

PORTUGAL ACTIVO



+ 5º Aniversário

#16 JANEIRO a ABRIL / 2024

QUADRIMESTRAL

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



PORTUGAL ACTIVO



#16

JANEIRO a ABRIL / 2024

QUADRIMESTRAL

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



Em Destaque

#BEACTIVE DAY 2023

p.18



Novidade legislativa (também) para “ginásios”, “clubes de saúde”, “similares” e “pequenos estúdios”

p.10



Conversa Puxa Conversa com José Júlio Vale Castro

p.24



PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO

Exercício físico laboral: Todo um mercado interessante para explorar

p.20

ESPAÇO UNIVERSIDADE

Transformação digital e medição da maturidade digital na indústria do Fitness

p.38

INTERNACIONAL

Lançamento da ferramenta de Autoavaliação da pegada ecológica Green Audit!

p.22

VIVE O TEU SONHO EM 2024



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



CURSOS DE LONGA DURAÇÃO

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



CURSOS DE LONGA DURAÇÃO

PÓS-GRADUAÇÕES / ESPECIALIZAÇÕES
INTERNACIONAIS

- Sports Performance

Inscribe-te em
sports-academy.pt



PROGRAMAS COMPLETOS

- Nutrição no Pré e Pós-Parto
- Nutrição na Doença Crónica

Inscribe-te em
nutrition-academy.pt



JOSÉ JÚLIO VALE CASTRO
PRESIDENTE PORTUGAL ACTIVO

Editorial

Com as eleições de dezembro último, inicia-se um novo ciclo na vida da PORTUGAL ACTIVO. Aceitei o repto lançado por alguns membros dos corpos sociais, embora conheça o trabalho intenso realizado pela direção cessante e o vigor que será necessário para a continuação do esforço consistente na defesa do setor. Os associados quiseram uma vez mais eleger-me como Presidente da Associação, cargo que tinha deixado em 2016 no fim de dois mandatos que não foram fáceis mas que enfrentámos com entusiasmo. Coincidiram com o chamado “período da troika” e no rescaldo da lamentável subida do IVA.

Os mandatos sob Presidência do colega João Pimentel e, a seguir, do José Carlos Reis, aumentaram a visibilidade pública da AGAP, agora PORTUGAL ACTIVO, e contribuíram para o aumento de clubes associados com uma adequação às necessidades em termos de staff. Esta preparação foi fundamental para a resposta aos clubes durante a pandemia e nunca é demais agradecer o trabalho do José Carlos Reis, incansável na reação aos desafios que se foram colocando. Quem, como eu, acompanhou este período, decerto reconhecerá o mérito. Impõe-se aos associados o acompanhamento das preocupações, esforços e execuções da PORTUGAL ACTIVO, pois só assim se poderá valorar a Associação que pertence aos clubes de fitness que dela queiram fazer parte.

Gostaria de convidar todos à leitura do Plano de Ação que delineei e que está publicado no site da associação. É comum que os clubes, muitas vezes enfrentando necessidades de vária ordem, exijam de quem os representa um trabalho cada vez mais profícuo. Naturalmente que é desejo de todos que as nossas ações sejam vantajosas e proveitosas para os ginásios. Como empresário do setor desde 1993 este é naturalmente o meu desejo também. Cabe aqui, portanto, pedir a contribuição dos clubes na definição das prioridades e na sugestão de iniciativas. Da leitura do Plano de Ação que acima referi seguramente resultarão dúvidas ou comentários. Aqui estarei para a eles responder.

São sobejamente conhecidos os temas que estão em cima da mesa e que não deixam de nos preocupar: fiscalidade, legislação e distorção de concorrência. Os temas do IVA na atividade física ou na nutrição em ginásios bem como o dos benefícios fiscais reclamados nunca foram abandonados e não o serão. Avizinha-se uma nova legislação quanto ao regime jurídico da responsabilidade técnica, isto é, quanto às habilitações dos nossos monitores (técnicos de exercício físico). Sem desprezar o conhecimento e as qualificações adequadas, estamos preocupados e temos vindo a acompanhar os projetos ou intenções dessa futura Lei, na defesa do crescimento sustentado do mercado do fitness. Quanto ao regime jurídico das instalações desportivas (onde realçamos as regras específicas para a construção de instalações de fitness), acompanhámos o trabalho que conduziu à recente Portaria 454/2023. Apesar de continuar a merecer alguns comentários da nossa parte, foi possível chegar a um resultado mais equilibrado em relação aos projetos iniciais. O tema do fitness em clínicas ou centros de fisioterapia também nos preocupa e será objeto das iniciativas adequadas.

Também sabemos que a dignificação dos ginásios passa pelo profissionalismo dos orientadores de atividades de fitness. Assim, é para os profissionais que deixo uma última mensagem: contem connosco para o crescimento do setor. Todos, gestores e profissionais, temos motivos para sentir orgulho na área em que trabalhamos. Não deixemos que a inércia nos conduza à estagnação. A PORTUGAL ACTIVO aqui está para apoiar uns e outros! Feliz e saudável 2024!



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



PORTUGAL ACTIVO

NÚMERO 16
JANEIRO a ABRIL / 2024

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 Grupo - Clubes por lotação do espaço (Custo total anual mínimo)

Idade Limite de Adesão e Permanência - 75 anos

Até 10 pessoas - 150€²

De 11 a 45 pessoas - 225€^{1,2}

Idade Limite de Adesão e Permanência - 90 anos

Até 25 pessoas - 270€²

26 a 40 pessoas - 420€²

41 a 50 pessoas - 450€²

51 a 100 pessoas - 605€²

Têm igualmente à vossa disposição condições vantajosas nos seguros Acidentes de trabalho - conta d'outrem, Multiriscos Comercial, Automóvel e Responsabilidade Civil Exploração.

Para mais informações enviar email para portugalactivo@sabseg.pt

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

² acresce 5€ custo apólice - 1º ano

10



Ética e Direito no Fitness: Novidade legislativa (também) Para “ginásios”, “clubes de saúde”, “Similares” e “pequenos estúdios”

12 · Notícias Portugal Activo

14 · Notícias Nacionais

16 · Agenda

18

#BEACTIVE DAY

Em Destaque - #BEACTIVE DAY

19 · Fitness em Números

20



Prescrição de Exercício: Exercício físico laboral: Todo um mercado interessante para explorar

22



Internacional: Lançamento da ferramenta de autoavaliação da pegada ecológica Green Audit!

24



CONVERSA PUXA CONVERSA

José Júlio Vale Castro com formação nas áreas jurídica e económica, empresário do Fitness desde 1993 foi presidente da AGAP em dois mandatos com término no final de 2015 e regressa agora à Presidência da Portugal Activo.

Em conversa conta-nos um pouco sobre os objetivos para os próximos dois anos.

28



Institucional: A caminho de Paris 2024

30 • Rúbrica Equipamento

34



Saúde e Bem-Estar: Saúde e doença. Será possível pôr os "pontos nos is"?

36 • Formação

38



Espaço Universidade: Transformação digital e medição da maturidade digital na indústria do Fitness

40 • Publicações

42



Gestão, empreendedorismo e Liderança: Chegou o momento do Afetivismo? Medição e interpretação da resposta afetiva no exercício físico

44



Institucional: Rio Maior Sports Centre

46 • Especialistas

47 • Parceiros Portugal Activo

SELO DE QUALIDADE

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

HEALTHY & SAFE

+++

PEÇA JÁ O SEU!



NOVIDADE LEGISLATIVA (TAMBÉM) PARA “GINÁSIOS”, “CLUBES DE SAÚDE”, “SIMILARES” E “PEQUENOS ESTÚDIOS”

Alexandre Miguel Mestre
Abreu Advogados/UAL/ESDRM/ESCS

Depois de tantos anos de espera, eis que no passado dia 28 de Dezembro foi aprovada a Portaria n.º 454/2023, que aprovou os requisitos técnicos e de funcionamento gerais das instalações desportivas de uso público. Trata-se de um diploma relevante, designadamente para quem está na indústria do fitness.

Sem prejuízo de outros artigos mais genéricos, há dois preceitos específicos que interessa aqui salientar, mais em forma de informação do que, como tem sido nosso hábito neste espaço, de opinião. Referimo-nos ao artigo 19.º e ao artigo 20.º, ambos incidentes sobre as “Instalações recreativas de manutenção da condição física”, o primeiro para os ginásios, os clubes de saúde e os similares [ainda que, por lapso, na epígrafe apenas se refiram “Clubes de saúde e similares”, no texto já constam os “ginásios”...], e o segundo para os “Pequenos estúdios”, tipologia que não foi individualizada na ‘Lei dos Ginásios’, já dos idos de 2012, e que, também por isso, a meu ver, e já o disse e escrevi em vários contextos, merecia, em alguns aspetos, ser revista.

Assim, de seguida, iremos sistematizar o que resulta destes dois preceitos, à atenção de quem explora e atua nestas instalações.

Comecemos pelos **ginásios, clubes de saúde e similares, que prestam serviços**

desportivos na área da manutenção da condição física, com uma área total igual ou superior a 200 m², e, independentemente da área, todas as que prestem serviços em piscinas e tanques para hidroginástica e atividades afins.

Para além dos requisitos gerais estabelecidos na portaria, devem, para efeitos da capacidade máxima de utilização (E) da instalação, ter em conta o número máximo de utentes admissível em cada um dos espaços que a constituem, bem como as dimensões requeridas para o uso de equipamentos estacionados ou fixos. Para esse fim, os critérios a seguir são os seguintes: (i) 3 m² por pessoa, no mínimo, para estúdios e salas de atividades sem equipamento estacionado ou fixo - aeróbica, step, pilates e práticas similares; (ii) 3 m² por pessoa, no mínimo, em salas e espaços equipados com máquinas de treino aeróbico - cardiofitness e similares; (iii) 2 m² por pessoa, no mínimo, em salas e espaços equipados com máquinas de treino aeróbico - bicicleta ou bike-spinning e similares; (iv) 3 m² por pessoa, no mínimo, em estúdios e salas de atividades com ou sem máquinas estacionadas ou equipamentos fixos - dança, artes marciais, treino de força e musculação; (v) 2 m² por pessoa em piscinas e tanques para hidroginástica e atividades afins.

Por outro lado, estas mesmas instalações podem dispor de instalações de apoio para os utentes e para os monitores – e há um outro artigo com as devidas condições/especificidades -, e, sempre que disponham de espaço para a prestação de primeiros-socorros e apoio médico, devem cumprir requisitos concretizados também em preceito próprio.

Estas instalações desportivas devem ainda dispor de vestiários-balneários dos praticantes que devem ser dimensionados tendo em conta a capacidade máxima de utilização (E) da instalação, com pelo menos dois blocos independentes, para cada género, ou, um bloco quando se trate de uma instalação dedicada a apenas um género, compostos por (i) Área de vestiários: com o mínimo de 6 m², além de espaço para cacifos e (ii) Área de duches e sanitários adjacentes a cada espaço de vestiário: com um mínimo de duas unidades de cada.

Nas instalações em que existam piscinas, quando dedicadas às atividades de hidroginástica e fitness aquático, e quando a capacidade máxima de utilização (E) da instalação for superior a 30, ou quando a superfície de plano de água exceder os 90 m², caso não haja possibilidade de separação entre zona «seca» e «molhada», devem ser previstos vestiários-balneários independentes

e de uso exclusivo dos seus utilizadores, bem como dos eventuais serviços de balneoterapia (jacúzi, sauna e outros). Os vestiários-balneários podem ser comuns, desde que estejam assegurados percursos distintos entre as áreas de atividades «secas» e «molhadas».

As máquinas de treino e os equipamentos de apoio devem ser de origem certificada, instalados e mantidos de acordo com as normas aplicáveis aos respetivos tipos e modelos.

Refira-se ainda que as instalações desportivas formativas ou especializadas que integrem ou complementem ginásios, clubes de saúde e similares devem respeitar os requisitos previstos na para a tipologia correspondente. Recorrendo a um outro artigo, conclui-se que são instalações desportivas formativas ou especializadas os seguintes: (i) Pavilhões e salas de desporto concebidas para uma modalidade específica; (ii) Salas apetrechadas exclusivamente para desportos de combate; (iii) Piscinas olímpicas ou para competição e tanques destinados aos saltos para a água ou para treino de mergulho e atividades subaquáticas; (iv) Pistas de ciclismo e pistas de BMX regulamentares; (v) Instalações de tiro com armas de fogo; (vi) Instalações de tiro com arco e besta; (vii) Instalações para desportos motorizados - terrenos e pistas permanentes para automobilismo, motociclismo, karting e outras; (viii) Instalações para os desportos equestres; (ix) Instalações e pistas de remo e de canoagem e instalações de apoio à vela e desportos náuticos; (x) Instalações para o golfe. Como sabemos muitas destas instalações incluem ginásios...

Cabe agora atermo-nos ao que se refere o artigo referente aos **“Pequenos estúdios prestam serviços desportivos na área da manutenção da condição física, com uma área total inferior a 200 m², desde que não prestem serviços em piscinas e tanques para hidroginástica e atividades afins”**.



Assim, para a fixação da capacidade máxima de utilização (E) da instalação, ter-se-á em conta o número máximo de utentes admissível em cada um dos espaços que a constituem, bem como as dimensões requeridas para o uso de equipamentos estacionados ou fixos, de acordo com os seguintes critérios: (i) 3 m² por pessoa, no mínimo, para pequenos estúdios e salas de atividades sem equipamento estacionado ou fixo - aeróbica, step, pilates e práticas similares; (ii) 2 m² por pessoa, no mínimo, em salas e espaços equipados com máquinas de treino aeróbico - bicicleta ou bike-spinning e similares; (iii) 3 m² por pessoa, no mínimo, em pequenos estúdios e salas de atividades com ou sem máquinas estacionadas ou equipamentos fixos - dança, artes marciais, treino de força e musculação.

Estas mesmas instalações devem dispor de vestiários-sanitários, dimensionados tendo em conta a respetiva capacidade máxima de utilização (E) da instalação, com pelo menos um bloco independente para

cada género, compostos por área de vestiários e sanitários adjacentes a cada espaço de vestiário com 1 a 1,5 m² por pessoa, com o mínimo de 4 m², além de espaço para cacifos, um lavatório e uma cabina com sanita, por cada 10 utentes, não sendo obrigatória a instalação de postes de duche.

Por fim, as máquinas de treino e os equipamentos de apoio devem ser de origem certificada, instalados e mantidos de acordo com as normas aplicáveis aos respetivos tipos e modelos.

Haverá quem concorde e quem discorde, total ou parcialmente com estas soluções legais. Mas pelo menos um mérito têm: evitam soluções diferenciadas e ad hoc, de Município para Município, de ginásio, para ginásio, clarificando e uniformizando.

Fica aqui, pois, a nota, o alerta, para quem não tinha o conhecimento da publicação deste diploma legal, não dispensando naturalmente a sua consulta e apurada análise, previamente à devida aplicação prática.

REUNIÃO COM GRUPOS PARLAMENTARES

Durante os meses de setembro, outubro e novembro, a Portugal Activo reuniu com todos os grupos parlamentares, onde apresentou um conjunto de propostas de medidas a incluir no Orçamento de Estado de 2024.

ELEIÇÃO DOS CORPOS SOCIAIS DA PORTUGAL ACTIVO PARA O BIÉNIO 2024-2025

Decorreu no passado dia 11 de dezembro, a assembleia-geral ordinária para eleição dos Corpos Sociais para o biénio 2024-2025.

COMPOSIÇÃO DA LISTA VENCEDORA

ASSEMBLEIA GERAL

PRESIDENTE
JOSÉ CARLOS REIS
SPORTING CLUBE DE PORTUGAL

VICE-PRESIDENTE
PAULA ALEXANDRA CALEÇA
GYMNASIUM

SECRETÁRIO
TIAGO LOPES
FITNESS FACTORY SANTARÉM

DIREÇÃO

PRESIDENTE
JOSÉ JÚLIO CASTRO
EQUINOW

SECRETÁRIO
MAURO PAULA
ADHOC GYM

VOGAL
BERNARDO NOVO
SC FITNESS

2º VOGAL SUP.
MIGUEL VAZ
KALORIAS

VICE- PRESIDENTE
CATIA VELEZ
100% FITCLUB

TESOUREIRO
PAULO MORAIS
GYM TÓNICO

1º VOGAL SUP.
JUAN DEL RIO
FITNESS HUT

3º VOGAL SUP.
JOÃO TORRES
FELL FREE

CONSELHO FISCAL

PRESIDENTE
SOFIA SOUSA
HOLMES PLACE

VICE-PRESIDENTE
ÁLVARO LOPES
JAZZY

SECRETÁRIO
ROSÁLIA MATIAS
CROSSFIT MAGNANIMUS

RELATOR
MIGUEL BETTENCOURT
BEST OF HEALTH CLUB

VOGAL 1
DUARTE FREITAS
24/7H FITNESS

CONFERENCIA FINAL DO PROJETO #BEACTIVE DAY



Decorreu no passado dia 8 de dezembro, em Bruxelas, a conferência final do projeto **#BEACTIVE DAY**, organizada pela EuropeActive, e do qual a Portugal Activo foi um orgulhoso parceiro. Foi o culminar de um ano de muita aprendizagem e partilha entre as diferentes associações europeias em que se celebrou o sucesso da campanha e se apresentaram os resultados publicamente

ENCONTROS REGIONAIS

Durante o último trimestre do ano, a Portugal Activo realiza 9 encontros regionais, onde se desloca à diferentes regiões do país (Madeira, Açores, Norte, Beira Litoral, Beira Interior, Ribatejo, Setúbal, Alentejo e Algarve) para reunir com os profissionais e gestores locais. Nestes encontros, apresentamos o trabalho desenvolvido pela Associação durante o ano, recolhemos informações sobre a realidade de cada região e apoiamos quem desenvolve a sua atividade localmente. Nesses encontros levamos também às diferentes regiões, formação creditada pela tutela, para renovação dos títulos profissionais, assim como os parceiros da associação para falar diretamente com os clubes e profissionais locais.

São ações de verdadeira partilha interpares, onde se pretende impulsionar o negócio tanto dos clubes, como dos parceiros, angariando informação valiosa para se tomar melhor decisões nas reuniões dos órgãos sociais. Através das plataformas regionais é ainda possível alavancar soluções a problemas locais que sem a presença de uma associação do setor não seria possível. Reunimos com um total de 170 participantes provenientes de 80 clubes.

A Portugal Activo agradece a todos os Associados e Parceiros que se juntaram a nós nesta jornada enriquecedora, de muita aprendizagem e partilha!

Um agradecimento especial às nossas Plataformas Regionais, que têm feito um trabalho extraordinário em prol do associativismo do nosso setor, e que são hoje uma peça fundamental para a consolidação da Portugal Activo!



SACO DE BOXE DA **BHOUT** É INOVAÇÃO DO ANO DA TIME

O saco de boxe inteligente da empresa portuguesa BHOUT foi reconhecido pela revista norte-americana Time como uma das 200 inovações do ano 2023. Uma notícia espetacular para o mercado do fitness nacional, com uma marca portuguesa a demonstrar todo o seu potencial e visão empreendedora além-fronteiras.



SUPERA IRÁ ABRIR UMA NOVA UNIDADE EM ODIVELAS



Será a 11ª instalação da empresa em Portugal e implicará um investimento de 10 milhões de euros, bem como a criação de 100 postos de trabalho.

Esta unidade junta-se assim aos espaços já em funcionamento - Supera Barreiro, Supera Setúbal e Supera Areiro, em Lisboa. A empresa tem igualmente em marcha outros projetos em Portugal, nomeadamente em Braga, Vila Nova de Gaia, Porto, Coimbra, Almada, Seixal e Telheiras, cuja abertura está prevista para início de 2024.

20º CONGRESSO EUROPEU DA IHRSA – **UM EVENTO ESPETACULAR!**



O congresso, realizado em Lisboa entre os dias 17 e 19 de outubro, contou com mais de 350 participantes, dos quais 120 eram portugueses, e foi um verdadeiro êxito.

Durante os 3 dias de evento, assistiu-se a palestras inspiradoras, protagonizadas por speakers de excelência, e onde uma vez mais o mercado do fitness europeu demonstrou toda a sua vitalidade.

CONTRIBUINTES VÃO PASSAR A DEDUZIR 30% DO IVA DAS FATURAS DOS GINÁSIOS NO IRS

O PS viabilizou uma proposta de alteração do PSD ao Orçamento do Estado que aumenta os valores que podem ser deduzidos à coleta do IRS nas despesas com ginásios. Até final de 2023 contavam 15% do IVA das respetivas faturas e a partir de 2024 serão 30%.

PORTARIA N.º 454/2023

Foi publicada no dia 28 de dezembro a Portaria n.º 454/2023, que aprova os requisitos técnicos e de funcionamento gerais das instalações desportivas de uso público.

Após alargada discussão do diploma com a SEJD, esta Portaria simplifica e uniformiza os requisitos técnicos e de funcionamento dos Clubes de Fitness (art. 19º para Clubes com + 200m² e art. 20º para Clubes com - 200m²).

PEDRO RUIZ

1958-2024



É impensável falarmos das grandes figuras do fitness português sem referir o nome do Pedro Ruiz.

Pragmático e por vezes acutilante, mas dono de uma educação exemplar, soube ir vencendo as contrariedades que se foram colocando ao setor, procurando e conseguindo uma carreira internacional de relevo. Devemos agradecer e reconhecer a verdadeira amizade e consideração que tinha pelos seus colegas da AGAP Portugal Activo. Estou certo que todos lamentamos esta perda e que será lembrado sempre como um dos grandes do setor.

José Júlio Vale Castro – Presidente Portugal Activo

AGENDA

NACIONAL

Março

Jornadas Plataformas Regionais
Todo o país

16 de maio

Dia Portugal Activo
Todo o país

24 de maio

17º Congresso Nacional Portugal Activo
Centro de Congressos de Lisboa

20, 22 e 25 de maio 2024

III Congresso Internacional Online Sports
Online

23 setembro

#Beactive Day (Dia do Fitness)
Todo o país

23 a 30 setembro

Semana Europeia do Desporto
Todo o país

Outubro e novembro

Encontros Regionais
Todo o país

INTERNACIONAL

6 a 8 de março

IHRSA 2024
Los Angeles, Califórnia

11 a 14 de abril

FIBO
Exhibition Center Cologne, Alemanha

12 de abril

European Health and Fitness Forum (EHFF)
Colónia, Alemanha

30 maio a 2 junho

RiminiWellness
Expo Centre & Riviera di Rimini, Itália



17º CONGRESSO NACIONAL PORTUGAL ACTIVO

CENTRO DE CONGRESSOS DE LISBOA

MARQUE JÁ NA SUA AGENDA
24 DE MAIO DE 2024

11 – 14 APR 24 Exhibition Centre Cologne

FIBO

GLOBAL FITNESS

For a strong and healthy society.

Built by



In the business of
building businesses

Get your ticket

fibo.com

EXERCÍCIO FÍSICO LABORAL: TODO UM MERCADO INTERESSANTE PARA EXPLORAR

Filipe Rodrigues
Docente no Instituto Politécnico de Leiria

Atualmente, existem mais de 10 mil profissionais habilitados a prescrever exercício físico no setor do fitness. Este número tem vindo a aumentar ao longo dos últimos anos, considerando que as pessoas tendem a dar importância à adoção de comportamentos saudáveis, bem como à crescente procura por serviços ligados à promoção da qualidade de vida. Assim, a certificação de técnicos tem aumentado como forma de responder à procura. No entanto, quer sejam profissionais recém-formados ou técnicos com experiência no mercado, tendem a forçar a sua integração num tipo de serviço que, em teoria, está saturado: o personal training. De facto, a procura por esta modalidade de trabalho tem ganho uma difusão exponencial, seja pelas promessas económicas e/ou pela sedução que este serviço exerce nas redes sociais.

Isto leva a que outros setores de promoção de exercício físico para a saúde fiquem desfalcados, tornando a ginástica laboral uma oportunidade de mercado interessante e em expansão internacional.

A ginástica laboral não é uma área nova. Existem empresas a atuar neste ramo há mais de 15 anos em Portugal, levando atividade física de diversas formas aos colaboradores da empresa em questão. Podem ser incluídos alongamentos, exercícios de mobilidade, planos de treinos

com foco em resistência muscular ou simplesmente atividades de respiração e controlo postural, visando a melhoria da aptidão física e, consequentemente, da qualidade de vida do colaborador.

Apesar da designação se afastar do conceito atualmente aceite em termos científicos, a ginástica laboral tende a ser um serviço de interesse corporativo por várias razões. Em primeiro lugar, os colaboradores não necessitam de se deslocar até um ginásio ou instalação similar para a prática de exercício físico, reduzindo o fardo de ir a um local após um longo dia de trabalho (Kirwan et al., 2016).

Em segundo lugar, existem indícios de que os indivíduos tendem a criar aversão aos ginásios e academias, seja por imposição excessiva comercial na venda de serviços extras (por exemplo, personal training, nutrição), pela falta de competência em manusear máquinas e pesos livres, pela ausência de acompanhamento em sala de exercício e/ou pelo contexto não ser apelativo (Kirwan et al., 2016). Assim, a ginástica laboral em contexto corporativo pode ser uma mais-valia na promoção do exercício físico, permitindo que os colaboradores exercitem o corpo e a mente sem precisarem de "sair de casa", ao mesmo tempo em que são acompanhados por um técnico de exercício físico qualificado.

Convém salientar igualmente que este tipo de serviço tem uma vantagem enorme para os diretores e gestores das empresas. Numa altura em que os níveis de burnout estão em valores muito elevados (Rodrigues et al., 2023), estando estes relacionados com o absentismo, demissão e a perda de talento, os empresários tendem a procurar soluções que sejam eficientes e valiosas para os colaboradores, de forma a promover a qualidade de vida destes e tornar o local de trabalho

(...) colaboradores que dispõem e frequentam as sessões de ginástica laboral, apresentam menores sintomas de dores músculo-esqueléticas agudas e crónicas, aumento da qualidade de vida, menor risco de lesão e sintomas de burnout (...)

mais atrativo. De facto, 80% dos profissionais enfrentam, no mínimo, um sintoma de burnout, com metade deles experimentando simultaneamente três sintomas cruciais: exaustão, tristeza e irritabilidade. Por sua vez, o burnout tem sido associado a uma alta taxa de rotatividade nas empresas, atingindo a marca de 55%. Assim, serviços desta natureza no mundo corporativo têm sido implementados a escala mundial, havendo efeitos positivos na missão da empresa, tais como menores custos para as empresas com as baixas médicas, absentismo, contratação e formação de novos colaboradores e atração de novos talentos (Amaral et al., 2020; Santos et al., 2022). Por outro lado, colaboradores que dispõem e frequentam as sessões de ginástica laboral, apresentam menores sintomas de dores músculo-esqueléticas agudas e crónicas, aumento da qualidade de vida, menor risco de lesão e sintomas de burnout (Abreu et al., 2021; Tersa-Miralles et al., 2022). Se formos capazes de alterar este paradigma, com recurso ao exercício físico, porque não aproveitar esta oportunidade?

Nesse sentido, surge alguma surpresa por não haver uma oferta mais expressiva, ou pelo menos, uma consideração mais ampla pelo serviço num mercado de trabalho interessado. A resposta, numa perspetiva empírica, pode estar relacionada com a falta de atratividade social que o setor corporativo apresenta. Por outras

palavras, não é considerado atrativo. A prescrição de exercício físico num escritório rodeado por colaboradores em indumentária formal, ou numa empresa fabril onde 100 pessoas trabalham de bata, parece criar uma aversão nos técnicos de exercício físico, que procuram uma abordagem estética filosófica, com clientes vestidos de forma semelhante ao que estão habituados.

Outro motivo pode ser a falta de conhecimento sobre este serviço, uma vez que grande parte dos cursos de ensino superior ou entidades certificadas de formação focam fortemente em conteúdos fitness, negligenciando completamente a amplitude do que é ser um profissional promotor de atividade física para a saúde. Por último, acredito que, à primeira vista, o mundo corporativo possa parecer não estar receptivo a receber profissionais certificados na prescrição de exercício. No entanto, esta é claramente uma falácia, dado que existem em Portugal empresas que vendem esses serviços a pequenas, médias e grandes empresas. Pode haver outros motivos, mas é evidente que estamos a negligenciar uma oportunidade com um potencial incrível.

A minha recomendação para os técnicos de exercício físico é que estejam dispostos a sair da zona de conforto (tal como inspiram

os vossos clientes a fazerem) e abracem oportunidades como estas. Existem mais de 1.3 milhões de empresas em Portugal, das quais mais de 1 milhão são pequenas e médias empresas, e cerca de 2 mil são grandes empresas, que empregam mais de 250 trabalhadores. Se existe falta de conhecimento ou confiança, será sensato contactar empresas inseridas neste contexto, onde a procura por profissionais qualificados para prestar este serviço está sempre presente.

Abreu, I., Baía, C., Silva, J., Borges, R., Pinto, S. (2021). Projeto de Intervenção Burn-Down: o impacto do Burnout nos Cuidados de Saúde Primários e o benefício da Prevenção Quinquenária numa Unidade de Saúde Familiar. *Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional Online*, 12, 1-19. <https://doi.org/10.31252/RPSO.06.11.2021>

Amaral, A. P., Santos, G., & Pocinho, M. (2020). Efficacy of an intervention based on workplace exercises regarding burnout and musculoskeletal pain. *European Journal of Public Health*, 30(5), ckaa165.1003. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa165.1003>

Kirwan, L., Fyfe, C., & Johnstone, A. (2016). A qualitative study of workplace facilities and employee perceived barriers, motivators, and attitudes to regular physical activity in the workplace. *Proceedings of the Nutrition Society*, 75(3), E151. <https://doi.org/10.1017/S002966511600166X>

Rodrigues, F., Morouço, P., & Santos, T. (2023). Testing the Associations between Coping, Mental Health, and Satisfaction with Life in Portuguese Workers. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(7), 1245-1256. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13070092>

Santos, T., Uva, A. S., Rodrigues, J. F., Ferreira, R., Monteiro, D., Hernández-Mendo, A., & Rodrigues, F. (2022). The Future Looks Good: Examining the Associations Between Coping, Psychological Distress, and Optimism. *Frontiers in Psychology*, 13, 838835. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.838835>

Tersa-Miralles, C., Bravo, C., Bellon, F., Pastells-Peiró, R., Rubinat Arnaldo, E., & Rubí-Carnacea, F. (2022). Effectiveness of workplace exercise interventions in the treatment of musculoskeletal disorders in office workers: a systematic review. *BMJ Open*, 12(1), e054288. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-054288>



#BEACTIVE DAY

O **#BEACTIVE DAY** acontece anualmente no dia 23 de setembro, reunindo países de toda a Europa. A campanha faz parte integrante da Semana Europeia do Desporto, enfatizando a diversão do exercício físico e a sua importância para o bem-estar mental, social e físico. Esta iniciativa é inclusiva, convidando todas as organizações a participar, através da organização de eventos gratuitos, independentemente do local, duração ou ambiente - seja em parques públicos, indoor ou em escolas. O importante é ser criativo, começar a organizar e fazer parte do **#BEACTIVE DAY**!

Em 2023, o **#BEACTIVE DAY** foi um sucesso, conseguindo unir 347 clubes de fitness, em 310 eventos, distribuídos por 17 distritos de Portugal Continental e 10 ilhas, contando com a participação de 115 289 participantes!

310 EVENTOS

115.289 PARTICIPANTES

347 CLUBES



Foram ainda distribuídos vouchers exercício aos colaboradores de 7 Câmaras Municipais, com oferta de um treino gratuito num Clube de Fitness aderente do Município.

LOURES **#BEACTIVE** **PORTUGAL ACTIVO**
 SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

Logos of participating clubs: Z, CROSSFIT, BRUYAL, CROSSFIT GYM, CENTRO DE CULTURA E DESPORTO DE LOURES, CROSSFIT, CROSSFIT, FITNESS FACTORY, FITNESS HUT, KALORIAS, MOVE, MY WAY, MY WORKOUT FITNESS STUDIO, NOU, OFFLIMITS, SAUL, TONIK, SOLINCA, VIVA FIT.

www.cm-loures.pt | #BEACTIVE DAY | Financiado pela União Europeia



FITNESS EM NÚMEROS



TIPOLOGIA DE CLUBES

80% HEALTH CLUBS

8% ESTÚDIO DE TREINO
PERSONALIZADO

5% BOX CROSSTRaining

4% GINÁSIO FEMININO

2% BOUTIQUE DE FITNESS

34% CLUBES INDIVIDUAIS

66% CADEIAS

12% CLUBES FRANCHISADOS

**DISTRIBUIÇÃO
DOS CLUBES POR ÁREA**

16% 0 A 200M²

14% 200 A 500 M²

18% 500 A 1000M²

26% 1000 A 1500M²

27% + DE 1500M²



**FAIXA ETÁRIA
DOS PRATICANTES**

8% ≤ 16 ANOS

35% 17 A 30 ANOS

45% 31 A 64 ANOS

11% ≥ 65 ANOS

LANÇAMENTO DA FERRAMENTA DE AUTOAVALIAÇÃO DA PEGADA ECOLÓGICA GREEN AUDIT!



GREEN AUDIT



EuropeActive

A sustentabilidade ambiental está finalmente no centro das atenções, do qual nenhum sector escapará, incluindo o desporto e o fitness. Com a União Europeia a estabelecer metas ambiciosas e essenciais para alcançar a neutralidade carbónica até 2050, e com iniciativas globais como os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas (ODS), o Quadro do Desporto pela Acção Climática da UNFCCC, bem como a estratégia de sustentabilidade do Comité Olímpico Internacional (COI), os setores do desporto e do fitness estão a preparar-se para as suas transições verdes.

Melhorar a sustentabilidade ambiental no mundo do desporto e do fitness requer uma quantidade significativa de trabalho e esforços que, na maioria das vezes, podem ser desencorajadores e fazer com que as partes interessadas evitem tomar medidas. Numa humilde tentativa de apoiar as partes interessadas do fitness e do desporto a darem os primeiros passos na sua jornada de sustentabilidade, a EuropeActive, juntamente com o consórcio do projeto Green Audit no qual se inclui a Portugal Activo, tem trabalhado em conjunto desde junho de 2022 numa ferramenta de autoavaliação de fácil utilização, cujo lançamento temos o prazer de anunciar! Cofinanciado pelo Programa Erasmus+, o projeto Green Audit lança agora a sua Ferramenta de Autoavaliação!

A ferramenta foi projetada com, e especificamente para gestores e/ou proprietários de clubes/centros desportivos e de fitness, e procura oferecer aos entrevistados uma visão abrangente e uma compreensão dos atuais esforços de sustentabilidade dos seus clubes/centros, ao mesmo tempo que lhes fornece recomendações para progresso futuro. Através de uma série de perguntas de múltipla escolha, o questionário orientará os utilizadores através de uma avaliação do desempenho de sustentabilidade do seu clube, com foco particular nas emissões de Gases de Efeito de Estufa (GEE), e fará uma comparação adicional com clubes/centros esportivos e de fitness de tamanho semelhante. Com base nas respostas, será gerado um relatório automatizado e um certificado, oferecendo uma ilustração da classificação do clube, informações valiosas e sugestões para melhorias futuras.

A participação na autoavaliação da Auditoria Verde permite que os gestores/proprietários dos clubes obtenham conhecimentos valiosos sobre o impacto da sustentabilidade do seu clube, comparem o seu desempenho com clubes semelhantes e recebam recomendações práticas e exemplos de práticas bem-sucedidas implementadas nos setores de fitness e desporto para reduzir o consumo de energia e as emissões de Gases de Efeito Estufa (GEE). A ferramenta também inclui

“ A participação na autoavaliação da Auditoria Verde permite que os gestores/proprietários dos clubes obtenham conhecimentos valiosos sobre o impacto da sustentabilidade do seu clube

uma opção de avaliação comparativa, oferecendo aos entrevistados uma ideia provisória do seu desempenho em comparação com outros Clubes semelhantes. Quanto maior for o número de clubes que concluírem a autoavaliação e partilharem as suas experiências, melhor será a amostra e mais extensa será a coleção de exemplos de boas práticas, beneficiando toda a comunidade do fitness e do desporto.

É importante ter em conta que a ferramenta de autoavaliação Green Audit não se destina a substituir ou servir como uma avaliação de auditoria profissional, mas sim como um recurso valioso para clubes que estão a iniciar sua jornada de sustentabilidade, ou que estão curiosos para ver como os seus esforços se repercutem na real pegada ecológica.

Este ponto é essencial, nomeadamente tendo em conta as tendências comerciais crescentes que afirmam ser “verdes” ou “sustentáveis” para permanecerem competitivas e atraírem clientes ambientalmente conscientes.

Um estudo da Comissão de 2020 revelou que uma parte considerável das alegações ambientais feitas na UE, 53,3%, eram pouco claras, enganosas

ou infundadas, e 40% não eram fundamentadas. Em março de 2023, a Comissão Europeia adotou uma proposta de Diretiva sobre Alegações Ecológicas, com o objetivo de abordar a questão do greenwashing (enganar o público levando-o a acreditar que uma empresa ou outra entidade está a fazer mais para proteger o ambiente do que realmente faz) abordando falsas alegações ambientais que são cada vez mais promovidas junto dos consumidores que procuram produtos e serviços sustentáveis.

De acordo com a proposta, quando as empresas optarem por fazer uma «afirmação ecológica» sobre os seus produtos ou serviços, terão de respeitar normas mínimas sobre a forma como fundamentam essas alegações e como as comunicam.

Antes de entrar em vigor, a proposta da Diretiva sobre Alegações Ecológicas estará sujeita à aprovação do Parlamento Europeu e do Conselho. Os Estados-Membros terão então 18 meses para a transpor para o direito nacional, seguidos de mais seis meses antes de as regras entrarem em vigor.

Fique atento aos próximos resultados do projeto Green Audit! Incluirão um conjunto de recomendações políticas para setores mais ecológicos do desporto e do fitness, e uma conferência final onde estas últimas serão apresentadas e discutidas.



Faça já a sua Autoavaliação!



Em curso está a apresentação de propostas ao Estado num programa que chamaremos Cheque + Activo. Não abandonaremos este assunto.



CONVERSA PUXA CONVERSA

José Júlio Vale Castro com formação nas áreas jurídica e económica, empresário do Fitness desde 1993 foi presidente da AGAP em dois mandatos com término no final de 2015 e regressa agora à Presidência da Portugal Activo.

Em conversa conta-nos um pouco sobre os objetivos para os próximos dois anos.

SONHE SEM MEDO, MEXA-SE SEM LIMITES



Portugal Activo - Oito anos depois de ter liderado a direção da PORTUGAL ACTIVO, que Associação encontra neste seu regresso a Presidente?

José Júlio Vale Castro - Temos hoje uma Associação consolidada. Nunca deixei de integrar os Órgãos Sociais e segui o trabalho excelente que foi desenvolvido neste período. O acompanhamento dos ginásios no período da pandemia foi sem dúvida essencial para que os maus momentos fossem atenuados e ultrapassados. Creio que finalmente alguns associados compreenderam a importância de terem uma Associação que os represente de forma digna. Estou, portanto, muito satisfeito com o rumo definido, primeiro pelo João Pimentel e depois pelo José Carlos Reis, incansável na defesa do setor.

PA - E quais agora as suas prioridades de ação?

JJVC - Embora haja outras aspirações antigas, nomeadamente no domínio fiscal, sem dúvida que devemos



continuar a defesa dos ginásios na questão do IVA aplicável a consultas de nutrição nos espaços de fitness. Continuamos a não compreender como o local pode determinar a aplicação do IVA à taxa máxima, quando a regra legal é a isenção. Tal decorre de um entendimento interno da Autoridade Tributária e esperamos que a situação seja revertida, em nome das saudáveis regras da concorrência. Não podemos deixar de dar a devida atenção a este assunto.

PA - O seu programa de candidatura contém várias linhas de ação. Existem meios para poder desenvolver todos os temas que se propõe?

JJVC - Acredito que sim. A PORTUGAL ACTIVO tem hoje uma equipa que é pequena mas muito empenhada, um staff que realmente acredita no trabalho que desenvolve. Temos felizmente membros dos vários Órgãos Sociais que aceitam colaborar com a direção e são profissionais muito competentes. Além destes, temos hoje Plataformas Regionais constituídas e em processo de revisão estatutária que cobrem todas as zonas do País, Regiões Autónomas incluídas. Estamos assim em condições de concretizar alguns objetivos que colocámos no programa. Dou um exemplo: através do conhecimento no terreno que estas Plataformas possuem, finalmente damos veracidade ao número de instalações de fitness que existem em Portugal. Não esqueçamos que um clube de fitness não é só aquela instalação a que chamamos ginásio, mas sim qualquer espaço em que se pratique a dita “manutenção da atividade física”, nos termos da Lei. Ora acreditamos que falta identificar um número elevado de estúdios de treino personalizado, de pilates, de zumba, ou instalações de cross training, só para citar alguns.

PA - Pretende envolver-se pessoalmente em algumas ações?

JJVC - Quando aceitei candidatar-me sabia que o empenhamento pessoal do Presidente é fundamental. Pretendo estar presente na maior parte das ações e também ser protagonista de alguns projetos. Entre eles, conversas em



reuniões online ou presenciais com os técnicos de exercício e os diretores técnicos de ginásios. Existem alguns espaços que, por desconhecimento, não cumprem as determinações legais e levam a uma concorrência distorcida com os clubes que cumprem. Pretendo com esta ação fazer um alerta para a necessidade de um programa de “regras para todos” que é também do maior interesse para os profissionais.

PA - Além do tema do IVA, na nutrição e no fitness, existem outros temas relevantes a nível fiscal?

JJVC - Sim e não são temas novos. Temos vindo a registar alguma abertura política,



que contudo não foi concretizada, para benefícios em termos de IRC das empresas e IRS do praticante. Em curso está a apresentação de propostas ao Estado num programa que chamaremos Cheque + Activo. Não abandonaremos este assunto.

PA - E na legislação específica para os ginásios? Existe algum tema que deva realçar?

JJVC - Sim, claro! Saiu no fim de dezembro e finalmente uma Portaria (nº 454/2023) que aprova os requisitos técnicos e de funcionamento gerais das instalações desportivas de uso público. Inclui dois artigos importantes com regras de construção de ginásios, os artigos 19º e 20º, respetivamente para instalações com mais e menos de 200 m2. Fomos acompanhando esta produção legislativa com a Tutela e foi possível adaptar à realidade das várias tipologias de ginásios estas obrigatoriedades legais. Ficaram de fora algumas questões e é necessário procedermos a uma análise mais detalhada desta Portaria, com a sua entrada em vigor, e estaremos atentos.

Uma outra questão tem a ver com o tema da revisão da Lei mais importante para os ginásios, a Lei 39/2012, e as implicações nas habilitações dos profissionais do fitness. Os pilares da AGAP, agora PORTUGAL ACTIVO, definidos desde 2006 e continuamente



divulgados, incluem a preocupação com “conhecimento e qualificações adequadas”. Sempre o setor quis ser reconhecido pela qualidade dos serviços que presta. Não podemos, no entanto, alinhar com alguns desejos que desvirtuem a essência do trabalho desenvolvido e que tem permitido o fomento da prática do exercício em Portugal. Também neste assunto estaremos focados e atentos.

PA -A nível internacional, qual o trabalho que pretende desenvolver na Associação?

JJVC - Sem dúvida o acompanhamento do trabalho na definição de standards europeus. Estamos associados na EUROPE ACTIVE e devemos dar atenção a este tema que corresponda a uma mais fácil circulação de profissionais na Europa mas também que uniformize os requisitos em termos de conhecimentos. Temos muitas vezes a tentação de legislarmos em Portugal sem conhecer a realidade europeia e esquecemos que fazemos parte desta grande comunidade. Também nos interessa acompanhar o trabalho da IHRSA, associação internacional que tem ajudado os empresários do fitness na adaptação às novas ferramentas de gestão. Todo este trabalho em benefício dos ginásios portugueses que são os nossos associados e a razão de existência da PORTUGAL ACTIVO.

(...) temos hoje Plataformas Regionais constituídas e em processo de revisão estatutária que cobrem todas as zonas do País, Regiões Autónomas incluídas.

RESPOSTAS RÁPIDAS

LIVRO O Conde de Abranhos de Eça de Queirós

MÚSICA Bee Gees

UMA CIDADE Paris

PERSONALIDADE Francisco Sá Carneiro

HOBBIES Cinema e um bom jantar





A CAMINHO DE PARIS 2024

Ricardo Benedito
Comissão de Atletas Olímpicos

Estamos a menos de 200 dias dos Jogos Olímpicos Paris 2024. No dia 26 de julho tem início mais uma edição do maior evento multidesportivo do planeta que promete trazer muitas novidades.

Começando pela Cerimónia de Abertura que, pela primeira vez na história dos Jogos Olímpicos de verão, não terá lugar num estádio, mas sim ao longo do Rio Sena, possibilitando que centenas de milhares de pessoas possam acompanhar o desfile das delegações.

Os Jogos de Paris prometem um espetáculo completo, onde locais emblemáticos da capital francesa estão a ser transformados em instalações desportivas, oferecendo uma experiência inigualável e cenários excecionais.

Outra das inovações será o Parque dos Campeões, junto à emblemática Torre Eiffel e onde será possível aos espectadores celebrarem com os atletas a conquista das suas medalhas. Estes serão também os primeiros Jogos com total paridade de género, com 50% de quotas dos atletas afetas às competições masculinas e 50% para as competições femininas.

Para além de Paris, vão decorrer competições noutros locais como: Marselha (Vela e Futebol), Chateauroux (Tiro), Lille (Andebol, Futebol e Basquetebol), Nantes, Bordéus, Lyon, Nice e Saint Étienne

(Futebol) e Tahiti (Surf).

Até ao momento, a Equipa Portugal já assegurou a sua participação em nove modalidades, com 25 quotas equivalentes a 27 atletas, nas modalidades de Atletismo, Canoagem, Ciclismo, Ginástica, Natação, Surf, Tiro com Armas de Caça e Vela.

Através de uma parceria entre a Portugal Activo e o Comité Olímpico de Portugal, ativada pela Comissão de Atletas Olímpicos, os atletas dos Projetos Olímpicos e do Projeto Esperanças Olímpicas usufruem de condições especiais de acesso aos ginásios e academias associados da Portugal Activo.

Segundo Diana Gomes, Presidente da CAO, cerca de 50 atletas usufruem desta parceria e têm a possibilidade de frequentar, gratuitamente, ginásios e academias nas suas zonas de residência ou perto do seu local de treino. Este apoio tem-se revelado de grande importância para os atletas, sendo um relevante complemento para que possam ter uma preparação adequada à exigência da sua atividade.

Existem casos em que é disponibilizado aos atletas um local para treinar longe dos seus locais de treino, como nas zonas onde residem os seus familiares, podendo continuar a sua preparação quando para lá se deslocam.

São vários atletas que estão empenhados em garantir a sua qualificação para o maior evento

multidesportivo do planeta. Consulte abaixo um resumo do calendário de qualificação para atletas integrados no Projeto Olímpico, juntamente com as principais competições agendadas que oferecem qualificação direta para Paris:

ANDEBOL

- [Campeonato da Europa](#)
12 a 28 janeiro 2024
- [Torneio de Qualificação Olímpica](#)
14 a 17 março 2024

ATLETISMO

- [Maratona](#)
Marcas e ranking até 05 maio 2024
- [Estafetas](#)
Marcas e ranking até 30 junho 2024.
Campeonato do Mundo
- 4 e 5 maio 2024
- [Marcha](#)
Marcas e ranking até 30 junho 2024.
Campeonato do Mundo de Equipas
- 21 abril 2024
- [Restantes disciplinas](#)
Marcas e ranking até 30 junho 2024

BADMINTON

- [Singulares](#)
Ranking até 28 abril 2024

CANOAGEM

- [Velocidade](#)
Prova europeia de qualificação
- 8 e 9 maio 2024

CICLISMO

- [Estrada](#)
Ranking já fechado a 17 outubro 2023
- [Pista](#)
Ranking até 14 abril 2024
- [BTT](#)
Ranking até 26 maio 2024

DANÇA DESPORTIVA

- **Breaking**
Olympic Qualification Series
- 16 a 19 maio e 20 a 23 junho 2024

EQUESTRE

- **Dressage**
Ranking até 31 dezembro 2023
- **Obstáculos**
Ranking até 31 dezembro 2023

GINÁSTICA

- **Artística**
Ranking Taças do Mundo por aparelhos
- 15 fevereiro a 10 março 2024.
Campeonato da Europa masculino
- 24 a 28 abril 2024.
Campeonato da Europa feminino
- 2 a 5 maio 2024

JUDO

- **Todas as categorias**
Ranking até 23 junho 2024

NATAÇÃO

- **Natação pura individual**
Marcas até 23 junho 2024
- **Natação pura estafetas**
Campeonato do Mundo
- 11 a 18 fevereiro 2024
- **Águas Abertas**
Campeonato do Mundo
- 2 a 10 fevereiro 2024
- **Natação Artística**
Campeonato do Mundo
- 3 a 4 fevereiro 2024

PATINAGEM

- **Skateboarding Street**
Ranking até 23 junho 2024

REMO

- **LM2x**
Regata Europeia de Qualificação
- 25 a 28 abril 2024
Regata Final de Qualificação
- 19 a 21 maio 2024

SURF

- **Shortboard**
Campeonato do Mundo
- 22 fevereiro a 3 março 2024

TAEKWONDO

- **Todas as categorias**
Ranking até 31 dezembro 2023.
Torneio Europeu de Qualificação
- 1 a 2 março 2024

TÊNIS

- **Singulares e pares**
Ranking até 10 junho 2024

TÊNIS DE MESA

- **Singulares**
Ranking até 18 junho 2024.
Torneio Continental de Qualificação
- 6 a 12 maio 2024
- **Equipas**
Ranking até 16 fevereiro 2024.
Campeonato do Mundo
- 16 a 25 fevereiro 2024

TIRO

- **Precisão**
Ranking até 9 junho 2024.
Campeonato da Europa
- 24 fevereiro a 3 março 2024.
Torneio Final de Qualificação
- 11 a 19 abril 2024

TIRO COM ARMAS DE CAÇA

- **Trap**
Ranking até 9 junho 2024.
Campeonato da Europa
- 15 a 27 maio 2024

TRIATLO

- **Individual**
Ranking até 27 maio 2024
- **Estafetas mistas**
Ranking até 25 abril 2024.
Evento final de qualificação
- 17 a 19 maio 2024

VELA

- **Todas as classes**
Last Chance Regata - 18 a 27 abril 2024

VOLEIBOL

- **Voleibol de praia**
Ranking até 9 junho 2024

Este é um momento emocionante para o desporto em Portugal. A dedicação incansável, o treino rigoroso, a determinação e a energia dos atletas, contagiam todas as pessoas que acompanham o desporto, para além de inspirar futuras gerações de atletas. E por isso, aguardamos ansiosamente para testemunhar o desempenho excepcional da Equipa Portugal nos Jogos Olímpicos Paris 2024.



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, 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



Leg Press & Hack Squat



Uma máquina de dupla função bastante versátil e eficaz para o treino de membros inferiores.

Benefícios da Máquina de Dupla Função:

- É possível alternar entre leg press e leg hack squat, economizando tempo e espaço;
- Capacidade de realizar dois exercícios distintos permite uma variedade de estímulos musculares, promovendo o desenvolvimento equilibrado das pernas;
- A máquina é ajustável em diferentes alturas e comprimentos de pernas, garantindo que os praticantes possam realizar os exercícios com a biomecânica correta.

Contacto: comercial@ffittech.com

INNER CHEST PRESS



Nova máquina prensa de peito!

Esta nova máquina permite trabalhar as fibras internas do peito com mais precisão, devido ao movimento biomecânico que as pegas e apoio de mãos permitem solicitar músculos e fibras mais profundos do peito.

Contacto: rui.torres@gym80.de

BWH



TRX® YBell®

A TRX e a YBell juntaram-se e representam o expoente máximo do treino funcional. A TRX permite-te desenvolver a força, o equilíbrio, a flexibilidade e a estabilidade, aproveitando a gravidade e o teu peso corporal, e a YBell oferece-te um sem número de exercícios, substituindo kettlebells, halteres e suportes para flexões. Acredita, estes serão os teus novos parceiros de treino multitarefa.



IQ Touch&Drink System

Substitui as tradicionais e calóricas bebidas energéticas por bebidas minerais vitaminadas e sem cafeína. A IQ vem terminar com a necessidade de fornecimento de água engarrafada e de zonas de armazenamento e/ou refrigeração no seu estabelecimento, sendo uma excelente fonte secundária de rendimento.

Contacto: geral@bwh

Passadeira Performance Plus com Touch



A nossa excepcional passadeira marca uma nova era com o sistema de absorção de impacto slat-belt e uma estrutura altamente eficaz que torna a corrida mais intensa extremamente confortável, sólida e suave. Apesar desta enorme evolução tecnológica o serviço e manutenção são praticamente inexistentes.

Contacto: info@dinamic.pt

dinamic
ALL FOR FITNESS
MATRIX



Worldwide Fitness Company

Three Angles Biceps Machine

Superfícies ajustáveis, três inclinações de ombro e pegas articuladas



A *Three Angles Biceps Machine* foi desenhada para um treino direcionado dos músculos flexores do cotovelo, com ênfase nos bíceps braquial e no braquial. Com superfícies ajustáveis e pegas rotativas, oferece várias configurações: ombro em posição quase neutra (máxima força global), ombro fletido a 45° (ênfase no braquial) e ombro fletido a 90° (encurtamento máximo do bíceps braquial).

Super Horizontal Leg Press Dual System

Treino versátil para um desenvolvimento equilibrado das pernas



A *Super Horizontal Leg Press Dual System* é uma máquina de treino de pernas versátil que promove um desenvolvimento muscular equilibrado. Possui características ajustáveis para utilizadores de todas as alturas e diferentes modos de exercício, permitindo apoios para os pés fixos para pressões com carga elevada, plataformas independentes para isolamento muscular e treino dinâmico para desportos.

Contacto: international@panattasport.it

SEMPERFIT
NEVER BE DEFEATED

HYBRID BOX



Hybrid Box: caixa de treino híbrida

Caixa de madeira resistente com espuma de alta densidade. Mais de 30 exercícios, eficazes, confortáveis e seguros. 4 pontos de ancoragem para bandas de resistência.

Contacto: info@semperfit.pt



A Bicicleta Virtual da Star Trac

Esta é a bicicleta de fitness conectada/ligada, sem assinatura, de que você estava à espera – sem login, sem configuração de conta – basta entrar, escolher o tipo de treino/entretenimento e pedalar. Construção comercial, está pronta a trabalhar 24/7 em zonas de cardio, sem supervisão.

Contacto: gimnica@gimnica.pt



POWERBIKE



A POWERBIKE é a mais recente adição à nossa família de ergómetros. Equipada com o mesmo tambor e Monitor de Desempenho dos nossos Remos e Skis, esta bicicleta ergométrica proporciona uma experiência de treino única, combinando forças e funcionalidades que te elevam para outro patamar.

O LCD incorporado que te permite monitorizar o teu desempenho, bem como a ligação Bluetooth, permite uma experiência de treino personalizada através da conectividade com apps como o ZWIFT, BRUJULABIKE e a ROUVY. Além disso, a POWERBIKE possui um suporte integrado, seguro e ajustável para smartphones de diferentes tamanhos.

Contacto: josecarlos.pita@boxpt.com

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

Rui Garganta

Docente e Investigador do CIH2D, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

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

A primeira parte deste artigo termina com uma questão sobre o objetivo de “criar doenças e doentes” da INDÚSTRIA DA DOENÇA: haverá fundamento?

A resposta a tal questão pode ser dada de diversas formas. Uma delas está descrita por Ben Goldacre (2013) no livro Farmacêuticas da treta: “a indústria farmacêutica global é um negócio de **600 mil milhões de dólares** onde reina a **corrupção** e a **ganância**”.

Também podemos assistir aos inúmeros documentários que estão no Youtube, por exemplo: “Como Rockefeller fundou a medicina moderna e matou as curas naturais”: <https://www.youtube.com/watch?v=LJtrER3xQo>

Depois, é também importante ler o “Relatório Flexner”, referido no documentário, que está na origem da uniformização dos cursos de medicina e da sua transformação em “medicina da doença”.

Para além disso, quando vamos ao Médico, a abordagem dele é focada na alteração de comportamentos ou na prescrição de medicamentos? Num artigo de jornal publicado em 2016, a Aliança Europeia contra a Depressão em Portugal noticia que no ano de 2015 em Portugal foram vendidas **11 milhões de embalagens**

de ansiolíticos, sedativos e hipnóticos; Na RTP NOTÍCIAS, março de 2018, sugere que **“Portugal é campeão europeu no consumo de medicamentos para dormir”;**

Ainda este ano, 2023, o site “INFORMA” sugere: **“Setor dos medicamentos em Portugal faturou 3,210 milhões de euros em 2022, mais 8,8% que em 2021”.**

O mais curioso é que os discursos sobre a importância da mudança do estilo de vida, continuam em voga.. Ainda recentemente (Março 2023) a Dra. Elisabete Weiderpass, diretora da agência internacional de combate ao cancro, da OMS, no programa da RTP 1 “É ou não é”, referiu que é fundamental prevenir o aparecimento do cancro com base na alteração do estilo de vida. Seria por isso expectável que nos centros de “saúde” e institutos de oncologia privilegiassem essas medidas preventivas, no entanto, o que lá se prescreve são remédios...

A mudança de comportamentos era vital, no entanto a realidade mostra que o que comanda as decisões é o **NEGÓCIO!** Todos os responsáveis pela “Saúde” sabem quais as estratégias “mais saudáveis” mas, muitas vezes, a sua opção é pelas mais rentáveis.

Na revista Sábado de Out de 2023 a notícia de capa é: **“O NEGÓCIO milionário da saúde privada”** no interior refere-se: “todos os privados

vão investir milhões para crescer, porque os portugueses são dos que mais pagam pela Saúde!”

É que apenas existem duas formas de mudar comportamentos: incentivos e/ou multas!

Pelo menos os mais velhos lembram-se de quando começamos a usar cinto de segurança no automóvel. Não foram as campanhas, nem os discursos, foram as multas que alteraram o nosso comportamento!

A este propósito, vejamos onde andam os incentivos:

Quer ser saudável? Mexa-se pela sua saúde, inscreva-se num ginásio e pague 23% de IVA “máximo”!

Mas se optar por uma doença comportamental, o seu “SNS” tem incentivos! Se for Diabético e/ou Obeso só paga 10% do tratamento, mas se for Obeso e Cardíaco não paga nada, nem medicamentos nem consultas. Por isso, “enfarde à sua vontade”, coma “este mundo e o outro”, fume e destrua a sua saúde porque nós pagamos os seus excessos!

Apetece dizer: ADOEÇA que o “SNS” trata da Saúde da indústria farmacêutica!

Por fim, falta responder à seguinte questão: afinal quem são os profissionais de Saúde e de Doença?

Se colocarmos no Google “profissionais de saúde”, vemos que apenas aparecem Médicos. Mas, a definição da wikipédia sugere o inverso: Médico é um profissional que se ocupa da SAÚDE humana, prevenindo, diagnosticando, tratando e curando DOENÇAS. De facto há nesta definição uma contradição óbvia porque a saúde não se previne, não se diagnostica, não se trata nem cura. A Saúde promove-se! Ou seja, toda a intervenção médica é na DOENÇA.

Como referimos na 1ª parte, a Saúde depende de uma boa alimentação, de ser fisicamente ativo e de fazer uma boa gestão do stresse, por isso, para além dos profissionais de exercício, os nutricionistas e os psicólogos podem ajudar. Não são os médicos que têm formação académica nem competência profissional nestas áreas!

Já agora, é importante referir que o sedentarismo é uma doença, classificada com o código QE20 e a única estratégia que se conhece para a combater é a Atividade física/ Exercício.

É por isso que os Profissionais de exercício também são “Profissionais de doença”.

Mas é fundamental não esquecer que apesar do Exercício, da alimentação e da gestão do stresse serem fundamentais na prevenção da doença e promoção da Saúde, muitas vezes quem determina o que deve ser feito é o NEGÓCIO.

Esse é “o problema”. O negócio da promoção da Saúde, comparado com o da Doença é infinitamente mais pequeno!

Mas nós os profissionais de exercício temos de procurar a nossa melhor versão, esperando que a sociedade reconheça a nossa importância na prevenção da Doença e na promoção da Saúde!

(...) é importante referir que o sedentarismo é uma doença, classificada com o código QE20 e a única estratégia que se conhece para a combater é a Atividade física/ Exercício.



FORMAÇÃO CONTÍNUA CERTIFICADA (TPTEF É TPDT)

AÇÃO DE FORMAÇÃO	ENTIDADE FORMADORA	Nº DE CRÉDITOS	DATA	LOCAL
NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NA PREPARAÇÃO DESPORTIVA E RENDIMENTO		5	2024-01-27	LERIA
NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NA PREPARAÇÃO DESPORTIVA E RENDIMENTO		5	2024-01-27	Braga
CROSS TRAINING		6	2024-02-10	Porto
TREINO DE FORÇA E HIPERTROFIA		5	2024-02-17	Lisboa
MÉTODO DE PILATES		10	2024-02-17	Braga
CURSO DE CURTA DURAÇÃO EM ESPECIAL SENIORES: AQUA + TERRA		2,6	2024-02-18	LISBOA/ONLINE
PILATES MATWORK		19.2	2024-03-02	Estoril
PED-O-PULL - PILATES EQUIPMENT ESSENTIALS		1.6	2024-03-10	Estoril
CURSO ONLINE: EXERCÍCIO FÍSICO NA GRAVIDEZ E NO PÓS-PARTO (MAR 2024)		2,2	2024-03-24	Online
CURSO TECNICO ESPECIALISTA EXERCICIO FÍSICO LABORAL			2024-03-25	PORTO
CURSO TECNICO ESPECIALISTA EXERCICIO FÍSICO LABORAL			2024-03-25	LISBOA
CURSO TECNICO ESPECIALISTA EXERCICIO FÍSICO POS-LABORAL			2024-03-27	Lisboa
PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL EM DIRETOR DE GINÁSIO/HEALTH CLUB		12	2024-04-13	ONLINE
FREE FASCIAL REAL EMOTION 1ST LEVEL		2.8	2024-04-20	Estoril
CURSO DE CURTA DURAÇÃO EM HIPERTROFIA E POTÊNCIA PARA PERSONAL TRAINERS		4	2024-04-20	LISBOA
CROSS TRAINING (ABR 2024) - PORTO		3,2	2024-04-20	Porto
CURSO DE CURTA DURAÇÃO EM NATAÇÃO PARA BEBÉS		1,5	2024-04-27	ONLINE
CURSO DE CURTA DURAÇÃO EM DOENÇA ONCOLÓGICA E EXERCÍCIO FÍSICO		2	2024-05-11	ONLINE
PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL EM TREINO TERAPÉUTICO		10	2024-05-18	LISBOA/ONLINE
PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL EM PERSONAL TRAINING AVANÇADO		10	2024-05-25	LISBOA/ONLINE
CURSO DE CURTA DURAÇÃO EM AMA: ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO		1,5	2024-05-25	ONLINE
PILATES CLÍNICO MW1 CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI		3,2	várias	PORTO E LISBOA

+ PROTOCOLO DE SEGUROS PARA ASSOCIADOS

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

Custo total anual: 122,66€¹

Considerando remuneração

mensal = salário mínimo nacional (820€)

Seguro de Responsabilidade Civil

Custo total anual: 50€¹

Capital: 50.000€

Franquia: 10% do valor do sinistro no mínimo 50€

Nota: Este seguro só pode ser contratado conjuntamente com o seguro Acidentes de trabalho – Trabalhador independente.

Para mais informações enviar email para portugalactivo@sabseg.pt

¹ acresce 5€ custo apólice - 1º ano

SABSEG - CORRETOR DE SEGUROS S.A. Capital Social 255.000,00 Euros | Nif 500 906 181 | Mediador de seguros inscrito em 21/11/79, no registo do ASF - Autoridade de Supervisão de Seguros e Fundos de Pensões com a categoria de Corretor de Seguros, sob o nº 607122741/3, com autorização para os ramos Vida e Não Vida, verificável em www.asf.com.pt | Membro APROSE com o nº 0168 verificável em www.aprose.pt. | A SABSEG não assume a cobertura de riscos. Esta comunicação não dispensa a consulta da informação contratual e pré-contratual legalmente exigida.



TRANSFORMAÇÃO DIGITAL E MEDIÇÃO DA MATURIDADE DIGITAL NA INDÚSTRIA DO FITNESS

Alan Ferreira

PhD Sport Sciences – Escola Superior de Desporto de Rio Maior/Instituto Politécnico de Santarém & Centro de Investigação em Qualidade de Vida [CIEQV]

Vera Pedragosa

PhD Sport Sciences – Universidade Autónoma de Lisboa & Centro de Investigação em Ciências Económicas e Empresariais [CICEE] de Investigação em Qualidade de Vida [CIEQV]

A maturidade digital (MD) é o grau de adoção e aplicação de ferramentas digitais na atividade das organizações (Rossmann, 2018), o que envolve componentes tecnológicos e de gestão (Teichert, 2019). Por isso, a MD é um conceito crucial para o sucesso das organizações na era digital.

No contexto de rápida evolução tecnológica, a MD tem emergido como um conceito central para organizações em todos os setores, uma vez que se refere à capacidade de uma organização utilizar, de forma eficaz, as ferramentas digitais para impulsionar a inovação, otimizar processos, aprimorar a experiência dos clientes e obter vantagem competitiva (De la Boutetière et al., 2017). Por conseguinte, a MD representa um indicador do grau de alinhamento de uma organização com as suas necessidades e oportunidades da era digital (Merzlov & Shilova, 2022).

O conceito de transformação digital (TD) e o de MD estão inter-relacionados, mas abordam aspectos diferentes. A TD é definida como a aplicação de novas tecnologias digitais para promover melhorias significativas nas organizações, levando a uma melhor experiência dos usuários e clientes, o que pode, inclusive, colaborar com o desenvolvimento de novos modelos de negócios (Warner & Wäger, 2018).

Isto é, TD refere-se a uma mudança fundamental e abrangente nas organizações, impulsionada pela adoção e integração de ferramentas digitais em todos os seus aspetos (Vial, 2021).

Complementarmente, a (MD) é a medida do quão preparada uma organização está para enfrentar os desafios e aproveitar as oportunidades do ambiente digital. Ou seja, a avaliação e diagnóstico do nível da MD é uma ferramenta de medição muito útil porque identifica as necessidades organizacionais, projeta novos processos ou redesenha os existentes, ao utilizar ferramentas digitais para melhorar o desempenho interno e externo de uma organização (Aras & Büyükoçkan, 2023).

Neste processo de digitalização e TD, a Tecnologia da Informação (TI) é o principal facilitador da mudança porque oferece novas oportunidades, transformando processos como distribuição, comunicação, administração, relacionamento e tomada de decisão (Aras & Büyükoçkan, 2023). Desta forma, a avaliação da MD é uma etapa necessária tanto para TD como para a digitalização, visto que determinará estrategicamente a melhor rota de transformação para cada organização ou setor. Isto significa, que antes

e durante a TD, cada organização deve avaliar o seu nível de Maturidade Digital.

Este ponto de partida avaliativo envolve a análise de aspetos do ambiente externo e do ambiente interno. No ambiente externo fatores como a produção de conteúdos digitais, os canais de comunicação e a estratégia de comunicação com o mercado-alvo, com os clientes e com os stakeholders devem ser avaliados. No ambiente interno fatores como a utilização de ferramentas digitais, as competências digitais dos recursos humanos e cultura data driven devem ser avaliados (Kubrick, 2014).



(..) a MD representa um indicador do grau de alinhamento de uma organização com as suas necessidades e oportunidades da era digital.



Na análise do ambiente externo e interno uma organização identifica oportunidades, ameaças, pontos fortes e pontos fracos (áreas de melhoria). Essa análise global (i.e., externa e interna), fornece uma base sólida para a implementação de uma estratégia de transformação digital eficaz, pois ajuda a estabelecer prioridades, definir metas realistas e planejar iniciativas específicas que impulsionem a organização rumo a um nível mais avançado de MD.

Os modelos de avaliação da MD incluem pilares e dimensões que delineiam áreas de melhoria e medem a MD em níveis distintos, apontando o caminho da evolução em direção à maturidade plena (Aras & Büyükoçkan, 2023).

Considerando o mercado do fitness e a estruturação do conhecimento em gestão do desporto, destacamos três pilares (Varriale et al., 2022; Ráthonyi et al., 2018), são eles:

1. Desempenho organizacional: inclui a estratégia de gestão para implementação de ferramentas digitais e para transformação da cultura organizacional, tendo em vista a adaptação de processos e atividades de uma organização na indústria do fitness (i.e., software de gestão, integração de sistemas (vendas, retenção e faturação), Customer Relationship Management - CRM);
2. Tecnologia no Fitness: inclui a implementação de ferramentas digitais para avaliar e monitorar os níveis de atividade física, de condição física e de saúde, mediante a recolha e análise de dados com recurso a várias tecnologias (i.e., Apps, Wearable Fitness Technology - WTF);
3. Experiência dos praticantes, sócios e parceiros: inclui a implementação e uso de canais digitais de comunicação para entregar conteúdos aos praticantes e sócios-membros de forma específica e segmentada, a oferta de produtos e serviços digitais, além do relacionamento virtual com

praticantes, atletas, stakeholders, famílias e comunidade (i.e., digitalização de conteúdos através de plataformas de comunicação digital de acordo com a ciclo de vida).

Apesar de haver muitos modelos e estruturas de avaliação da MD já implementados na indústria das tecnologias (Soomro et al., 2020), das telecomunicações (Valdez-de-Leon, 2016), da educação (Ifenthaler & Egloffstein, 2020), da saúde (Woods et al., 2022), ainda não foram estabelecidos modelos de análise e diagnóstico na indústria do fitness, inclusive na organizações do desporto, em geral. Isto pode significar que poucas organizações desta indústria estão a fazer as mudanças fundamentais para atingir os objetivos de TD. Neste cenário, a avaliação da MD pode auxiliar a TD das organizações de fitness.

Uma vez que assegurar a adaptação a ambientes cada vez mais digitais e aproveitar as ferramentas digitais para melhorar os principais processos das organizações são metas importantes para quase todas as modelos de negócio, muitos projetos de transformação das organizações têm se inspirado em frameworks e modelos de maturidade digital (Rossmann, 2018). Nestes casos, as práticas de gestão vêm adotando fortemente modelos baseados em indústrias específicas (Soomro et al., 2020), como também pode ser o caso do desenvolvimento de um modelo específico para a indústria do fitness.

Para atingir níveis superiores de MD, tendo os três pilares supracitados como base, as organizações de fitness devem seguir um processo de mudança organizacional que envolva gestão e estratégia, recursos humanos e ferramentas digitais. A gestão e os gestores das organizações devem investir na transmissão dos benefícios da cultura digital e na capacitação dos recursos humanos. A partir dos conhecimentos e habilidades adquiridos, apoiados na cultura digital da organização, os recursos humanos passam a utilizar as ferramentas digitais necessárias à transformação digital.

O resultado é a transformação, para um nível mais alto de digitalização, dos processos e atividades, isto é, na prática as rotinas serão alteradas para alcançar uma maior MD.

A avaliação da MD é crucial para organizações de fitness que pretendem prosperar na era digital. O processo permite que as organizações identifiquem lacunas nos recursos digitais e forneça informações sobre as áreas que precisam melhorar para se manterem competitivas no mercado. Esta publicação tem como objetivo orientar as organizações e gestores da indústria do fitness para a compreensão dos processos de melhoria da MD, assim como aponta pilares e estratégias fundamentais para a TD.



PUBLICAÇÕES

COLEÇÃO DE MANUAIS DE ATIVIDADE FÍSICA ADAPTADA

Sessão pública de lançamento
28 novembro, 14h30



MANUAIS DE ATIVIDADE FÍSICA ADAPTADA

Esta coleção procura dar resposta à escassez de recursos para profissionais no âmbito da promoção da atividade física adaptada, com o objetivo de generalizar o conceito de estilo de vida fisicamente ativo como sinal vital de saúde e bem-estar. A Professora Doutora Leonor Moniz Pereira, incontornável especialista nesta área, é, tal como o PNPAF, a editora desta coleção que conta com autores chave em cada uma das áreas.

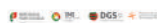
A Coleção conta com 8 manuais:



MANUAL DE ATIVIDADE FÍSICA ADAPTADA PARA PESSOAS COM Surdez



MANUAL DE ATIVIDADE FÍSICA ADAPTADA PARA PESSOAS COM Amputação



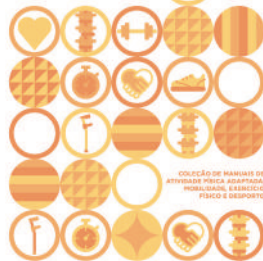
MANUAL DE ATIVIDADE FÍSICA ADAPTADA PARA PESSOAS COM Baixa Visão ou Cegueira



MANUAL DE ATIVIDADE FÍSICA ADAPTADA PARA PESSOAS COM Dificuldade intelectual e desenvolvimental



MANUAL DE ATIVIDADE FÍSICA ADAPTADA PARA PESSOAS COM Lesão Medular



MANUAL DE ATIVIDADE FÍSICA ADAPTADA PARA PESSOAS COM Paralisia cerebral



MANUAL DE ATIVIDADE FÍSICA ADAPTADA PARA PESSOAS COM Perturbação do Espectro do Autismo



MANUAL DE ATIVIDADE FÍSICA ADAPTADA PARA PESSOAS COM Esquizofrenia



Faça já o download gratuito.



30 CONVERSAS COM A MEMÓRIA

Um livro de História e de estórias de alguns dos grandes protagonistas da transformação da Educação Física e do Desporto em Portugal. Vinte conversas reais e dez conversas imaginárias com quem conosco continua a conversar através dos seus legados, que não se podem perder. A sublime descoberta de uma riqueza cultural escondida e injustamente esquecida. A evolução transformadora da teoria e da prática de uma área essencial do pensamento e do desenvolvimento humano. Um livro imperdível para estudantes, profissionais da Educação Física e do Desporto e para todos os leitores curiosos e interessados no conhecimento da evolução da História do corpo e da luta de muitos dos que entregaram toda uma vida à defesa do conceito do Homem inteiro, uno e indivisível.

Vítor Serpa
Editora: Visão e Contextos



A HISTÓRIA DA PISCINA DOS OLIVAIS/A SEGUNDA VIDA DO COMPLEXO DESPORTIVO MUNICIPAL CENTRO GO FIT OLIVAIS

Num trabalho, com sentimento e rigor, a Câmara Municipal de Lisboa, através dos autores Ana Isabel Veiga e Luís Filipe Maçarico, permite visualizar o espírito do lugar, a memória de quem a frequentou, ao recordar acontecimentos desportivos realçando atletas e treinadores que deram o seu melhor nos resultados conseguidos e records batidos, numa piscina de múltiplos usos durante várias décadas. Sob o título Segunda Vida do Complexo Desportivo Municipal GO fit Olivais, a empresa confiou num grupo de trabalho (José Luís Costa, Marta Fernandes, Pedro Quintanilha, Rita Magarreiro e Ana Lima) para dar a conhecer neste livro o conceito inovador GO fit valorizado por uma grande diversidade de atividades, com equipamentos de grande qualidade, tendo por objetivo principal a superação das expectativas de todos os clientes.

Ana Isabel Veiga, Ana Lima, José Luís Costa, Luís Filipe Maçarico, Marta Fernandes, Pedro Quintanilha, Rita Magarreiro.



CONTRIBUTO PARA UM DIREITO CENTRADO NA ÉTICA DO DESPORTO

Trata-se de uma obra em que os autores Rui Proença Garcia e Alexandre Miguel Mestre, conjuntamente com diversos colaboradores de diferentes áreas científicas, analisam de que forma a Ética e o Direito interagem

Alexandre Miguel Mestre,
Rui Proença Garcia
Editora: Afrontamento



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



CHEGOU O MOMENTO DO AFETIVISMO? MEDIÇÃO E INTERPRETAÇÃO DA RESPOSTA AFETIVA NO EXERCÍCIO FÍSICO

Vasco Bastos*, Ana Jesus Andrade, Filipe Santos, Diogo Santos Teixeira

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias | Faculdade de Educação Física e Desporto

A abordagem hedónica postula que o ser humano tende a repetir atividades que considera prazerosas, enquanto evita aquelas que lhe causam dor ou desprazer. A evidência científica tem vindo a fornecer suporte a esta abordagem no âmbito do exercício físico, com a resposta afetiva a apresentar-se como um fator relevante para a motivação e a tão desejada adesão continuada. Esta informação afetiva recolhida durante o treino pode orientar o profissional na sua avaliação, prescrição, e supervisão do exercício, permitindo ajustes na intensidade que venham a promover uma experiência mais prazerosa.

Já diz o ditado popular que “quem corre por gosto não cansa”, um ditado que serve como uma analogia apropriada para a problemática da adesão ao exercício físico. Ao longo de vários anos, as áreas de mudança comportamental e do exercício físico abordaram esta questão numa lógica em que a população tem de “aprender a gostar” (i.e., motivar-se) de “correr” (i.e., exercício), através de, por exemplo, a informação sobre os benefícios da prática de exercício. Uma abordagem alternativa (mas complementar) pode passar por ajustar a “corrida” ao que a pessoa gosta de fazer.

Vários estudos na última década têm dado suporte a esta hipótese, com uma resposta afetiva mais positiva ao treino

a demonstrar ter vários benefícios para uma adesão continuada¹. Por exemplo, através desta abordagem hedónica estaremos a melhorar a motivação para a prática de exercício, ao promovermos uma motivação afetivamente carregada¹. Em particular, destaca-se a motivação intrínseca, definida pela realização de um comportamento pelo prazer e satisfação inerente que este proporciona². Considerada o expoente máximo da qualidade motivacional pela teoria da autodeterminação², uma motivação de natureza intrínseca desempenha um papel mais relevante na adoção e particularmente na manutenção da prática de atividade física do que motivações de natureza extrínseca (i.e., orientadas para questões externas, como resultados estéticos).

Adicionalmente, uma resposta afetiva positiva durante a prática de exercício irá estabelecer associações com o prazer e divertimento na atividade. Estas associações desenvolvem automatismos que criam um efeito de atração para a prática de exercício, facilitando assim a repetição deste comportamento¹. Inversamente, se promovermos experiências desprazerosas, iremos estar a criar automatismos de afastamento à prática de exercício que podem resultar no seu abandono¹.

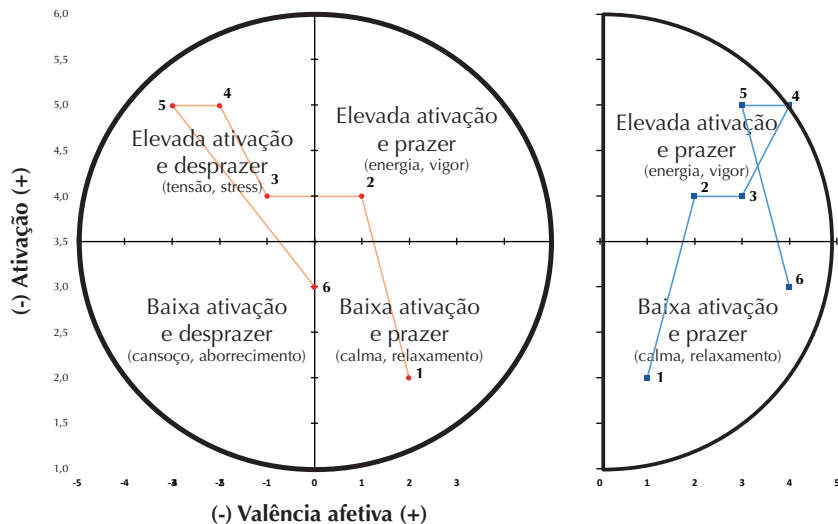
Perante estas evidências, algumas entidades internacionais que emitem orientações para a prescrição de

exercício (e.g., ACSM) têm vindo a reconhecer a importância da resposta afetiva. Adicionalmente, sugestões para a adoção de uma prescrição tripartida (i.e., eficaz, segura e prazerosa), em detrimento de uma bipartida (i.e., apenas eficaz e segura) são patentes na literatura científica contemporânea³.

A promoção de uma resposta afetiva mais positiva no exercício pode ser implementada (entre outros métodos complementares) através do modelo circunplexo dos afetos⁴. Composto por duas escalas que medem o prazer e a ativação percecionados, permite apurar em tempo real a resposta afetiva de um praticante, facilitando os ajustes necessários para a sua regulação (e.g., ajuste da intensidade). Este instrumento não acarreta qualquer custo, sendo apenas necessário algum treino prévio por parte do profissional e do praticante (mais informações em⁴). Idealmente, a dinâmica afetiva de uma sessão de treino deve ter início dentro do quadrante 2, que corresponde à baixa ativação e prazer, progredindo depois para o quadrante 3, alta ativação e prazer na transição entre a fase inicial e fundamental. Devemos procurar manter a resposta afetiva dentro deste quadrante durante toda a fase fundamental, regressando ao quadrante 2 na fase final do treino (figura 1; linha azul). Por outro lado, uma transição para o quadrante 1 de alta ativação e desprazer durante a fase fundamental (ou noutra fase, apesar de não ser

comum) representa uma dinâmica afetiva desajustada (figura 1; linha laranja), devendo ser evitada para não comprometer a adesão ao programa de treino a ser realizado.

Figura 1. Exemplo de resposta afetiva desajustada (laranja) e ajustada (azul)



Os números 1-6 correspondem a momentos de avaliação afetiva, onde 1 = fase inicial, 2-5 = fase fundamental, 6 = fase final do treino

A resposta afetiva deve ser medida com uma frequência que assegure que sensações de desprazer não passem despercebidas. Em praticantes experientes, a evidência demonstra que uma medição poderá ser suficiente⁵. Em indivíduos a iniciar a sua prática de exercício estes cuidados deverão ser redobrados devido ao seu risco considerável de desistência. O foco deve ser dado a exercícios novos, por representarem novas experiências, e particularmente a intensidades mais elevadas, devido à sua relação inversa para com a resposta afetiva^{6,7}.

Surge então a questão, em que momentos devemos medir a resposta afetiva? Esta questão é fundamental para uma adequada interpretação do que está a ser medido. Por exemplo, durante vários anos a premissa de que “o exercício faz as pessoas sentirem-se melhor” imperou, tendo como sustentação respostas afetivas mais positivas após uma sessão de treino (quando comparadas com valores pré-treino). Hoje sabemos que uma medição após a sessão não representa a resposta afetiva ao treino realizado, mas sim sensações sentidas naquele momento referentes a algo recentemente experienciado¹ (e.g., sensações positivas de alívio devido a um treino desprazeroso ter terminado).

De salientar que estes valores pós-sessão (ou pós-exercício) não apresentam qualquer valor preditivo para com uma adesão continuada, sendo então importante definirmos um momento de medição o mais fidedigno possível. Recomendações atuais apontam que a resposta afetiva ao exercício deve ser medida in vivo (i.e., no momento)¹, ocorrendo um fenómeno de rebound effect (i.e., melhoria imediata na resposta afetiva pós-exercício) após o término do exercício, particularmente com intensidades mais vigorosas⁸. Geralmente, e sempre que possível, devemos medir durante a(s) atividade(s). No entanto, cada manifestação do exercício físico apresenta as suas particularidades operacionais (tabela 1)⁶⁻⁹.

Tabela 1. Momentos de medição da resposta afetiva de acordo com as diferentes manifestações do exercício físico

Treino	Aeróbio ⁸	Resistência ⁶	Flexibilidade ⁷	Misto ⁹
Quando?	Medição durante o exercício	Medição durante ou imediatamente após o exercício	Em alongamentos estáticos, medir durante	No treino intervalado, medir durante os blocos de treino
Considerações	Não sendo possível medir durante (e.g., deslocamentos; mudanças de nível), medir imediatamente após	Quando a execução e/ou a segurança do exercício puder ser comprometida, medir imediatamente após (e.g., supino ou agachamento com barra)	Ainda não existe evidência para os alongamentos dinâmicos, pelo que se sugere a medição durante ou imediatamente após os exercícios	No treino concorrente, aplicar as recomendações do tipo de treino a ser executado no momento

Ao aplicarmos estas recomendações conseguimos obter um panorama fidedigno da resposta afetiva de cada participante e realizar os devidos ajustes quando necessário. Isso pode refletir-se em todos os momentos de intervenção profissional (i.e., avaliação, prescrição e supervisão), sempre que necessário, de forma simples e sem custos. A aplicação de uma prescrição tripartida permite então uma mudança de paradigma da mentalidade “no pain, no gain”, ainda bastante entranhada no âmbito do exercício, por uma abordagem mais prazerosa e sustentada no tempo. Estaremos dispostos a fazer esta mudança?

1. Stevens CJ, Baldwin AS, Bryan AD, Conner M, Rhodes RE, Williams DM. Affective Determinants of Physical Activity: A Conceptual Framework and Narrative Review. *Front Psychol.* 2020;11:568331. doi:10.3389/fpsyg.2020.568331
2. Ryan RM, Deci EL, eds. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness.* Guilford Press; 2017. doi:10.1521/978.14625/28806
3. Ladhwig MA, Hartman ME, Ekkekakis P. Affect-based exercise prescription: An idea whose time has come? *ACSM's Health Fit J.* 2017;21(5):10-15.
4. Evmenenko A, Teixeira DS. The circumplex model of affect in physical activity contexts: a systematic review. *Int J Sport Exerc Psychol.* 2020;20(1):168-201. doi:10.1080/1612197X.2020.1854818
5. Bastos V, Andrade AJ, Rodrigues F, Monteiro D, Cid L, Teixeira DS. Set to fail: Affective dynamics in a resistance training program designed to reach muscle concentric failure. *Scand J Med Sci Sports.* 2022;32(12):1710-1723. doi:10.1111/sms.14222
6. Andrade AJ, Ekkekakis P, Evmenenko A, et al. Affective responses to resistance exercise: Toward a consensus on the timing of assessments. *Psychol Sport Exerc.* 2022;62:102223. doi:10.1016/j.psychsport.2022.102223
7. Henriques L, Ekkekakis P, Bastos V, Rodrigues F, Monteiro D, Teixeira DS. Affective responses to stretching exercises: Exploring the timing of assessments. *Psychol Sport Exerc.* 2023;69:102490. doi:10.1016/j.psychsport.2023.102490
8. Santos F, Davis P, Teixeira DS. Assessing Affective Valence and Activation in Continuous Aerobic Activities with the Feeling Scale and the Felt Arousal Scale: A Systematic Review. *Published online em revisão.*
9. Ekkekakis P, Hartman ME, Ladhwig MA. A Methodological Checklist for Studies of Pleasure and Enjoyment Responses to High-Intensity Interval Training: Part II. Intensity, Timing of Assessments, Data Modeling, and Interpretation. *J Sport Exerc Psychol.* 2023;1(aop):1-18.



RIO MAIOR SPORTS CENTRE

Miguel Pacheco

Presidente do Conselho de Administração da Desmor

O Rio Maior Sports Centre é um Centro de Estágios que integra a Rede Nacional de Centros de Alto Rendimento, situado na cidade de Rio Maior, cidade que desde há muito anos definiu o desporto como a sua prioridade, sonhou, investiu e concretizou Rio Maior como a Cidade do Desporto em Portugal. Goza de uma excelente localização geográfica, é servido por 3 autoestradas, designadamente a A15 que liga à A1 e à A8, com 3 saídas a servir o concelho de Rio Maior. Está a menos de 1 hora de Lisboa, e a 2 horas e meia de voo entre Lisboa e Paris. Rio Maior é também uma cidade mágica, para quem aprecia a natureza, com as Serras de Aire e Candeeiros e as Salinas de Rio Maior.



Legenda Foto 3: Salinas de Rio Maior e Serras de Aire e Candeeiros

Rio Maior Sports Centre como CAR e muito mais

O Rio Maior Sports Centre integra um Centro de Alto Rendimento (CAR) mas a sua abrangência é muito mais alargada, pela diversidade de

instalações desportivas que existem no Complexo Desportivo de Rio Maior, composto por uma piscina olímpica coberta, com 10 pistas, uma piscina semi-olímpica adjacente à piscina olímpica, e ainda um tanque de aprendizagem, instalações que fazem parte de uma grande nave a que se junta uma piscina exterior de dimensões recreativas, que integra uma torre de saltos para a água. Neste Complexo de Piscinas, há condições únicas para as diversas disciplinas da Nataçao, nomeadamente a Nataçao Pura, o Polo Aquático, a Nataçao Artística, Nataçao Adaptada e Saltos para a Água. Há ainda a 500 metros do Centro de Estágios um lago natural onde os atletas de águas abertas e triatlo encontram as condições ideais para treinar. Os atletas e treinadores têm ainda um conjunto de serviços complementares como o laboratório para otimização do rendimento desportivo, fisioterapia, massagem, apoio médico e ginásio para treino de força.

O Rio Maior Sports Centre, incorpora ainda um estádio com pista de atletismo, com 7000 lugares, homologado pela Federação Portuguesa de Futebol e Liga Portuguesa de Futebol Profissional, recebendo atualmente os jogos da 1ª liga de futebol profissional, do Casa Pia Atlético Clube. Tem ainda dois relvados naturais e outros dois relvados artificiais, um deles com pista de atletismo, que completam a oferta

a este nível, instalações onde também treinam e competem os clubes da cidade com os seus diversos escalões de formação e equipas principais, para além da utilização escolar que é feita pelos alunos das seis escolas que circundam o complexo desportivo.

O Rio Maior Sports Centre integra ainda dois pavilhões desportivos, com capacidade para receber eventos internacionais, como aconteceu em 2003 com o Campeonato do Mundo de Andebol, e onde treinam igualmente os clubes da cidade com os seus diversos escalões de formação e equipas principais das diversas modalidades desportivas coletivas.

Por último, o Rio Maior Sports Centre dispõe de dois campos de padel cobertos, dois campos de ténis, um campo de voleibol e futebol de praia e um parque de arborismo.

A DESMOR, empresa municipal de desporto de Rio Maior, entidade que gere o Rio Maior Sports Centre, tem na sua esfera de competência a gestão do Centro de Negócio e Inovação de Rio Maior, um espaço amplo com cerca de 10 000 m2, que dispõe de um pavilhão multiusos integrado num centro de negócios e exposições, com auditório, salas de trabalho e reuniões. Neste espaço destinado a empresas e outras entidades, acolhemos eventos de natureza corporativa, cedendo os espaços ou criando eventos

de teambuilding para quem quer juntar, motivar e encantar as suas equipas de trabalho num ambiente com características únicas.

O que é fator de diferenciação no Rio Maior Sports Centre

Às condições de infraestruturas e equipamentos desportivos já descritas e a competência de saber receber por parte da equipa do Rio Maior Sports Centre, junta-se um aspeto diferenciador reconhecido por todos como único no país, que o facto de todas as instalações distarem entre si 5 minutos em percurso a pé.



Legenda Foto 8: Vista Aérea, Rio Maior Sports Centre

Reconhecimentos institucionais ao Rio Maior Sports Centre

O Rio Maior Sports Centre é um centro certificado pelo Comité Olímpico de Portugal, pelo Australian Institute of Sport (AIS), pela Internacional Triathlon Union e pela High Performance Sport Centre of Portugal. É membro da Association of Sport Performance Centres (ASPC). É ainda um Centro de Treino oficial da Federação Portuguesa de Futebol e da Federação Portuguesa de Natação.

Destaca-se ainda que em 2007, Rio Maior viu reconhecida a qualidade do seu Complexo Desportivo no concurso internacional, designado IOC/IAKS AWARD (para instala es exemplares para a prática do desporto e lazer), promovido pelo Comit  Olimpico Internacional (IOC) com sede em Lausanne, Su a e pela Associa o Internacional de Instala es Desportivas e Recreativas (IAKS).

No ano de 2023, o Rio Maior Sports Centre, recebeu o Pr mio Cinco Estrelas, na categoria de Centros de Estágios Desportivos, distin o recebida pela qualidade das instala es

e dos serviços que a DESMOR presta ao desporto local, nacional e internacional.

Indicadores de atividade do Rio Maior Sports Centre

Alguns dos indicadores relativamente ao Rio Maior Sports Centre apenas relativamente   última olimpíada, isto  , entre 2017 e 2021, numa fase em que nos encontramos em prepara o para os Jogos Olímpicos de Paris em 2024:

- Top 10 dos países com maior volume de estágios, por ordem alfabética, para além de Portugal: Alemanha, Angola, Bélgica, Brasil, Filipinas, França, Israel, Noruega, Países Baixos, e Venezuela, com o Brasil a ser líder nos anos de 2020 e 2021.
- Top 10 das modalidades com maior volume de estágios, por ordem alfabética: andebol, atletismo, basquetebol, futebol de praia, futebol, futsal, nata o, paratriatlo, triatlo, e voleibol, com a nata o, o futebol e o triatlo como as modalidades com maior destaque.
- Desporto Adaptado: paratriatlo, a nata o adaptada, o atletismo, e nas modalidades coletivas, o rugby, andebol e basquetebol em cadeira de rodas, e do b ccia.
- Em termos de segmento de mercado nacional e internacional: com oscila es ao longo dos anos, mas por cada 2 estágios, 1   internacional.
- Globalmente foram 785 estágios, 85.612 dormidas e cerca de 246.000 refei es.

O futuro está já em marcha, e o Rio Maior Sports Centre está preparado para receber os melhores e mais exigentes atletas e equipas, que estão já focados em Paris 2024.

A experiência conseguida ao longo de 23 anos, em especial em 2016 com o estágio pré jogos do Comit  Olimpico da Suécia, com diversas modalidades, do Comit  Olimpico Russo, com a nata o e do Comit  Paralímpico Holandês, com diversas modalidades do desporto adaptado e em 2021 com o Comit  Olimpico Brasileiro, deixamos seguros de podermos proporcionar o melhor serviço possível a todos

aqueles que exigem o melhor, na sua procura pela excelência.

A gestão do Rio Maior Sports Centre A Gestão do Rio Maior Sports Centre   feita pela DESMOR, EM, SA.

A DESMOR, empresa municipal, constituída em 2000, pelo que a funcionar há 23 anos,   a entidade a quem a Câmara Municipal de Rio Maior atribuiu a responsabilidade de garantir uma parte importante da missão da cidade de Rio Maior ser a Cidade do Desporto em Portugal desde há muitos anos a esta parte.

A DESMOR tem cerca de 90 colaboradores, entre Técnicos Superiores, Técnicos Especialistas, Técnicos Administrativos, Cozinheiras, Trabalhadores Auxiliares e Nadadores Salvadores, que tornam possível o sonho de continuar a ser um Centro de Estágios de referência mundial.

Visite-nos em www.riomaiorsportscentre.pt e/ou contacte-nos através do geral@desmor.pt

Rio Maior Sports Centre, Home of Excellence!

O Rio Maior Sports Centre integra um Centro de Alto Rendimento (CAR) mas a sua abrangência   muito mais alargada (...)



ALAN FERREIRA

PhD Sport Sciences – Escola Superior de Desporto de Rio Maior/Instituto Politécnico de Santarém & Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)



FILIPE RODRIGUES

Docente no Instituto Politécnico de Leiria na área da avaliação e prescrição de exercício físico e metodologia de investigação com implicações práticas para o contexto.

Doutoramento em ciências do desporto na área do estudo dos padrões motivacionais e comportamentais para a prática de exercício físico pela Universidade da Beira Interior.



RICARDO BENDITO

Comissão de Atletas Olímpicos



VASCO BASTOS*, ANA JESUS ANDRADE, FILIPE SANTOS, DIOGO SANTOS TEIXEIRA

Mestre em Exercício e Bem-Estar pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Professor Assistente Convidado na Faculdade de Educação Física e Desporto | Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Investigador integrado no Centro de Investigação de Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde (CIDEFES)



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



MIGUEL PACHECO

Presidente do Conselho de Administração da Desmor



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!



VERA PEDRAGOSA

PhD Sport Sciences – Universidade Autónoma de Lisboa & Centro de Investigação em Ciências Económicas e Empresariais (CICEE)

PARCEIROS

DIAMANTE



PLATINA



Worldwide Fitness Company



The Wellness Company

GOLD



SILVER



BRONZE



INSTITUCIONAIS



EM 2024 **VIVE O TEU SONHO**

CURSOS DE CURTA DURAÇÃO

CERTIFICAÇÕES INTENSIVAS AVANÇADAS

Regime **Presencial**,
100% Online ou
B-Learning

fevereiro _____
_____ maio



Fitness Academy

- Hipertrofia e Potência para Personal Trainers
- Doença Oncológica e Exercício Físico
- Instrutor de Aulas de Grupo

Inscribe-te em
fitnessacademy.pt



Aqua Academy

- Adaptação ao Meio Aquático (AMAs)
- Especial Seniores: Aqua + Terra
- Especial Grávidas: Pré e Pós-Parto
- Natação para Bebés

Inscribe-te em
aqua-academy.pt



Nutrition Academy

- A Consulta de Nutrição Perfeita
- Nutrição Materno-Infantil:
Da Conceção à Introdução Alimentar

Inscribe-te em
nutrition-academy.pt



Sports Academy

- Scouting
- Treinador de Guarda-Redes

Inscribe-te em
sports-academy.pt



CURSOS DE TREINADOR

- Treinador de Futebol - Grau I
- Treinador de Futsal - Grau I
- Treinador de Natação - Grau I

GRUPO
ACADEMY

Mais informações em
www.grupo-academy.pt

