
- > Doenças Graves (reforço de capital para Hospitalização e Ambulatório);
- > Acompanhamento de Doentes (após a alta por hospitalização ou cirurgia);
- > Acesso à Rede de Prestadores (acesso à rede médica convencionada);
- > Acesso à Rede Ibérica (prestadores em Espanha);
- > Acesso à Rede Bem-Estar (osteopatia, psicologia, acupuntura, etc.);
- > Médico Online;



INOVAÇÃO E TECNOLOGIA FORAM O MOTE DO 16º CONGRESSO NACIONAL PORTUGAL ACTIVO

O 16º Congresso Nacional Portugal Activo, realizou-se nos dias 26 e 27 de maio no Centro de Congressos de Lisboa. Contou com 600 participantes, provenientes de 8 países, 18 distritos de Portugal, 117 Clubes de Fitness, 30 marcas patrocinadoras e 28 Entidades Institucionais. Considerado o maior Congresso de Fitness e Saúde em Portugal, líder e referência no Setor, realizou-se este ano sob o lema “Novas perspetivas sobre o fitness”.

A inauguração do evento contou com a presença do Presidente do Comité Olímpico Português – Dr. José Manuel Constantino, do Presidente

do IPDJ – Dr. Vítor Pataco e do Dr. Ângelo Pereira – Vereador da Câmara Municipal de Lisboa.

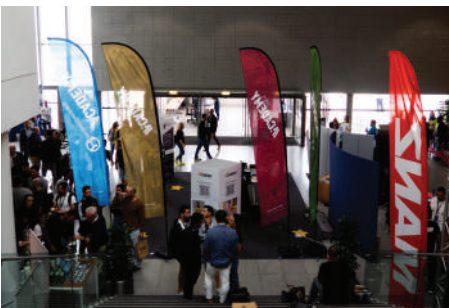
O Congresso teve uma programação bastante diversificada, com 10 conferências realizadas nos dois dias de evento conjuntamente com uma Feira de Fitness com 27 parceiros da Associação.

Inserido no Congresso Nacional decorreu também o Encontro Nacional das Plataformas Regionais. Foi um grande encontro de todos os Coordenadores das 9 Plataformas Regionais da Associação, no qual se destacou o excelente trabalho

que desenvolveram e continuam a desenvolver a favor do Fitness Português.

Durante o Congresso foram ainda atribuídos 5 prémios, referentes ao ano de 2022, onde foram valorizadas as pessoas e entidades responsáveis pelo desenvolvimento, enriquecimento e divulgação do Fitness e Saúde em Portugal:

As Conferências realizadas durante o Congresso permitiram a obtenção de 1,5 unidades de crédito para a renovação do TPTEF e TPDT.





Prémio Divulgação do Exercício Físico 2022

(Distingue um Projeto de um Clube que se evidenciou pela promoção e divulgação do Fitness em Portugal).

Vencedor:
Câmara Municipal de Lisboa



Prémio Investigação 2022

Distingue um Profissional Associado cujo desenvolvimento de um projeto de investigação tenha tido impacto direto no sector do Fitness & Saúde em Portugal).

Vencedor:
Ricardo Pereira

Os instrutores de fitness e o seu impacto direto nos resultados dos praticantes.



Prémio Inovação em Exercício e Saúde 2022

Distingue um Clube Associado cujo desenvolvimento de um ou mais programas concilie o exercício e a saúde.

Vencedor:
Junta de Freguesia de Benfica Bairro de Benfica



Prémio Mérito 2022

Distingue uma Pessoa/Personalidade que se tenha distinguido pela sua carreira no Fitness.

Vencedor:
Pedro Ruiz



Prémio Parceiro 2022

Distingue um Parceiro que se tenha destacado e sido uma mais-valia para o seu Clube ao longo do ano 2022, seja na área dos equipamentos, serviços, manutenção, etc.

Vencedor:
FFITTECH



16 DE MAIO

DIA PORTUGAL ACTIVO

Foram muitos e para todas as idades, os eventos que se realizaram nas diferentes regiões do país para celebrar o Dia Portugal Activo. Um agradecimento muito especial aos Municípios, Plataformas Regionais e Clubes que deram a conhecer o exercício físico num ambiente divertido e aberto a todos!



MUNICÍPIO DE CALDAS DA RAINHA E PORTUGAL ACTIVO ASSINAM PROTOCOLO DE COOPERAÇÃO



No dia 16 de maio, dia em que se assinala o Dia do Portugal Activo, a Câmara Municipal de Caldas da Rainha assinou um protocolo de cooperação com a Portugal Activo que visa promover a atividade física em Caldas da Rainha. Estiveram presentes o Presidente da Câmara Municipal de Caldas da Rainha Vítor Calisto Marques, o Coordenador do Departamento das Plataformas Regionais Prof. José Luís Costa, Coordenador da Plataforma Regional Oeste/ Ribatejo João Sancheira e os representantes dos ginásios e health clubs associados da Portugal Activo (Balance Club, Base Performance, Fitness Factory, E-studio, Oxygen, Fitness Th30ry e Savage).

LANÇAMENTO DA CAMPANHA #BEACTIVE DAY 2023 EM PORTUGAL

O lançamento da Campanha #Beactive Day 2023 em Portugal teve lugar no dia 9 de julho pelas 12h na Bacia de Retenção de Algueirão, Sintra. O evento fez parte do SINTRA + ATIVA, uma iniciativa do Município de Sintra para a promoção da atividade física, do exercício físico e da atividade desportiva. A aula escolhida foi o pilates, dinamizada pelo 100% Fit Club.



REUNIÃO COM O SEDJ

A Portugal Activo - Associação de Clubes de Fitness e Saúde reuniu no dia 27 de julho com o Secretário de Estado do Desporto e Juventude, João Paulo Correia, para apresentar um conjunto de medidas abrangentes para inclusão no Orçamento de Estado de 2024.

Principais Problemas e Propostas da Portugal Activo

1. Falta de Consciência e Educação sobre os Benefícios da Atividade Física: A Portugal Activo destaca a importância de implementar campanhas de conscientização e educação em saúde, destacando os benefícios da atividade física na prevenção de doenças e no bem-estar geral. Tais campanhas visam incentivar a população a adotar um estilo de vida ativo e saudável. A associação propõe a implementação de um Prémio Empresa +Ativa e Município +Ativo, que reconhecerá e valorizará as empresas e municípios que se destacam na promoção da atividade física entre seus colaboradores e comunidades locais. Essa iniciativa proporcionará visibilidade através dos meios de comunicação, incentivando outras entidades a adotarem medidas similares.
2. Cheque +Ativo: A Portugal Activo sugere a criação do Cheque +Ativo, um benefício que as empresas poderão oferecer a seus colaboradores. Esse cheque será isento de impostos (IRS e TSU) e poderá ser utilizado para pagamento de serviços de ginásio em empresas com o CAE 93130, tornando a atividade física mais acessível para os trabalhadores.
3. Incentivo Fiscal: A associação propõe considerar o custo da atividade física como uma dedução à coleta, assim como ocorre com despesas de saúde e educação. Essa medida visa incentivar os cidadãos a investirem em atividades físicas regulares, promovendo a saúde e o bem-estar.



4. "Um Ginásio em Cada Escola": Com o objetivo de fomentar a prática regular de exercício físico desde a infância até a vida adulta, a Portugal Activo propõe o desenvolvimento de atividades de fitness nas escolas durante as aulas de Educação Física, Educação Cívica ou em horário pós-escolar. Essa medida visa formar hábitos saudáveis desde a juventude.

Estima-se que o governo pode poupar cerca de 61,5 milhões de euros em custos de saúde e aumentar a receita em cerca de 147,5 milhões de euros, resultando em um benefício estimado de aproximadamente 290 milhões de euros no Orçamento de Estado anual.

Acreditamos que o investimento na promoção da atividade física é essencial para um país mais saudável e próspero. Esperamos que essas medidas sejam consideradas e implementadas no Orçamento de Estado de 2024, fortalecendo o compromisso com a saúde e o bem-estar da população portuguesa.

BARÓMETRO DO FITNESS 2022

Já pode consultar e descarregar o Barómetro do Fitness Autónoma Portugal Activo 2022 em portugalactivo.pt.

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.



MEXE-TE BRAGA

O programa MEXE-TE Braga é um projeto da Câmara Municipal de Braga com o objetivo de promover o exercício físico junto da população bracarense. Aos domingos de manhã, durante os meses de abril, maio, junho, julho e setembro os clubes de fitness levam as suas várias atividades de grupo gratuitamente ao Complexo da Rodovia e no Parque da Ponte, onde todos podem ter contacto com o Fitness de forma gratuita. No mês de agosto as atividades são lecionadas nas praias fluviais do concelho.

Mais um artigo Portugal Activo publicado no blog Simply Flow by Fátima Lopes.

simply flow
by fátima lopes



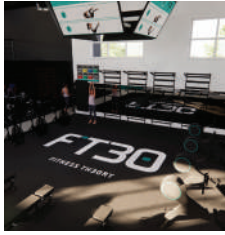
A Fátima Lopes é embaixadora Portugal Activo e através das suas publicações ajuda-nos a incentivar a que mais pessoas se tomem ativas, saudáveis e felizes!

Corrida - Um Fenómeno Social por David Silva

Francisco - Um Exemplo de Preservação, por Adriana Ferreira

FT30

NOVA MARCA NO MERCADO



Dia 27 de maio, abriu o primeiro FT 30 nas Caldas da Rainha. O conceito da marca assenta numa metodologia de treino com uma base científica e tecnológica avançada que resulta em treinos de apenas 30 minutos. À semelhança de outras marcas do grupo Balance Company, o negócio será desenvolvido em regime de Franchising.

LANÇAMENTO DA

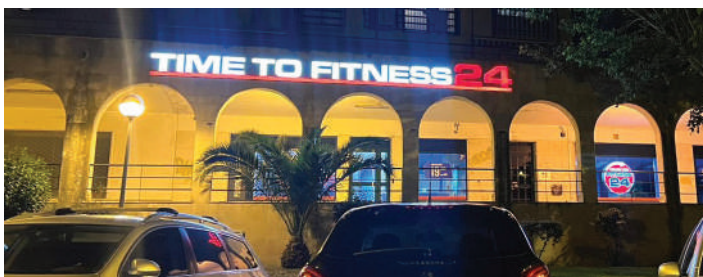


Dia 29 de junho, fica marcado pela constituição da Coligação Nação Invisível, pela saúde cérebro-cardiovascular dos portugueses, que resulta de uma colaboração entre a Associação de Apoio aos Doentes com Insuficiência Cardíaca (AADIC), Fundação Portuguesa de Cardiologia (FPC) e a Portugal AVC – União de Sobreviventes, Familiares e Amigos (PT.AVC) e a Novartis. A Portugal Activo esteve presente no lançamento desta campanha, onde demonstrou estar totalmente disponível para colaborar por esta causa.



ABRE NOVO GINÁSIO EM MASSAMÁ

A marca Time to Fitness 24 inaugurou uma nova unidade, em Massamá, passando assim a contar com mais um espaço na zona metropolitana de Lisboa. Com a abertura deste novo espaço, a marca nacional Time to Fitness 24 passa a ter um total de 13 ginásios na sua rede.



BLIVE
HEALTH & FITNESS

ABRE UNIDADE EM LISBOA



A marca Blive Fitness nasceu em 2013 e, deste então, o conceito tem-se expandido gradualmente. O último espaço do grupo abriu em maio, em Lisboa, mais concretamente no Areeiro.

Este espaço situado na capital tem por base o Pilates e denomina-se Blive Pilates Studio.

balance
FITNESS CLUB BOUTIQUE

ADQUIRE VIVAFIT E PERSONAL20

O grupo Balance Company oficializou no início de julho a aquisição das cadeias Vivafit e Personal20.

Com a aquisição destas duas marcas, o grupo Balance Company passa a operar 5 marcas diferentes: Fitness Factory, Balance Club, FT30, Vivafit e Personal20, somando um total de 61 unidades em 5 países diferentes - Portugal, Espanha, Uruguai, Emiratos Árabes Unidos e Índia.



FITNESS EM NÚMEROS

TAXA DE PENETRAÇÃO

6,7%

NÚMERO DE PRATICANTES
DE FITNESS

691 656



54%



46%

VALOR MÉDIO
DA MENSALIDADE

33,47€

FATURAÇÃO GLOBAL (SEM IVA)

229 218^{MIL} €

FREQUÊNCIA DE UTILIZAÇÃO SEMANAL



2 X SEMANA

TAXA DE CANCELAMENTO



75%

TAXA DE RETENÇÃO



25%

NÚMERO DE CLUBES DE
FITNESS EM PORTUGAL



880

NIKE DÁ O SALTO PARA O MERCADO DO FITNESS

A Nike avançou para o mercado de fitness em grupo com o lançamento do Nike Studios. A oferta – em parceria com a FitLab – está a ser anunciada como “uma nova geração de fitness em grupo para todos os corpos e todos os objetivos”. As primeiras localizações físicas serão em West Hollywood, LA, e em Newport Beach, no sul da Califórnia, perto da sede da FitLab.

Duas submarcas estarão em jogo - Nike Training Studios (NTS) e Nike Running Studios (NRS), com NTS a oferecer HIIT e exercícios de força usando, entre outros, halteres, kettlebells e sacos de areia para oferecer aulas que "alternem grupos musculares para evitar overtraining" e os locais da NRS oferecem exercícios de resistência e aulas entre passadeira e exercícios com peso corporal, tipo Barry's Bootcamp. Os estúdios de corrida também contarão com ecrãs gigantes oferecendo ferramentas associadas à competição e à comunidade.



PELOTON

APOSTA NO MERCADO B2B

A Peloton, que anunciou uma grande reformulação da marca em maio, está a relançar-se no mercado B2B como Peloton for Business, que, segundo esta, oferecerá "um portfólio unificado de soluções de bem-estar B2B para clientes corporativos". A marca operará em sete mercados verticais – hotelaria, bem-estar corporativo, residencial multifamiliar, educação, saúde, ginásios e bem-estar comunitário.

A operação terá uma oferta limitada, baseada principalmente na Peloton Bike, que inclui acesso à aplicação Peloton, preços preferenciais em equipamentos Peloton e "experiências de conexão corporativa". A empresa diz que também oferecerá "acesso a parcerias de nível empresarial que oferecem programação e ofertas exclusivas para o público de marcas e organizações parceiras".

STEVEN BARLETT INVESTE NA UNTIL, MARCA DE ESPAÇOS SOFISTICADOS PARA PTS



O empresário Steven Bartlett, talvez mais famoso pelo seu papel no Dragon's Den da BBC, investiu na Until, fornecedora de espaços de trabalho sofisticados para PTs e profissionais de bem-estar.

A Until foi lançada em agosto de 2021, com o seu primeiro local no Soho de Londres, onde se inclui um espaço de ginásio, nove salas de tratamento, oito salas de treino, vestiários e uma área de performance, bem como estúdios de podcast e cabines privadas para videochamadas. Esta é uma ideia do investidor Vishal Amin e de Alex Pellew, um ex-especialista em marketing da Adidas e da Nike.

A visão é que o Until se torne o "primeiro clube de membros e espaço de trabalho para profissionais de saúde e bem-estar" - um lugar que estes possam usar como base e onde possam trazer os seus clientes para prestar os seus serviços. Atualmente, têm mais de 250 “clientes” na forma de PTs e profissionais de bem-estar, os quais foram escolhidos pela Until como sendo os melhores dos melhores, entre mais de 2.000 inscrições, indicando que a empresa está a limitar o número de profissionais por local.

KEEPME LANÇA FERRAMENTA DE IA PARA GERAR MARKETING DE CONTEÚDO

A Keepme, plataforma líder em IA para operadores de fitness, lançou a primeira ferramenta de IA generativa do mercado para equipas de marketing de conteúdo. Aproveitando o poder dos modelos LLM, mais especificamente do ChatGPT, o lançamento do Keepme Creator traz uma nova era de criação de conteúdo para profissionais de marketing. Um dos seus principais recursos é a capacidade de aprender com o conteúdo existente, ao analisar intuitivamente a persona e o “tom de voz” de uma marca no seu site e nos artigos do blog.

Desta forma, o Keepme Creator permite a geração contínua de conteúdo que incorpora eficazmente a identidade da marca, garantindo a consistência das mensagens do clube.



A EMPRESA DE HOME FITNESS VOLAVA DECLARA FALÊNCIA

A empresa de home fitness Volava entrou em processo de falência após registar uma queda de 60% nas vendas no ano passado, segundo o La Vanguardia. Desde 2021, a start-up que arrancou mais fortemente durante a pandemia, em pleno confinamento, sofreu prejuízos de quase cinco milhões de euros. A empresa teve de ir a tribunal depois de não ter conseguido fazer face ao refinanciamento de uma dívida bancária de quase dois milhões de euros.

No entanto, a mesma esclareceu que o negócio vai continuar e os assinantes de seu serviço de home fitness não terão problemas, estando prevista a entrada de um grande investidor americano do setor desportivo, que entrará em vigor em setembro. A empresa catalã foi fundada em 2017 com um investimento inicial de um milhão de euros para desenvolver um software que oferecesse aos utilizadores a possibilidade de se exercitar e treinar em casa. Na sua primeira ronda de financiamento, em 2020, a empresa arrecadou 1,65 milhões de euros e deu acesso aos fundos Inveready e Media Digital Ventures, além de outros 79 investidores através da plataforma The Crowd Angel.



AGENDA

NACIONAL

23 a 30 setembro

Semana Europeia do Desporto
todo o país

14 e 15 outubro

46º Congresso APTN
Viana do Castelo

17 a 9 outubro

IHRSA European Congress
Lisboa, Portugal

28 e 29 outubro

XXII Convenção Internacional
Aqua Academy

25 e 26 novembro

Portugal Fit
Santarém

INTERNACIONAL

20 de outubro

Prague Summit
Praga, Chéquia

26 a 29 de setembro

Sibec EMEA
Sorrento, Itália

21 a 23 novembro

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

7 e 8 de dezembro

Conferencia #BEACTIVE DAY
Bruxelas, Bélgica

11 a 14 abril 2024

FIBO
Colónia, Alemanha

12 a 13 junho 2024

Elevate
Londres, Reino Unido

ENCONTROS REGIONAIS 2023

- 03/10 - PR SETÚBAL (BARREIRO)
- 06/10 - PR MADEIRA (FUNCHAL)
- 13/10 - PR OESTE/RIBATEJO (RIO MAIOR)
- 26/10 - PR ALENTEJO (BEJA)
- 27/10 - PR ALGARVE (PORTIMÃO)
- 10/11 - PR AÇORES (ILHA TERCEIRA)
- 11/11 - AÇORES SUMMIT
- 15/11 - PR NORTE (BRAGA)
- 16/11 - PR BEIRA INTERIOR (GUARDA)
- 17/11 - PR BEIRA LITORAL (LEIRIA)



Junte-se a nós!

LISBOA

IHRSA EUROPEAN CONGRESS

17-19 OUTUBRO 2023

INSCREVA-SE EM [IHRSA.ORG/CONGRESS](https://ihrsa.org/congress)



Networking, Formação, Eventos Sociais,
Marketplace, Tours pelos Clubes de Fitness,
e muito mais!

ihrsa
The Global Health
& Fitness Association



ZONAS CINZENTAS NA LEI DOS GINÁSIOS

Alexandre Miguel Mestre
Abreu Advogados/UAL/ESDRM

José Júlio Vale Castro
Presidente Mesa Assembleia-Geral da Portugal Activo

A Lei 39/2012, que define o regime da responsabilidade técnica pela direção e orientação das atividades desenvolvidas nas instalações de fitness, continua a originar algumas dúvidas sobre a sua aplicação. Pretendemos aqui lançar a discussão e contribuir para a análise de três temas que recorrentemente são objeto de opiniões diversas: presença permanente de um técnico de exercício (TEF) na instalação, necessidade de título profissional e outras exigências legais na orientação de atividades de fitness fora das instalações desportivas e regime aplicável aos ginásios dos condomínios.

José Júlio Vale Castro – Muito se discute sobre a presença obrigatória de um TEF durante o horário de abertura do ginásio, nomeadamente na oferta da utilização de equipamento de cardiofitness e musculação. Alguns juristas socorrem-se da alínea b) do artigo 4º da Lei 39/2012 para concluir pela obrigatoriedade da presença. Essa alínea refere que cada instalação deve dispor de “técnicos de exercício físico responsáveis pela orientação e condução do exercício de atividades desportivas a decorrer na instalação”. Ora, em minha opinião, trata-se de um artigo da Lei que pretende tão só elencar quais os técnicos previstos para a orientação e condução destas atividades de fitness, a saber, diretores técnicos (DT)

e técnicos de exercício físico. Aliás, quanto aos DT, o artigo 16º refere a necessidade de informação afixada sobre o horário de permanência, não existindo artigo semelhante para os TEF. Acresce que a legislação aplicada na Região Autónoma dos Açores (DLR 24/2016/A) terá sentido a necessidade de expressamente referir, no seu artigo 14º, que “não é permitido o desenvolvimento de atividades sem a presença e orientação de um diretor técnico ou de um técnico de exercício físico”. Não existe na Lei aplicada no continente qualquer referência similar.

Alexandre Miguel Mestre – Estou totalmente de acordo. A meu ver o que a alínea b) do artigo 4.º pretende é enquadrar as funções do TEF. Nem o TEF nem o DT, que supervisiona a atividade do TEF, são obrigados a estar em permanência no ginásio. Aliás há muitos Regulamentos Internos que alertam os utentes que nem sempre há um TEF em sala. Assim como por vezes há aulas online nos ginásios sem qualquer TEF presente.

Quando o legislador quer fixar uma obrigatoriedade, fá-lo expressamente – exemplo prático disso sucede, de facto, nos Açores, e, por exemplo, na legislação referente aos nadadores-salvadores, fixando quando é ou não obrigatória a sua presença nas piscinas de uso público. Mas seja como for, se pensarmos que uma das razões para se

ter legislado sobre ginásios foi garantir a orientação técnica dos utentes e a saúde pública, talvez, em coerência, fosse de evitar que haja atividades a decorrer sem a presença de um TEF...

JJVC – A ser considerada obrigatória a presença de pelo menos um técnico, seriam inviáveis alguns projetos de investimento em ginásios abertos 24 horas, realidade presente nas principais cidades da Europa, ou mesmo em ginásios de horário alargado, como já acontece em várias cidades portuguesas. A Lei deve, no que acreditamos constituir o entendimento do mercado, ser garante de condições mínimas da oferta dos serviços mas sem limitar as opções de investimento e a escolha do consumidor/utente.

Esta preocupação com as condições da oferta leva-nos a outra reflexão: a Lei obriga ou não à posse de título profissional e existência de seguro na prática desportiva oferecida por quem orienta treinos personalizados (PT) ou em grupo, desenvolvidos fora das instalações de fitness, por exemplo num jardim público, numa residência ou na praia?

Acredito que, sendo a Lei omissa, a responsabilidade civil profissional será agravada no caso da inexistência de TP numa situação de acidente decorrente da prática ou da prescrição inapropriada, por exemplo. Quais as suas reflexões quanto a este assunto?

AMM – Ao contrário da lei Açoriana, no continente a ‘Lei dos Ginásios’ abrange apenas as infraestruturas desportivas, entendendo-se as mesmas como espaços edificados. Logo, a obrigatoriedade de quem orienta tecnicamente ser um TEF, isto é, ser titular de um título profissional emitido pelo IPDJ, não se aplica, a meu ver, para realidades como o outdoor fitness ou o online fitness. Ainda assim, penso que tal não afastará o agravamento da responsabilidade civil de quem prescreve sem estar munido das bases técnicas para o efeito, estando bem ciente disso mesmo, colocando em risco a integridade física e até mental dos prestatários do serviço – aliás não é à toa que a Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto exige habilitação técnica para todas as profissões da área do exercício físico e saúde.

Já quanto ao seguro desportivo entendo que, já não por força da Lei dos Ginásios, mas sim por força da conjugação da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto com o Decreto-Lei que rege o seguro desportivo, este é obrigatório mesmo quando as atividades são na praia, numa residência ou num jardim público.

JJVC - Os ginásios dos condomínios devem cumprir com a Lei 39/2012? É sabido que se trata de instalações desportivas que prestam serviços de fitness, e não constam das exceções do artigo 2º da Lei. Em minha opinião estes ginásios, para utilização exclusiva dos moradores, são extensões das suas residências. Trata-se de espaços em compropriedade. Assim sendo, da mesma forma que a Lei não se ocupa das atividades desenvolvidas nas

habitações, não deverá intervir na utilização dessas instalações. Aliás a legislação Açoriana já expressamente refere esse regime de exceção. No entanto, e por outro lado, a Lei aplicada na Região Autónoma da Madeira (DLR 12/2022/M) refere no seu artigo 10º que as atividades desenvolvidas em residências devem cumprir com a Lei 39/2012. Também é certo que podemos sempre analisar esta utilização como atividade económica e prestação de serviços... Quid juris?

AMM - Numa interpretação literal, restritiva da lei, dir-se-á que o legislador, no elenco de exceções que tipificou no artigo 2.º a que o José Júlio faz referência, não utilizou a técnica legislativa exemplificativa, isto é, não refere “designadamente” ou “nomeadamente”, o que nos leva a concluir que a lista de exceções é taxativa, exhaustiva. O mesmo é dizer que só as exceções que lá estão é que fogem, digamos, do ‘guarda chuva da lei’, logo os ginásios dos condomínios estão sujeitos ao âmbito de aplicação da lei. Todavia, manda o artigo 9.º do Código Civil que interpretemos as normas atendendo ao seu elemento teleológico, à real vontade do legislador.

E na verdade o que se percebe é que o legislador quer excluir aqueles ginásios que são utilizados por um grupo fechado de utilizadores, que não são abertos ao público – por exemplo os que só são utilizados por estudantes, por militares, ou por reclusos, entre outros casos – ora os ginásios dos condomínios, a não ser que, e isso é raro, sejam, de acordo

com o regulamento do condomínio, abertos ao exterior, são em regra de utilização exclusiva dos condóminos. Assim, apesar de o legislador não o ter expressamente mencionado – como não mencionou por exemplo os ginásios dos lares ou dos cruzeiros – parece-me, salvo melhor opinião, que não faz sentido aplicar aos ginásios dos condomínios o regime da ‘Lei dos Ginásios’.

“ Pretendemos aqui lançar a discussão e contribuir para a análise de três temas que recorrentemente são objeto de opiniões diversas (...)





Uma empresa saudável é mais empática, lida melhor com as dificuldades, e obviamente é mais rentável e consegue reter melhores talentos.



CONVERSA PUXA CONVERSA

António Ribeiro da Cunha administrador da Sovena/ Nutrinveste e CEO da MelloRDC falou à Portugal Activo sobre a responsabilidade das próprias empresas no que respeita à adoção de estilos de vida activos por parte dos colaboradores.



Portugal Activo - Como líder de duas grandes empresas, como justifica a ausência generalizada nas empresas de programas de promoção de saúde, incluindo o exercício físico, para os seus funcionários, quando está provado que funcionários saudáveis são mais produtivos?

António Ribeiro da Cunha - Creio que as empresas têm como obrigação, facilitar, e promover o exercício físico aos seus colaboradores, seja através de memberships em ginásios, atividades no próprio espaço de trabalho etc. Só ganham com isso. Uma empresa saudável é mais empática, lida melhor com as dificuldades, e obviamente é mais rentável e consegue reter melhores talentos.

PA - Portugal enfrenta uma epidemia de doenças relacionadas com o estilo de vida. Como CEO, qual é a sua responsabilidade na promoção do exercício físico como medida preventiva? Que políticas pode implementar para mudar essa realidade?

ARC - Creio que a nossa responsabilidade é de facilitar e aproximar as pessoas do desporto, e de uma vida mais saudável. Como referi anteriormente as empresas devem ter um programa de apoio ao exercício físico e ao bem-estar. Podem organizar-se tantas

coisas, equipas de running, torneios de padel, de futebol, aulas de yoga e pilates etc.

PA - Muitas empresas estão a adotar modelos de trabalho remoto. Como vê o papel do exercício físico na vida dos seus colaboradores que passam cada vez mais tempo sentados em frente a um computador? Que medidas podem ser tomadas para incentivá-los a manterem-se ativos?

ARC - Confesso que não sou muito adepto do trabalho remoto em grande quantidade, creio que se perde muita fluidez, contacto e aprendizagem com os nossos pares. O escritório é onde a empresa concentra a pool de talento que consegue recrutar (os colaboradores). Creio que o trabalho remoto em excesso promove também o sedentarismo. Venham para o escritório! Pelo menos 4 dias por semana !

PA - Dados mostram que executivos com boa saúde física tendem a tomar decisões mais eficazes. Como tem integrado o exercício físico na sua rotina para melhorar a sua própria capacidade de liderança e tomada de decisões?

ARC - Mente são em corpo são. A saúde mental e física são fundamentais para um pensamento mais claro, e creio que devem funcionar em conjunto. Faço exercício 4 vezes por semana, duas aulas de ginásio com acompanhamento de PT, uma aula de padel e um jogo de padel ao fim de semana, tenho também um terapeuta/coach mental onde vou todas as quartas feiras. Não seria capaz de enfrentar os desafios que tenho em varais áreas da gestão sem este tipo de apoio.

PA - Como CEO e membro de uma família reconhecida, como promove o exercício em família como uma atividade que reforça os laços familiares



e promove hábitos de vida saudáveis? Pode partilhar alguma experiência pessoal que ilustre a importância do exercício em família?"

ARC - Vivo com a minha mulher e 5 filhos, creio que somos uma família bastante desportiva e fomentamos muito o culto do Desporto. Os nossos inputs vêm muitas vezes do que nos rodeia, vejo por exemplo que os rapazes mais novos em minha casa são muito influenciados a fazer desporto pelos exemplos dos mais velhos, temos jogadores de rugby, futebolistas, surfistas, jogadores de padel, etc. O importante é estar ativo.

PA - Em países como os EUA, CEOs de grandes empresas frequentemente promovem ativamente o exercício físico como parte da cultura corporativa. Por que acha que isso não é tão comum em Portugal? Estaria disposto a liderar essa mudança?

ARC - Creio que nas grandes empresas em Portugal já existe essa cultura e creio também que cada vez existe uma maior cultura de desporto na sociedade portuguesa.

(...) as empresas têm como obrigação, facilitar, e promover o exercício físico aos seus colaboradores, seja através de memberships em ginásios, atividades no próprio espaço de trabalho etc.



PA - Com a sua experiência e influência, pode partilhar um exemplo específico de como o exercício físico teve um impacto positivo na sua vida pessoal ou nos resultados das suas empresas? Como essa experiência o levou a pensar sobre o papel do exercício no mundo empresarial?

ARC - Sim, dou-lhe um exemplo prático, aos 27 anos estava a passar por uma fase muito difícil pessoal, extraordinariamente deprimido e com uma enorme necessidade de mudar algumas coisas da minha vida. Uma das coisas que fiz foi obrigar-me a ter 4 horas de aulas de ténis ao fim de semana a começar às 8h da manhã. Senti que este pequeno detalhe me ajudou muitíssimo nessa fase a ultrapassar um período bastante difícil.

RESPOSTAS RÁPIDAS

LIVRO Qualquer um de Pérez Reverte

MÚSICA The National são a minha banda favorita é cada música representa um momento dos meus últimos vinte anos

VIAGEM África, qualquer país, faltam me muitos

PERSONALIDADE Sá Carneiro

HOBBIES Caçar

GERIR E LIDERAR NO NOVO ECOSISTEMA DO FITNESS

Rui Marques – Presidente do Conselho de Administração & CFO at Grupo Academy.

A pandemia precipitou uma aceleração da mudança do ecossistema do fitness, tornando-o mais desafiante pela incorporação precoce dos modelos de treino digital e outdoor nas opções do consumidor. Assim, os operadores têm necessariamente de pensar numa operação híbrida, desenhada para servir 24/7, num modelo omnicanal, se pretendem manter a sua competitividade.

Paralelamente, além do aumento da complexidade do contexto, as mudanças ocorrem de forma cada vez mais rápida e imprevisível, tornando-se vital o desenvolvimento das capacidades de liderança e gestão, tendo estas mais ciência e saber, do que arte ou aptidão.

O **ecossistema do fitness** apresenta cada vez mais diversidade na sua oferta, o que incrementa a intensidade competitiva, incrementando riscos ao nível da rentabilidade dos negócios e da sua sustentabilidade.

Para além da multiplicidade de modelos de negócio indoor (desde o low cost ao premium, passando pelo mid-market e pelos novos conceitos boutique, studio, medical e corporate), surgem agora com forte intensidade, as ofertas **outdoor e digital** (desde online gyms a connected home, além de grande variedade de apps e wearables), movidas ou apoiadas por fornecedores poderosos e um consumidor ávido

de experiências de fitness multicanal, onde, quando e como quiser.

Em concomitância, os recursos humanos apresentam mudanças substanciais em termos de formas de trabalhar e pensar, havendo movimentos fortes no sentido do empreendedorismo e do autoemprego, associados a uma grande facilidade em “mudar de projeto”.

Também o **ambiente tecnológico** é cada vez mais diferenciado, sendo múltiplas as experiências do consumidor em que se funde a importância do fator humano com a sofisticação das ferramentas e tecnologia disponíveis.

Ora, este ambiente de elevada complexidade e de constante novidade, exige por parte dos operadores, fortes capacidades de gestão do seu negócio, bem como excelentes skills de liderança. Neste particular, importa realçar que a **gestão** se associa mais a planeamento, organização e controlo; enquanto a **liderança** está mais orientada para estabelecer direções, alinhar pessoas, motivar e inspirar.

Globalmente, podemos dizer que estamos envolvidos num contexto **VUCA** – volatilidade, incerteza, complexidade e ambiguidade. VUCA é um acrónimo que começou por ser utilizado pelo exército americano para caracterizar os cenários nas diversas situações de guerra. O uso militar dessa sigla começou no final dos anos 90

para tratar das ferramentas e métodos necessários para fazer frente a um ambiente extremamente agressivo e desafiador. Após os atentados de 2001, os contextos VUCA passaram a ser o novo “normal” no ambiente militar americano.

As organizações apropriaram-se desta abordagem para a formulação de estratégias baseadas em cenários (scenario based strategy), já que os mercados são cada vez mais dinâmicos e incertos, sendo os ciclos económicos e estratégicos cada vez mais curtos, obrigando a constantes adaptações aos planos traçados.



(...) este ambiente de elevada complexidade e de constante novidade, exige por parte dos operadores, fortes capacidades de gestão do seu negócio, bem como excelentes skills de liderança.



A **volatilidade** relaciona-se com algo que muda muito rápida e frequentemente, de modo aleatório. Não se sabe como se comporta essa mudança. Provoca bloqueio dos fluxos comunicacionais e operacionais, turbulência e instabilidade.

A **incerteza** está associada à imprevisibilidade crescente das nossas ações e do seu impacto no envolvimento. Normalmente, relaciona-se com uma sobrecarga de dados e determina interpretações não lineares. Conduz a stress, ansiedade, medo e paralisia.

A **complexidade** apela para a necessidade de decisões mais simples num mundo mais interligado e interdependente. Existem múltiplos fatores a afetar o ambiente. Os processos de tomada de decisão são multifatoriais. Despoleta posições divididas, desacordos, negligência, caos e dificuldades no controlo.

Finalmente, a ambiguidade remete-nos para a falta de clareza, ausência de padrões e sinais fracos. Traduz-se num aumento do nível de dúvidas e consequente desconfiança, levando a dificuldades extremas na tomada de decisão.

O cenário VUCA não é algo que possa ser combatido ou eliminado. Pelo contrário, é uma realidade com a qual as organizações vivem diariamente, necessitando cada vez

mais de se tornarem ágeis e adaptativas, por oposição a estruturas rígidas de comando e controlo.

Em suma, necessitamos das seguintes **mudanças de paradigma**:

- De volatilidade para visão e propósito,
- De incerteza para compreensão e comunicação,
- De complexidade para simplicidade e ação,
- De ambiguidade para clareza e agilidade.

Face a estas circunstâncias (mudança constante e ambiente VUCA) e à complexidade do ecossistema do fitness, importa ter um **modelo consolidado e robusto** em termos de abordagem ao ambiente competitivo e ao negócio em si.

Antes de mais, importa pensar bem em termos de **estrutura**, tendo esta três pilares: modelo de negócio (em particular, a proposta de valor e seus USP), modelo financeiro (com foco em sales, cash-flow e breakeven forecast; bem como níveis de CAPEX e retorno sobre investimento) e política global de gestão e liderança, que podemos traduzir como governance.

Em segundo lugar, a **cultura** organizacional é determinante. Mais do que as pessoas, a cultura organizacional é a única vantagem competitiva

sustentável das organizações, porquanto é pouco replicável, visto estar a um nível interno e coletivo no quadrante dos sistemas humanos. A base da cultura é a confiança, sendo esta determinada pela autenticidade, empatia e lógica de quem lidera.

Assumindo a estrutura e cultura adequadas como base deste modelo, a **estratégia** assume um papel relevante, devendo dar-se resposta à questão base: Como vamos competir e ser bem-sucedidos, de modo consistente, num ambiente de elevada turbulência? Neste capítulo, apesar da sua banalização, as análises PESTEL e SWOT continuam a ser ferramentas poderosas de apoio à formulação e implementação da estratégia.

Em quarto lugar, uma **liderança** na linha da frente mais virada para identificar tarefas, desenvolver os indivíduos e construir a equipa, como foco transformacional em vez de transacional, é crucial para o sucesso de curto, médio e longo prazo.

Finalmente, fruto de uma estrutura certa, de uma cultura de confiança, de orientação estratégica e visão, de uma liderança transcendental, eficiência operacional, foco e disciplina; os **resultados** surgem de modo consistente, produzindo negócios robustos e capazes de resistir a circunstâncias e momentos de enorme dificuldade.





ALPHA RX



As placas de borracha Alpha RX 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, podem 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, podem criar espaços temporários ou simplesmente alterar o layout.

Contacto: info@geometriktarget.com

Kit QROPE

FFITTECH[®]
— EQUIPAMOS GINÁSIOS —



- Conheça as vantagens em adquirir o kit QROPE:
- Trabalha e fortalece todos os músculos do corpo;
 - Simples e fácil de manusear;
 - Portátil, permite treinar em qualquer lugar;
 - Adequado para fisioterapia e reabilitação de lesões;
 - Fortalece os músculos centrais e melhora a postura;
 - Melhora a resistência cardiopulmonar;
 - Feito de materiais de qualidade e duráveis.

Contacto: comercial@fittech.com

Pure Kraft Multigelenk Stehend



Chega o que há de mais avançado em biomecânica para o trabalho de força com discos. Uma máquina capaz de trabalhar nos 3 planos, realizando trabalhos de carga lateral, frontal e vertical.

Uma verdadeira fusão entre trabalho de força e treino funcional.
Uma máquina única!

Contacto: rui.torres@gym80.de

BWH



IQ Touch&Drink

O revolucionário IQ Touch&Drink System substitui bebidas energéticas calóricas por bebidas minerais vitaminadas e sem cafeína. Seu design simples e elegante conquista clientes e otimiza investimento. Fim da necessidade de água engarrafada e zonas de armazenamento. Excelente fonte secundária de rendimento para estabelecimentos.



Booty Builder Zone

Zona Booty Builder, agora disponível! Inclui quadro exclusivo Booty Builder. Glúteos fortes melhoram o desempenho atlético, reduzem riscos de lesão, aprimoram a postura, aumentam o metabolismo e promovem a saúde geral. Opção essencial para todas as instalações de fitness.

Contacto: geral@bwh

BH FITNESS

RUNMILL



O limite és tu que o defines

Inovadora, compacta e sustentável, são conceitos que definem a passadeira RUNMILL da BH Fitness. Esta passadeira curva com uma superfície anti impacto, garante a máxima estabilidade nos 4 diferentes níveis de resistência, ajustáveis e proporcionais a cada tipo de treino ou aquecimento.

Contacto: info@bhfitness.pt



Worldwide Fitness Company

ROSSOPURO RUN



ROSSOPURO RUN é a nova passadeira topo de gama da Panatta. Made in Italy, possui um design compacto, ecrã HD de 21,5 polegadas, a maior superfície de corrida no mercado de fitness com 160x58 cm e um novo sistema de auto-lubrificação. Interface do utilizador inovadora com diversas funções, piloto de atividades e luzes traseiras de emergência para máxima segurança do utilizador.

SUPER PENDULUM SQUAT



SUPER PENDULUM SQUAT é uma máquina específica para treinar os músculos da coxa, glúteos e quadríceps com um mínimo de pressão sobre a região lombar. A particularidade do Super Pendulum Squat da Panatta reside na trajetória guiada que cria um movimento que combina agachamento e prensa de pernas, o qual não pode ser reproduzido por nenhuma outra máquina.

Contacto: international@panattasport.it



BOOTY BUILDER



O MONSTRO dos GLÚTEOS

A Booty Builder® tem um conjunto de 7 máquinas inovadoras e específicas para o treino dos Gluteos, que podem ser vendidas individualmente e tornaram este treino mais eficaz, seguro, fácil e divertido. Com as Booty Builder, você terá o treino de glúteos mais completo e eficaz que já experimentou. Surpreenda os seus clientes com a experiência e os resultados!

Contacto: comercial@gimnica.pt



The Wellness Company



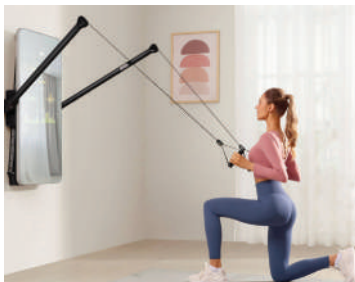
Biostrength REV

A Technogym desenvolveu Biostrength REV, um equipamento especialmente concebido para o sector da saúde e para os ginásios de fitness que desejam oferecer produtos de reabilitação e recuperação. O Biostrength REV é a forma mais rápida e eficiente de recuperar e melhorar o desempenho.

Contacto: jgancho@technogym.com



POLIA DIGITAL



Quando se pensa em treino com polias, a Polia Digital da BOXPT é revolucionária. Com um ecrã tátil intuitivo, os braços ajustáveis permitem exercitar todos os grupos musculares. A resistência digital oferece um estímulo único, adaptável a 4 tipos de treinos distintos. Sem dúvida um equipamento poderá revolucionar a zona de treino personalizado do seu ginásio!

Contacto: josecarlos.pita@boxpt.com



Hybrid SandBag



O teu Novo Parceiro de Treino

Alcança níveis superiores de força com o Hybrid SandBag. Este saco inovador oferece opções de 10, 20 ou 30 kg num único produto, adaptando-se ao teu progresso. Treina de forma funcional, em qualquer lugar. Maximiza o teu potencial com o Hybrid SandBag!

Contacto: info@semperfit.pt

SAÚDE VS. ESTÉTICA

Pedro Aleixo

Coordenador da Pós-Graduação de Personal Training – Manz/ULHT

A capacidade para produzir força tem sido apontada como um indicador de saúde. Para além disso, a quantidade de massa muscular está diretamente relacionada com esta capacidade para produzir força. Contudo, ter uma maior quantidade de massa muscular não significa, por si só, que se consiga ter um melhor desempenho nas tarefas do dia-a-dia (funcionalidade).

E a funcionalidade nas tarefas do dia-a-dia é claramente um importante indicador de saúde. Neste sentido, o conceito de força funcional foi apresentado por Santana¹, tendo sido definido como a quantidade de força que um indivíduo produz ou necessita durante as atividades da vida diária.

Segundo o mesmo autor, esta é a força mais importante a desenvolver durante o treino. Por outro lado, exercícios

desenvolvidos para a melhoria da força funcional devem ter como foco a qualidade do movimento e a sua monitorização^{2,3}. Assim, quando se prescreve exercício tendo apenas como intuito o aumento de massa muscular, podemos estar a dar primazia a questões meramente estéticas em detrimento da melhoria da saúde.

Tendo como base a história do Fitness, é fácil entender que a melhoria da qualidade do movimento nem sempre foi o principal foco do treino neste contexto, i.e., o treino com cargas adicionais apelidava-se, ou ainda se apelida, de musculação, o qual estava essencialmente centrado no músculo, como o próprio nome indica, e não na qualidade do movimento⁴.

Por promoverem maiores intensidades sobre o músculo que se quer hipertrofiar, os exercícios de força com menor complexidade (i.e., com menor instabilidade, menor amplitude do movimento e menor número de articulações em carga) são os que proporcionam maiores aumentos de massa muscular. No entanto, este tipo de exercícios não cria as condições necessárias para a melhoria da força funcional, pois não estimula os processos de coordenação intermuscular – intervenção conjugada e complementar dos vários músculos envolvidos no movimento, i.e., agonistas, antagonistas, estabilizadores e fixadores⁵.

Como vimos anteriormente, os exercícios preconizados para a melhoria da força funcional devem ter como foco a melhoria da qualidade dos padrões do movimento e, por conseguinte, da coordenação intermuscular. Neste sentido, duas capacidades fundamentais devem ser desenvolvidas, nomeadamente a mobilidade articular e a estabilidade – articular e postural^{4,6,7}. Tanto a mobilidade articular como a estabilidade são interdependentes e estão claramente dependentes do controlo do sistema nervoso e das características das estruturas articulares⁴.





Assim, o sistema nervoso central controla a mobilidade articular e a estabilidade através de três níveis diferentes mas interdependentes: nível superior – córtex cerebral; nível médio – tronco cerebral; nível inferior – medula espinhal⁸. A maioria do controlo do movimento verifica-se na medula – nível inferior, nomeadamente através do mecanismo de inervação recíproca, o qual se baseia num controlo recíproco dos músculos agonistas, antagonistas, fixadores e neutralizadores⁹. Por outro lado, a estabilidade postural e muitos dos movimentos estereotipados do corpo são controlados ao nível do tronco cerebral – nível médio, enquanto os movimentos voluntários mais complexos são controlados a partir do córtex cerebral – nível superior⁸.

Várias investigações estudaram os efeitos de programas de treino de força funcional e encontraram melhorias no que concerne à mobilidade articular, estabilidade postural, força e potência^{3,10}. Para além disso, estas mesmas investigações observaram benefícios superiores destes programas de treino quando comparados com programas de treino de força tradicionais.

Por fim, os exercícios para melhorar a qualidade dos padrões do movimento devem contemplar os vários planos do movimento, tal como é referido num artigo anterior da nossa revista¹¹. No entanto, o foco em determinados padrões ou planos deve ser decidido em função dos objetivos do praticante e dos dados decorrentes da avaliação do movimento que lhe deverá ser efetuada¹²

(...) os exercícios preconizados para a melhoria da força funcional devem ter como foco a melhoria da qualidade dos padrões do movimento e, por conseguinte, da coordenação intermuscular.



1. Santana J. Functional training. Champaign: Human Kinetics; 2016.
2. Pacheco M, Teixeira L, Franchini E, Takito M. Effect of functional training on physical fitness components on college male students - a pilot study. *Int J Sports Phys Ther.* 2013;8(1):34-43.
3. Liao T, Li L, Wang Y. Effects of functional strength training program on movement quality and fitness performance among girls aged 12-13 years. *J Strength Cond Res.* 2017;33(6):1534-41.
4. Aleixo P. Porque devemos prescrever o treino com base em padrões do movimento? In: CIDEFES, ULHT Mitos vs Factos no Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde. CIDEFES. Lisboa; 2022.
5. Correia P. Coordenação neuromuscular. In: Correia P, editor. *Aparelho locomotor: função neuromuscular e adaptações à atividade física.* 2o edição. Cruz Quebrada: Edições FMH; 2016. p. 23-50.
6. Aleixo P. Treino de estabilidade: a base de qualquer programa de treino. *Port Act [Internet].* 2020;6:36-7. Available from: <https://www.ulsinc.com/es/material/materiales-a-base-de-papel-descripción-general#:~:text=Los materiales a base de, el cáñamo y el lino.>
7. 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%0Ahttp://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC4060319>
8. Riemann B, Lephart S. The sensorimotor system, part 1: the physiologic basis of functional joint stability. *J Athl Train.* 2002;37(1):71-9.
9. Correia P, Mil-homens P, Mendonça G, Fatores nervosos. In: Correia P, Mil-homens P, Mendonça G, editors. *Treino da força: princípios biológicos e métodos de treino Volume 1.* Edições FMH; 2015.
10. Distéfano L, Distéfano M, Frank B, Clark M, Padua D. Comparison of integrated and isolated training on performance measures and neuromuscular control. *J Strength Cond Res.* 2013;27(4):1083-90.
11. Pereira H. Tridimensionalidade da prescrição do exercício. Da sala de exercício à vida diária. *Port Act.* 2019;1:12-3.
12. Aleixo P. Functional Movement Screen – análise do movimento e consequente prescrição de exercício. *Port Act.* 2023;14:40-1.

FORMAÇÃO CONTÍNUA CERTIFICADA (TPTEF É TPDT)

AÇÃO DE FORMAÇÃO	ENTIDADE FORMADORA	Nº DE CRÉDITOS	DATA	LOCAL
CURSO ONLINE: ENERGY SYSTEM DEVELOPMENT FOR ATHLETIC PERFORMANCE - PEAK PERFORMANCE SERIES		1,2	2023-09-01	ONLINE
TREINO DE FORÇA E HIPERTROFIA		5	2023-09-23	LEIRIA
INDOOR CYCLE		5	2023-09-23	COIMBRA
PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL EM DIRETOR DE GINÁSIO/HEALTH CLUB		12	2023-09-23	ONLINE
PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL EM INTEGRATIVE MOVEMENT AND PERFORMANCE TRAINING		10	2023-09-30	ONLINE E LISBOA
ESPECIALIZAÇÃO EM PERSONAL TRAINING		25,6	2023-10-01	PORTO
TREINO DE FORÇA E HIPERTROFIA		5	2023-10-02	ONLINE + PRESENCIAL FUNCHAL
ESPECIALIZAÇÃO PERSONAL TRAINING		7,8	2023-10-08	ONLINE
INDOOR CYCLE		5	2023-10-14	LISBOA
PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL EM CROSS TRAINING		17	2023-10-14	LISBOA
CURSO TECNICO ESPECIALISTA EXERCICIO FÍSICO			2023-10-20	PORTO
PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL EM CROSS TRAINING		17	2023-10-21	PORTO
PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL EM TREINO TERAPÉUTICO		10	2023-10-21	ONLINE E LISBOA
CURSO TECNICO ESPECIALISTA EXERCICIO FÍSICO			2023-10-23	LISBOA
CROSS TRAINING - LISBOA		3,2	2023-11-01	LISBOA
MÉTODO PILATES		10	2023-11-04	FUNCHAL
ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL EM FISIOLÓGIA DO EXERCÍCIO CLÍNICO		10	2023-11-11	ONLINE
PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL EM PERSONAL TRAINING AVANÇADO		10	2023-11-18	ONLINE E LISBOA
PILATES PRENATAL & POSTPARTUMJ		3,2	2023-11-25	ESTORIL
CERTIFICAÇÃO INTENSIVA AVANÇADA EM MAT PILATES - LEVEL I		2	2023-11-25	ONLINE
PILATES SENIORS		3,2	2023-12-02	ESTORIL
CHAIR E SPINE CORRECTOR - PILATES EQUIPMENTS ESSENTIALS		6,4	2023-12-09	ESTORIL



EXPANDIR A FORMAÇÃO PARA SE ADAPTAR ÀS EXIGÊNCIAS DO MERCADO

Tiago Ribeiro

Professor em Gestão do Desporto na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

O mercado de trabalho está em constante transformação devido a fatores como volatilidade, automação digital, relacionamento social e às mudanças económicas. As competências que eram valorizadas no passado podem se tornar obsoletas, enquanto novas habilidades emergem num processo de ensino-aprendizagem constante. Uma forma de se manter atualizado, desenvolver habilidades, expandir redes de contatos, explorar interesses e garantir um desenvolvimento profissional contínuo, é através da realização de novos cursos. Saber escolher uma formação que se adapta às suas necessidades transporta-o para uma carreira diferenciada capaz de enfrentar os desafios contemporâneos e se adaptar às transformações em curso.

À medida que a sociedade e a tecnologia continuam evoluindo, é fundamental que os gestores estejam disponíveis para aprender e se adaptar às mudanças do mercado, desenvolvendo novas habilidades para enfrentar os desafios da sociedade moderna. Questões ambientais como os desastres naturais ou circunstâncias imprevistas (COVID-19/Zika), a transformação digital articulada pelo envolvimento online, ambiente metaverso e gestão de grandes dados (Big Data e Analytics) ou até problemas sociais ligados à igualdade de género, inclusão social ou de apoio à comunidade (refugiados, LGBT+,

estrangeiros, etc.) são desafios centrais na vida profissional de um gestor de desporto.

Através de um consórcio europeu entre cinco universidades, surgiu um novo curso designado de GOVERNANCE & ADMINISTRATION OF LEISURE AND SPORTS (GOALS), trazendo consigo novos desafios para os gestores do desporto em Portugal. Este curso aborda áreas emergentes que podem impactar nos processos de gestão de ginásios e health clubs tais como a gestão de skills digitais, análise de processos internacionais, relacionamento e liderança de equipas, análise de redes sociais e gestão da inovação e empreendedorismo.

Este programa envolve ainda o tema da gestão da diversidade e inclusão, através da circulação dos estudantes em cinco países europeus e da lecionação de conteúdos em gestão intercultural. Além da componente letiva, espera-se que estes futuros gestores estejam preparados para promover a diversidade, lidar com questões de discriminação e preconceito, e criar um ambiente de trabalho inclusivo, justo e valorizado nas organizações.

A Portugal Activo é parceira associada deste projeto em Portugal, cooperando com o consórcio europeu para promover a formação dos estudantes adaptando o seu conhecimento às novas exigências do mercado de trabalho. Isto é, a Portugal Activo

auxilia no processo de formação através da identificação de necessidades e competências fundamentais na indústria do fitness e/ou desporto, permitindo fazer ajuste às exigências do mercado e aumentando a empregabilidade destes estudantes.

Novos cursos ou formações especializadas, como o GOALS (cofinanciado pela União Europeia), MEMOS (apoiado pelo Comité Olímpico Internacional) ou CIES (suportado pela FIFA) assumem-se como programas de referência no desenvolvimento técnico-científico da gestão do desporto, na Europa e no mundo. Especificamente, o GOALS é um programa de mestrado assente em cinco universidades, em que os estudantes recebem uma bolsa de estudos durante o curso (24 meses) e têm oportunidade de participar em eventos especiais como a Summer School (Lisboa), Integrational Week (Lile), voluntariado (Vilnius) e visitas técnicas a clubes e instituições internacionais (Paris e Bruxelas). Trata-se de um programa de estudos inovador que fornece uma integração equilibrada entre a teoria e a experiência prática, a investigação empírica e a análise de políticas públicas nacionais e internacionais. Para mais informações consulte o site: <https://www.master-goals.eu/> ou <https://www.fmh.ulisboa.pt/ensino/mestrados/mestrado-internacional-goals-governance-administration-of-leisure-and-sports>



BAIRRO DE BENFICA: PRÉMIO INOVAÇÃO EXERCÍCIO E SAÚDE 2022

Ricardo Marques
Presidente Junta de Freguesia de Benfica

A promoção da saúde e bem-estar e a democratização da atividade física foram sempre eixos centrais da estratégia da Junta de Freguesia de Benfica, fundamentais para a qualidade de vida da nossa população, com uma aposta consistente também na prática desportiva inclusiva e em dotar o nosso bairro dos equipamentos e iniciativas essenciais à prossecução destes objetivos.

Neste âmbito, o projeto “Desporto para Todos em Benfica” é uma ferramenta essencial, construído em parceria com os nossos fregueses e as várias forças vivas locais, entre as quais as escolas, o movimento associativo, e as instituições, que contribuem para que, atualmente, a nossa freguesia tenha um dos mais elevados índices de prática desportiva a nível nacional, e refletindo-se nos sucessos desportivos dos nossos clubes, em diferentes modalidades. A nossa ambição é notória também através da criação de programação desportiva nos vários bairros da Freguesia, consolidando a nossa habitual política de proximidade e em que procuramos levar



o desporto à comunidade, enquanto elemento agregador, estreitando laços e fomentando uma competitividade salutar, dinamizando ainda os espaços verdes de Benfica.

Em 2022, criámos uma estratégia local para a atividade física, que conciliou o exercício físico e mental e a saúde, diversificando assim a oferta a custos acessíveis à população em geral, e em especial para os mais vulneráveis. Num contexto pós-pandémico, após um longo período de isolamento e olhando para o nosso universo de 35367 habitantes, além de 9754 estudantes que diariamente frequentam a freguesia e cerca de 300 mil transeuntes, percebemos que fazia ainda mais sentido este investimento.

No bairro de Benfica, aliamos a saúde e o exercício físico, com ofertas nos nossos complexos que não esquecem programas de monitorização da saúde, dignificando assim a oferta pública de um serviço de excelência ao nível da atividade física.

O PROGRAMA – DESPORTO É PARA TODOS!

Para responder às necessidades da nossa comunidade mais afetada pelos efeitos da pandemia, criámos um programa inovador que permitisse trabalhar dois segmentos da população conciliando o binómio atividade física e mental/ saúde:

1. Desporto adaptado, que nos permitisse estimular a atividade física em pessoas com mobilidade reduzida e deficiência, trabalhando assim as componentes física e mental.

Desporto Adaptado

Em 2022, foram implementadas as modalidades de rugby em cadeira de rodas, natação adaptada para surdos e tiro com arco adaptado, em parceria com o Movimento Associativo (Casa Pia/Arco Clube Ar Livre), Agrupamento Escolas de Benfica e Federação Portuguesa de Natação, abrangendo 40 praticantes regulares. Fomos a primeira Junta de freguesia do país a promover um programa próprio para o desporto adaptado e a criar condições para a sua prática, num esforço de proximidade ao território e às necessidades dos nossos “vizinhos e vizinhas”.

2. Os programas Walk & Talk, Benfica Ativa e o MAS - Memória Ativa Sénior, que nos permitisse trabalhar a população sénior, estimulando a dimensão física e mental.

Programas para Seniores

Benfica tem mais de 10000 habitantes acima dos 65 anos, 98% deles reformados e sem atividade ocupacional, pelo que se constituiu como uma prioridade criar um programa diversificado que permitisse em simultâneo estimular a atividade física, a diminuição do isolamento

social, o usufruto do espaço público, tirando os seniores de “casa”, melhorando o seu bem-estar e saúde.

Benfica Ativa

Programas de desenvolvimento de uma vida ativa

O Benfica ativa é um programa com diferentes modalidades, em que os participantes praticam exercícios diferenciados, adaptados às suas condicionantes, com aulas de dança, aulas de hidroginástica e caminhadas, sempre numa base regular de prática – 3 vezes por semana neste programa. A inovação deste programa consiste na conciliação de três áreas tão diferentes, a dança, o meio aquático e o ar livre, quebrando com a oferta clássica de uma só modalidade. Em 2022, tivemos 185 participantes, com um nível de assiduidade de 90%, revelador da importância do programa verificando-se melhorias em indicadores como a capacidade de resistência, mobilidade, agilidade motora e boa disposição através do convívio e fortalecimento da conexão social que este programa permite.

Walk & Talk

Caminhadas Seniores

Caminhar atua como um catalisador neuropsicológico que ajuda a reduzir os níveis de stress e aumentar os níveis de concentração, foco, criatividade, memória e até humor, aspetos muito importantes em idades mais avançadas onde é necessário continuar a criar estímulos.

Este programa consiste em criar momentos de percursos de caminhada, ao mesmo tempo e que se conversa sobre temáticas que estimulem o pensamento e o raciocínio, assuntos e temas que peçam a participação e a partilha de opinião de quem participa nestas iniciativas.

No decorrer de 2022, foram efetuadas caminhadas semanais, acompanhadas sempre por um técnico especializado em diferentes áreas como psicologia, nutrição, desporto, enfermagem entre outros, promovendo conversas

espontâneas sobre os temas ligados à saúde, enquanto os seniores caminhavam. O programa abrangeu 400 seniores, com um nível de assiduidade de 92%, indicador da relevância da atividade para o bem-estar.

MAS

Memória Ativa Sénior

O programa Memória Ativa Sénior, visa a estimulação das funções cognitivas, como a memória, perceção, atenção, funções executivas e também o combate à deterioração cognitiva e promoção da integração social dos idosos, combatendo, desta forma, o isolamento social – através de um programa de 12 sessões semanais (3 meses) na qual os seniores, através de cenários e capacetes virtuais são desafiados a fazer tarefas do dia a dia como ir à farmácia, ao supermercado, ginástica no computador. O uso da realidade virtual é um fator de inovação para os seniores, que de uma forma mais lúdica trabalham competências essenciais para a sua saúde mental.

Faz parte do programa a aplicação de uma bateria de instrumentos de avaliação psicológica, aplicadas por psicólogos, com instrumentos validados que decorrem em dois momentos: pré-programa e pós-programa. Os resultados permitem verificar a evolução das competências e adaptar planos individuais de estimulação cognitiva.

Em 2022, frequentaram o programa 850 seniores, sendo que se verificou melhorias ao nível da atenção, concentração e perceção. Através dos três programas trabalhamos em simultâneo a dimensão física e mental dos seniores, numa abordagem multinível e holística, promovendo assim o seu bem-estar.

Por fim, gostaria de agradecer à Portugal Activo pela atribuição do Prémio Inovação, Saúde e Exercício 2022 ao Bairro de Benfica, felicitando pela iniciativa e organização do Congresso.

Benfica é uma freguesia dinâmica, onde a vida pulsa. O nosso compromisso é honrar este legado, sempre com o foco em melhorar a vida das pessoas, e trabalhando para construir a melhor freguesia para viver... e crescer de uma forma saudável.

“

No bairro de Benfica, aliamos a saúde e o exercício físico, com ofertas nos nossos complexos (...)

”





TODOS À SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO!

Vitor Pataco – Presidente do IPDJ

Muito perto de completar a primeira década de existência, a edição de 2023 da Semana Europeia do Desporto (SED) está mesmo aí, ao virar da folha do calendário. De 23 a 30 de setembro, este será o nono ano que o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) conduz a organização, pela responsabilidade em território nacional, de uma iniciativa desenvolvida pela Comissão Europeia que tem como finalidade a promoção do desporto e da atividade física na Europa, junto de todos os cidadãos.

Um megaevento, de múltiplas atividades, espalhadas por todas as regiões, que durante oito dias pretende chamar a atenção de todos para a importância de se adotarem hábitos e vida saudável. Designadamente, com a prática de desporto ou atividade física, criando assim pessoas ativas, dando corpo ao mote #BEACTIVE que desde a primeira hora tem sido a mensagem mais importante.

Quando se referem todos, significa mesmo toda a gente! Os oito dias que duram a celebração da SED são temáticos e, por isso, vocacionados para um determinado segmento da população, desde os “infantis” aos seniores, sem esquecer naturalmente a vertente inclusiva do desporto, com um dia (26 de setembro) no Jamor dedicado ao desporto inclusivo.

Há muitas mais razões para se estar atento/a ao programa oficial da SED, independentemente do ponto em que se possa encontrar no país. Desde logo, no primeiro dia (23), de abertura, dedicado à família, em que à semelhança de anos anteriores terá as habituais corridas #BEACTIVE Night. O Centro Desportivo Nacional do Jamor, palco de excelência do desporto em Portugal, voltará a acolher mais uma edição da popular corrida, sendo que este ano o outro palco para o mesmo evento será em Viana do Castelo, que este ano celebra o facto de ser Cidade Europeia do Desporto.

Em ambos os casos, para além das corridas em modo noturno, haverá também atividades, nos mesmos locais das partidas e chegadas das corridas, alusivas ao Fitness Day. Nada de sustos pela designação já que o ambiente é descontraído e, muito provavelmente, terá até oportunidade de dar um pezinho de dança. A ideia é só uma: tornar mais pessoas ativas!

Bicicletas e Maior Aula de Educação Física do Mundo

As atenções também estarão centradas no Barreiro. No dia 29 de setembro, dedicado ao Dia Europeu na Escola, que coincide com o Dia Mundial do Coração – órgão vital do corpo e um dos mais beneficiados pela vida ativa

que se pretende –, estão agendadas várias iniciativas, incluindo a já famosa Maior Aula de Educação Física do Mundo, que teve a sua primeira edição apenas em 2021.

O Parque da Cidade irá servir de palco às atividades que vão decorrer da parte da manhã, uma delas precisamente a aula de educação física, que é a maior do Mundo porque será com ligação online a escolas de vários países europeus, tornando mais perto a distância que na verdade liga cada um dos estabelecimentos de ensino envolvidos na iniciativa. Em 2022, por exemplo, contou-se com a participação de 205 escolas e 25.000 alunos, de vários países europeus, com uma intervenção ao vivo de Budapeste.

Relativamente ao Dia Europeu do Desporto na Escola, foram 596 grupos escolares e cerca de 366.000 alunos distribuídos por 310 localidades, que celebraram este dia no continente, bem como nos Açores e na Madeira. Fazendo a ligação com outros instrumentos de uma política pública que contribuem para que Portugal seja um país com uma população mais ativa, a SED 2023 associa-se ao SUAVA - Sistema Universal de Apoio à Vida, um investimento executado pelo IPDJ, apoiado pelo Programa de Recuperação e Resiliência e com o objetivo de contribuir para a resiliência dos cidadãos, promovendo o bem-estar

físico e emocional através do aumento da atividade física no País e melhorar a prevenção da doença e a gestão dos encargos com doenças não transmissíveis.. Assim, para este ano, ainda no mesmo dia 29 de setembro, serão também entregues mais uma série de kits de bicicletas e capacetes, no âmbito do investimento SUAVA – com a finalidade de promover o alargamento do desporto escolar à comunidade através da promoção da mobilidade ativa, desde idades mais jovens e ao longo da vida, bem como do desporto em contexto familiar, como forma de promover o sucesso escolar e estilos de vida mais saudáveis.

Com várias atividades agendadas, não apenas ligadas às bicicletas, mas também a outras modalidades como voleibol, basquetebol, futsal, desporto adaptado, xadrez e padel, a manhã irá terminar com mais atividades nos Centros de Formação Desportiva (CFD) de Atletismo e no CFD Náutico, no Barreiro.

Destaque ainda para o **IV Fórum Nacional de Desporto para Todos**, com transmissão em direto via streaming, para todos os que estiverem interessados em acompanhar, no dia 28 de setembro, mais uma vez a partir de Viana do Castelo. Os dados do último Eurobarómetro¹ reportam que cerca de três em cada quatro mulheres diz “nunca” ou “raramente” fazer exercício físico ou praticar desporto, pelo que o Fórum será, desta vez, subordinado ao tema do envolvimento das mulheres no Desporto.

Dando seguimento a uma recomendação do «Grupo de Trabalho para as Políticas Públicas em matéria de Igualdade no Desporto», constituído pelo Governo e que contou com a participação do IPDJ, será ainda lançado o Prémio Nacional da Igualdade de Género no Desporto – Desporto Mais Igual, com o objetivo de distinguir boas práticas na integração da dimensão da igualdade de género e não discriminação no desporto.

Consulte o calendário de atividades em <https://beactiveportugal.ipdj.pt/> e escolha as atividades que estão mais perto da sua área de residência e participe. Pela sua saúde!

1. «Special Eurobarometer on sport and physical activity» 525, de 2022

Muito perto de completar a primeira década de existência, a edição de 2023 da Semana Europeia do Desporto (SED) está mesmo aí, ao virar da folha do calendário.

#BEACTIVE
SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO
23 - 30 setembro



Junta-te ao Movimento

INSTRUTORES DE FITNESS E O SEU IMPACTO DIRETO NOS RESULTADOS E RETENÇÃO DOS PRATICANTES

Ricardo Pereira

Investigador-colaborador no N2i – Núcleo de Investigação do Instituto Politécnico da Maia

O sedentarismo é um problema contemporâneo premente, sendo a quarta principal causa de morte em todo o mundo. Contudo, o exercício físico posiciona-se como uma importante ferramenta, pois está associado a uma redução acentuada do risco de mortalidade prematura e a uma melhoria da saúde mental, qualidade de vida e bem-estar. Apesar disso, no geral, as populações não conseguem atingir níveis adequados de prática. A indústria do fitness e o seu corpo de profissionais podem então considerar-se como um recurso valioso de saúde pública.

No entanto, outro problema atual, relativamente aos que já estão integrados na prática de exercício físico, se levanta – o abandono. É possível afirmar-se que os instrutores de fitness desempenham um papel fundamental, pois são os prestadores diretos dos serviços, devendo estar atentos para procederem de modo a poderem favorecer a retenção. Posto isto, o próposito deste estudo foi examinar os efeitos das percepções acerca dos comportamentos dos instrutores de fitness, motivação intrínseca e divertimento dos praticantes, sobre a performance/saúde (i.e., composição corporal; força; flexibilidade; aptidão cardiorrespiratória) dos mesmos ao longo do tempo.

A investigação tem um desenho quantitativo longitudinal, considerando

3 momentos avaliativos (momento inicial, após 3 meses e após 6 meses). A periodicidade das avaliações teve como base as altas taxas de abandono que se verificam nestes períodos temporais (Annesi, 2003; Middelkamp et al., 2017; Sperandei et al., 2016).

Inicialmente, foram contactados 634 praticantes de exercício físico em contexto de ginásio, dos quais 217 se voluntariaram para a participação no estudo. Desse total, no momento da primeira recolha de dados, 16 foram excluídos por fatores impossibilitantes. Portanto, 201 participantes deram início ao estudo.

Para as variáveis independentes colocadas a estudo (i.e., percepção do comportamento do instrutor de fitness; motivação intrínseca do praticante; divertimento) foram utilizadas três escalas psicométricas validadas: EPCI-Fit (Sampaio et al., 2020), IMIp (Fonseca & Brito, 2001) e PACES (Teques et al., 2020), respetivamente. No que se refere às variáveis dependentes (composição corporal, força, flexibilidade e aptidão cardiorrespiratória) foram utilizados testes protocolados e validados para a realização das avaliações: rácio cintura-anca, força de prensão manual, teste de sit-and-reach e Rockport Fitness Walking Test (vulgo teste da milha).

Findo o processo de recolha de dados, foram levados a cabo procedimentos

estatísticos com o objetivo de: (i) aferir acerca do comportamento das variáveis ao longo do tempo e (ii) analisar quais as variáveis independentes poderiam ser capazes de prever as variáveis dependentes (performance/saúde) colocadas a estudo, e consequente impacto ao nível da retenção na prática de exercício físico.

Foi possível constatar que percepção do comportamento dos instrutores de fitness (e.g., instrução técnica), a motivação intrínseca do praticante (e.g., competência) e o divertimento no exercício parecem estar relacionados com a manutenção da prática de exercício físico a 3 e a 6 meses.

Remetendo para o período temporal de 3 meses, o “divertimento” foi o melhor preditor dos resultados obtidos na variável de composição corporal. A “competência” foi a melhor preditora dos resultados obtidos na variável de força. Por fim, a “formulação de objetivos” mostrou ser a melhor preditora dos resultados obtidos na variável de flexibilidade e aptidão cardiorrespiratória.

No que diz respeito ao período temporal de 6 meses, o “divertimento” voltou a ser a categoria que melhor prediz os resultados obtidos na variável de composição corporal. No que diz respeito à variável de força, a “planificação e prescrição de exercício” é a melhor preditora dos

resultados obtidos.

O “divertimento” é a categoria que melhor prediz os resultados obtidos no teste de flexibilidade. Finalmente, a “instrução técnica” é a melhor preditora dos resultados alcançados no âmbito da aptidão cardiorrespiratória.

Considerando os resultados do presente estudo, o instrutor de fitness parece ser uma figura central naquilo que é a envolvimento do praticante com o exercício físico, com os seus resultados físicos e com a retenção na prática. Estes dados emergem pela evidência da capacidade de impactar diretamente na motivação intrínseca do praticante, no divertimento na prática e nos resultados de performance/saúde obtidos.

Dos 201 participantes que iniciaram o estudo apenas 15 cessaram a prática durante os 6 meses de duração do estudo (i.e., 3 ao final de 3 meses e 12 ao final de 6 meses. O que representa um abandono de 1,5% e 6%, respetivamente). Estes resultados contrastam com as altas taxas reportadas na literatura, onde se prevê que 40%-65% dos indivíduos que iniciam a prática de exercício físico a abandonem nos primeiros 3 a 6 meses (Annesi, 2003; Middelkamp et al., 2017) e com taxas mais moderadas (20%) a 3 meses (Gjestvang et al., 2020).

Estas conclusões salientam a relevância da adoção de comportamentos interpessoais de suporte, clima motivacional e satisfação das necessidades



psicológicas básicas por parte dos instrutores de fitness (Ntoumanis et al., 2017; Gjestvang et al., 2021; Rodrigues & Macedo, 2021; Scarapicchia et al., 2017), uma vez que é conhecida a sua importância como preditores de adesão ao exercício físico, no sentido que o praticante possa adquirir formas de motivação mais autodeterminadas (intrínsecas) para que lhes seja proporcionada uma melhor experiência, visando promover a retenção e sustentabilidade a longo prazo.

Pelo que é nosso conhecimento, nenhum estudo havia utilizado um desenho deste tipo. Portanto, este trabalho poderá acrescentar uma nova perspetiva à investigação atual na área. Estes resultados fornecem um conjunto de indicações que poderão proporcionar uma intervenção prática mais sustentada e de melhor qualidade por parte dos instrutores de fitness, bem como para os restantes agentes envolvidos (e.g., proprietários; gestores; diretores técnicos).

1. Annesi, J. (2003). Effects of a cognitive behavioral treatment package on exercise attendance and drop out in fitness centers. *European Journal of Sport Science*, 3(2), 1-16.
2. Fonseca, A., & Brito, A. (2001). Propriedades psicométricas da versão portuguesa do Intrinsic Motivation Inventory (IMI) em contextos de actividade física e desportiva. *Análise Psicológica*, 19(1), 59-76.
3. Gjestvang, C., Abrahamsen, F., Stensrud, T., & Haakstad, L. (2020). Motives and barriers to initiation and sustained exercise adherence in a fitness club setting—A one-year follow-up study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 30(9), 1796-1805.
4. Gjestvang, C., Abrahamsen, F., Stensrud, T., & Haakstad, L. A. H. (2021). What Makes Individuals Stick to Their Exercise Regime? A One-Year Follow-Up Study Among Novice Exercisers in a Fitness Club Setting. *Frontiers in Psychology*, 12, 638928.
5. Middelkamp, J., van Rooijen, M., Wollhagen, P., & Steenbergen, B. (2017). The effects of a self-efficacy intervention on exercise behavior of fitness club members in 52 weeks and long-term relationships of transtheoretical model constructs. *Journal of sports science & medicine*, 16(2), 163.
6. Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Quedest, E., & Hancox, J. (2017). The effects of training group exercise class instructors to adopt a motivationally adaptive communication style. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 27(9), 1026-1034.
7. Rodrigues, F., & Macedo, R. (2021). Exercise promotion: reviewing the importance of health professionals' interpersonal behaviors on exercisers' basic psychological needs. *Perceptual and Motor Skills*, 128(2), 800-812.
8. Sampaio, A., Pimenta, N., Machado, M., & Teques, P. (2020). Development and validation of the Fitness Coaching Behavior Scale: Factor structure, validity and reliability. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 687-693.
9. Scarapicchia, T., Amireault, S., Faulkner, G., & Sabiston, C. (2017). Social support and physical activity participation among healthy adults: a systematic review of prospective studies. *International review of sport and exercise psychology*, 10(1), 50-83.
10. Sperandei, S., Vieira, M., & Reis, A. (2016). Adherence to physical activity in an unsupervised setting: Explanatory variables for high attrition rates among fitness center members. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(11), 916-920.
11. Teques, P., Silva, C., Borrego, C., & Calmeiro, L. (2020). Validation and adaptation of the Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) in fitness group exercisers. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 352-357.

É possível afirmar-se que os instrutores de fitness desempenham um papel fundamental, pois são os prestadores diretos dos serviços, devendo estar atentos para procederem de modo a poderem favorecer a retenção.



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



JOSÉ JÚLIO VALE CASTRO

Presidente da Assembleia-Geral da Portugal Activo
Membro da Direção da Confederação do Comércio e Serviços
Docente de ética e direito do Fitness na Fitness Academy



PEDRO ALEIXO

Doutorado em Educação Física e Desporto pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT)
Professor Auxiliar na Faculdade de Educação Física e Desporto – Universidade Lusófona
Investigador do Centro de Investigação em Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde (CIDEFES)
Coordenador da Pós Graduação de Personal Training – Manz/ULHT



RICARDO MARQUES

Presidente Junta de Freguesia de Benfica



RICARDO PEREIRA

Licenciado em Treino Desportivo
Mestre em Condição Física no Desporto e Exercício
Investigador-colaborador no N2i – Núcleo de Investigação do Instituto Politécnico da Maia



RUI GARGANTA

Docente e Investigador do CIFI2D, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
Apaixonado pelas questões do exercício numa perspetiva de Saúde e bem-estar!



RUI MARQUES

Presidente do Conselho de Administração & CFO do Grupo Academy



TIAGO RIBEIRO

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;



VITOR PATACO

Presidente Instituto Português do Desporto e Juventude

PARCEIROS

DIAMANTE



PLATINA



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

Inscribe-te em fitnessacademy.pt



Nutrition Academy

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

Inscribe-te em nutrition-academy.pt



Sports Academy

- Desenvolvimento do Jovem Atleta
- Medicina e Reabilitação no Desporto

Inscribe-te em sports-academy.pt



Aqua Academy

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

Inscribe-te em aqua-academy.pt