

# PORTUGAL ACTIVO



#17

MAIO a AGOSTO / 2024

QUADRIMESTRAL  
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



## **Em Destaque**

17º Congresso Nacional Portugal Activo

p.08



## **Barómetro do Fitness 2023**

p.10



## **Conversa Puxa Conversa com Helena Sacadura Cabral**

p.22

### **GESTÃO, EMPREENDEDORISMO E LIDERANÇA**

8 passos para o futuro  
do fitness

p.16

### **SAÚDE E BEM-ESTAR**

A pandemia da obesidade

p.25

### **BOAS PRÁTICAS**

Envelhecimento ativo  
em Braga

p.40

# 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 Gastrointestinal e Microbiótica

Inscribe-te em

**nutrition-academy.pt**



**JOSÉ JÚLIO VALE CASTRO**  
PRESIDENTE PORTUGAL ACTIVO

## Editorial

De regresso à direção da Associação, confirmei nos últimos meses o respeito que a Portugal Activo merece perante parceiros, tutela, associados e outros interlocutores que com ela convivem assiduamente. Esta realidade é sem dúvida fruto da ponderação que tem presidido às deliberações e posições tomadas nos últimos anos e que atestam a fiabilidade do setor e dos seus representantes. Foi assim com o maior empenho que voltei aos temas que preocupam os associados e que aqui vos darei conta. Não sem registar o trabalho intenso que é solicitado diariamente não só à direção, mas também ao pequeno e esmerado staff e que não é demais salientar.

Sempre foi meu hábito ir informando os ginásios associados acerca do trabalho desenvolvido. Passo assim a listar alguns assuntos que mereceram recentemente a nossa intervenção. Trata-se de um brevíssimo resumo de tarefas obrigatórias e necessárias para continuarmos a registar a confiança de quem em nós acredita.

Saliento, em primeiro lugar, os esforços que continuamos a desenvolver em sede de IVA aplicado à nutrição nos ginásios, e que passa pela sensibilização do Estado para o assunto e por uma abordagem legal que está em curso. Aguardamos a melhor oportunidade para reunir com os órgãos políticos e executivos.

Efetuámos várias reuniões com as Plataformas Regionais, com o

Departamento e Coordenadores, que culminarão com a aprovação em Assembleia Geral do Conselho de Representantes onde estas Plataformas terão lugar, e a definição do quadro estatutário das suas atribuições.

As Jornadas Regionais, em que participei com prazer em 7 cidades do País durante o mês de março, levaram informação às regiões e foram palco de troca de experiências de gestão inter pares.

Continuamos a abordagem às Câmaras Municipais e reunimos com as autarquias de Lisboa, Loures e Coimbra, nas quais temos programadas várias iniciativas conjuntas.

Estive presente numa sessão da Fundação Portuguesa de Cardiologia e atestámos o interesse desta área da saúde na troca de experiências e na divulgação da necessidade do exercício.

A nossa presença na Direção da Confederação do Comércio e Serviços tem sido da maior utilidade para o reforço da importância do setor do fitness. Continuamos empenhados neste trabalho.

A nossa Revista Portugal Activo tem merecido comentários muito elogiosos por parte dos seus leitores e recomendo vivamente a sua consulta.

Sem querer ser exaustivo ou maçador, referirei contudo a nossa ação e presença em várias iniciati-

vas, como a entrega de prémios da Associação do Remo indoor, e em reuniões com o IPDJ, com a Direção Geral da Saúde, com os nossos Advogados, no Podcast com o David Araújo e com alguns interlocutores internacionais na busca de conhecimento acerca dos mercados do fitness, entre outros. Uma menção especial para o Encontro de Patrocinadores que tanto apoio têm dado à associação. Também a mais conhecida imprensa escrita nos tem vindo a solicitar entrevistas, confirmando a relevância do setor.

A presença na FIBO e nos vários encontros em Colónia (Europe Active, World Active, Green Audit e Encontro das Associações Europeias) reforçaram o interesse nas relações internacionais e em particular europeias, não podendo nós ignorar a influência da Europa nas tomadas de decisão política em Portugal.

O Barómetro Nacional do Fitness está pronto, e a sua apresentação detalhada está prevista para o nosso Encontro Nacional, que continuamos a preparar com entusiasmo, bem como a Gala dos 25 anos da Associação.

Espero encontrar o setor do fitness em peso neste nosso Encontro Nacional do dia 24 de maio em Lisboa, para uma vez mais conviver com os empresários e profissionais que sabem que poderão aí presenciar mais uma “informação anual de excelência”. Até lá!



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



## PORTUGAL ACTIVO

NÚMERO 17  
MAIO a AGOSTO / 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 <https://portugalactivo.pt/estatuto-editorial-da-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.



# VANTAGENS PARA CLUBES

Setor Lucrativo e Não Lucrativo

## Seja associado

- Acesso a toda a **legislação relacionada com o sector**
- Acesso ao Check List das **Obrigações Legais**
- Oferta do **Template do Manual de Operações de Actividades Desportivas\***
- Oferta do **template do novo RGPD**, adaptado ao sector
- Valores altamente competitivos nos **SEGUROS\***:
  - + de **Acidentes Pessoais** dos seus clientes
  - + de **Acidentes de Trabalho** p/ os trabalhadores da s/empresa
  - + de **Multiriscos e Responsabilidade Civil** (exploração) da s/empresa
- Descontos nas **Licenças Musicais, Audiovisuais e Cinematográficos** [Audiogest 30%, SPA desde 10%, GEDIPE desde 15%]\*
- Descontos com os nossos **patrocinadores** na compra de equipamento ou serviços
- Vantagens na **área de Formação e consultadoria** c/ empresas parceiras da Portugal Activo
- Participação gratuita ou c/condições especiais nos **eventos PORTUGAL ACTIVO** ou em eventos em que a associação participe
- Oferta da **Revista Portugal Activo online**
- **Plataforma de Recrutamento**
- **Divulgação do Clube** no site Portugal Activo

\*obrigatório por lei



**Em Destaque** 17º Congresso Nacional

**10** • **Em Destaque** Barómetro do Fitness 2023

**12** • **Notícias** Portugal Activo

**14** • **Notícias** Nacionais

**15** • **Notícias** Internacionais



**Gestão, empreendedorismo e Liderança:** 8 Passos para o Futuro do Fitness

**18** • **Agenda** Nacional e Internacional



**Ética e Direito do Fitness** - A Agap/Portugal Activo, o novo plano nacional de desporto e a revisão da legislação desportiva em Portugal



**Saúde e Bem-estar:** A Pandemia da Obesidade – uma ameaça à Saúde Pública



# CONVERSA PUXA CONVERSA

Helena Sacadura Cabral é licenciada em economia e pós graduada em econometria. Foi a primeira mulher portuguesa a ser admitida nos quadros técnicos do Banco de Portugal, onde permaneceu 18 anos.

Posteriormente iniciou a sua carreira literária, tendo publicado várias obras. A respeitada colunista de diversos jornais e revistas e comentadora de televisão conversa com a Portugal Activo sobre a sua recente experiência como praticante de exercício num Clube de Fitness e Saúde.

## 28• Rúbrica Equipamento



30

**Espaço Universidade:** Tendências do Fitness em Portugal para 2024

## 34• Formação



35

**Espaço Universidade:** Análise de Movimento: da Produção de Conhecimento À Prática



36

Um artigo

GRUPO  
ACADEMY

**Gestão, Empreendedorismo e Liderança:** O Tempo da Mudança



38

**Prescrição de Exercício:** Burnout vs Engagement... no Fitness?



40

**Boas Práticas:** Envelhecimento Activo em Braga

## 42 • Especialistas

## 43 • Parceiros Portugal Activo



**09:30** Abertura

**10:00** Guidelines ou Blufflines?  
**Rui Garganta**



**10:40** Nova Legislação para o Setor  
**Almeida e Paiva e Associados**



**11:10** Coffee Break

**11:40** Transformação Digital num Negócio  
Muito Focado no Ser Humano  
**Peter Croft** *(sessão em inglês)*



**12:20** Como Fazer Crescer a Sua Marca  
**Marjolijn Meijer** *(sessão em inglês)*



Patrocinado por:

**FIBO** GLOBAL  
FITNESS

# + Programa

**13:00** ALMOÇO

**14:30** Barómetro do Fitness 2023  
**Vera Pedragosa**



**14:50** Estratégias de Retenção de Cliente  
**Daniela Langaro**



**15:30** Coffee Break

**16:00** Brands that Flex: da Proposta de Valor à Criação de Marca  
**João Cardoso**



Patrocinado por:



**16:40** Mesa-Redonda: **Fora da Caixa**



**Moderadora:**  
**Ana Dâmaso**



**Alexandra Góis**



**Álvaro Lopes**



**Ricardo Arnaut**



**Paulo Morais**



**Sónia Nascimento**

# BARÓMETRO DO FITNESS

## 2023

### 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)

### Alan Ferreira

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

Para o estudo do Barómetro do Fitness 2023 a amostra foi composta por 359 clubes de fitness, em que, 147 correspondem a clubes individuais (40,9%) e 212 correspondem a cadeias (2 a mais unidades – 59,1%).

De salientar que o número de clubes franchisados aumentou de 11,8% em 2022 para 13,1% em 2023, aumentando 1,3 pontos percentuais.

Relativamente aos metros quadrados das instalações dos centros de fitness o maior peso da amostra (32,9%) concentra-se entre 1000 a 1499m<sup>2</sup>, situação semelhante aos anos anteriores.

De referir, que a oferta dos serviços de fitness, mantêm o top 4 para Equipamento Cardiovascular (82,2%), Aulas de Grupo (81,1%), Máquinas de Musculação (79,9%) e Treino Funcional (78,3%). Verificou-se um aumento na oferta serviços de base tecnológica como On Demand (43,5%), Aulas Live (ao vivo / streaming – 29,5%) e Wearable Fitness Technology (25,6%).

No parâmetro da faturação, comparando 2023 com 2022, verificamos, na amostra, que 71,2% dos clubes de fitness aumentou mais de 7,5% a sua faturação em relação ao ano anterior. Semelhantemente, a 47% dos inquiridos considera que irá aumentar em mais de 7,5% a sua faturação, em relação a 2023.

O preço da mensalidade média (com IVA) aumentou de 33,47€ em 2022 para 34,09€ para 2023, aumento de 1,8%.

De referir que o preço mínimo da mensalidade média aumentou de 26,11€ em 2022 para 26,89€ em 2023, e, o preço máximo da mensalidade média diminuiu de 52,77€ para 51,99€, de 2022 para 2023.

Relativamente, ao preço da mensalidade média por segmento de mercado<sup>1</sup> o Premium apresenta um valor de 106,35€, o Mid. Market de 38,80€ e o Low-cost de 26,76€.

De referir, que 51,8% dos clubes de fitness concentra-se no segmento Mid. Market, com 49,1% dos sócios-membros a representar 66,6% do volume de faturação

Verifica-se uma tendência do aumento do número de sócios-membros no segmento de preço Low-cost em que passamos de 44% dos sócios-membros em 2022 para 49% dos membros em 2023.

A taxa de retenção anual, que mede o número de sócios-membros que em média não cancelam a sua inscrição, situa-se em 2023, nos 54,7% (i.e., em 100 sócios-membros 55 dos sócios-membros não cancelaram e permaneceram no centro do

fitness), apresentando a melhor taxa de retenção desde da 1.º edição do Barómetro do Fitness em 2016. Em 2022, a taxa de retenção foi de 25,37% (i.e., em 100 sócios-membros 25 dos sócios-membros não cancelaram e permaneceram no centro do fitness).

Verificou-se uma melhoria da taxa de retenção anual na ordem dos 116%, comparativamente a 2022.

No quadro 1 apresentamos as taxas de retenção atualizadas para 2023, comparando-as com as de 2022.

Na tendência, ao longo dos tempos, verificou-se que no segmento de preço onde o preço médio da mensalidade é mais elevado maior é a taxa de retenção. Esta tendência verificou-se até 2022. Em 2023, o segmento de preço Low-cost é o segundo segmento com melhor taxa de retenção, nomeadamente uma taxa de 57%, semelhante a 2022.

No entanto, o segmento Mid. Market diminuiu a sua taxa de retenção em 26,4 pontos percentuais. O segmento de preço Premium manteve a sua taxa de retenção de 2022 para 2023.

A frequência (i.e., número de vezes que os sócios-membros vão em média aos clubes de fitness) agrega valor para o setor e, mais especificamente, para o estudo da fidelização.

Em 2023 a frequência semanal média dos sócios-membros foi de 2,2 e a frequência mensal média dos sócios-membros foi de 9,2. Adicionalmente, o número total de visitas médio por mês foi de 9596 entradas, por centro de fitness. Finalmente, no quadro 2, apresentamos o resultado das estimativas históricas e para 2023.

O número de centros de fitness, em relação a 2022, aumento 20%, tendo neste momento Portugal 1 056 centros de fitness.

O volume de faturação (sem IVA) aumentou 2,4%, em relação a 2022, faturando 270 milhões de euros em 2023, em que 76% maioritariamente provêm de mensalidades e 24% de outras receitas, para uma taxa de penetração no mercado<sup>2</sup> de 6,9%.

Verificou-se, em 2023, uma estabilização do número de Staff e um aumento do número de Instrutores, em 7,9%, comparativamente a 2022. Na globalidade, Instrutores e Staff cresceram 4,5%, em relação a 2022.

Tendo em atenção os resultados obtidos, considera-se que o setor recuperou após a pandemia Covid\_19 e projeta-se um cenário otimista para 2024.

1. Segmento de Preço: Low-cost ≤30€ mensal; Mid. Market >30 até 65€ mensal; Premium >65€ mensal.

2. Por 10, 330 milhões de habitantes.

3. Full time equivalente.

### Quadro 1 – Taxas de retenção anual geral e por segmento de preço, 2022 e 2023

	Taxa de Retenção 2022	Taxa de Retenção 2023
<b>Premium</b>	98,1%	98,3%
<b>Mid. Market</b>	71,1%	44,7%
<b>Low-cost</b>	56,1%	57,0%
<b>Total</b>	<b>25,4%</b>	<b>54,7%</b>

### Quadro 2 – Estimativa históricas incluindo 2023

Ano	Nº Centros de Fitness	Nº de Praticantes	Faturação global (sem IVA)	Taxa de penetração na população	Número de instrutores FTE <sup>3</sup>	Número de staff FTE <sup>3</sup>
<b>2018</b>	1.000	592 834	264 170 000 €	5,8%	12 872	9 082
<b>2019</b>	1.100	688 210	289 371 000 €	6,7%	12 086	7 926
<b>2020</b>	800	491 355	167 408 000 €	4,8%	9 822	7 130
<b>2021</b>	800	465 600	165 364 000€	4,5%	9 652	7 284
<b>2022</b>	800	691 656	229 218 000€	6,7%	9 061	7 471
<b>2023</b>	<b>1056</b>	<b>708 568</b>	<b>270 477 240€</b>	<b>6,9%</b>	<b>9 773</b>	<b>7 509</b>

## REUNIÃO DE PARCEIROS 2024



Realizou-se no dia 9 de fevereiro, mais uma reunião anual de Parceiros Portugal Activo! Gostaríamos de agradecer a todas as marcas parceiras o apoio incondicional dado à Portugal Activo e também todos os contributos e ideias para juntos, tornarmos Portugal um país + Activo e + Saudável!

## REUNIÃO DE PRESIDENTES DA PORTUGAL ACTIVO, FNEID E FUNDAÇÃO ESPAÑA ACTIVA



No passado dia 20 de fevereiro, os Presidentes da Portugal Activo, FNEID e Fundação España Activa, reuniram-se em Madrid para discutir e analisar os objetivos comuns do sector do fitness e saúde na Península Ibérica.

Foi uma reunião muito proveitosa na qual foram abordados um grande número de questões comuns a ambos os países.

## LANÇAMENTO NOVO SITE PORTUGAL ACTIVO

Já está online o novo site da Portugal Activo! No dia 23 de março, a Portugal Activo lançou o seu novo site. Este site foi pensado para ser mais intuitivo, fácil de navegar e de usar, com o objetivo de proporcionar uma melhor experiência a quem nos visita virtualmente!

Visite-nos agora mesmo  
[WWW.PORTUGALACTIVO.PT](http://WWW.PORTUGALACTIVO.PT)



# JORNADAS PLATAFORMAS REGIONAIS 2024



As Jornadas Plataformas Regionais 2024 foram um verdadeiro êxito!

Ao longo do mês de março, realizámos 7 Jornadas, em 7 cidades diferentes, tendo percorrido mais de 1900 quilómetros e contactado diretamente com mais de 130 gestores e profissionais.

Muito obrigado a todas as Plataformas Regionais pelo apoio constante e a todos os Associados que estiveram connosco nesta caminhada!

Foram momentos muito importantes para o associativismo do nosso setor, onde tivemos a missão de reforçar os valores da Portugal Activo » Legalidade, Integridade e Responsabilidade!

## CONFERÊNCIA FINAL GREEN AUDIT



Decorreu no passado dia 11 de abril, em Colónia, a conferência final do projeto Green Audit, organizada pela EuropeActive e em que a Portugal Activo foi um dos parceiros envolvidos. Neste evento, para além de se apresentarem os resultados publicamente, foi dinamizado um painel entre clubes de fitness já com grande preocupações e provas dadas ao nível da sustentabilidade, em que discutiram pequenas e grandes medidas já aplicadas que estão a causar grande impacto, não só a nível ambiental, mas também na redução de custos para as empresas envolvidas.

## 1º CONGRESSO NACIONAL APFE

Realizou-se no passado dia 20 de abril, o 1º Congresso Nacional da APFE - Associação Portuguesa dos Fisiologistas do Exercício.

O evento decorreu no auditório do Comité Olímpico de Portugal, e teve como mote: Fisiologista do Exercício – Uma Profissão com Impacto na Saúde Pública e Rendimento Desportivo.



## LEGEND GYM ABRE PRIMEIRA UNIDADE EM FARO



O Legend Gym abriu portas no passado dia 27 de abril, em Faro.

Trazendo um novo conceito de fitness para a região do Algarve, o Legend Gym pretende proporcionar uma experiência única e de excelência para aqueles que buscam alcançar os seus objetivos de uma condição física excelente de forma eficaz, sob o lema "The New Old School", combinando elementos clássicos com inovação moderna e atual para criar um ambiente onde o passado encontra o futuro.

## 1ª CONVENÇÃO DE GESTÃO E ORGANIZAÇÃO EM PISCINAS



No passado dia 12 de maio, a Associação Portuguesa de Técnicos de Natação realizou em Gondomar a 1ª Convenção de Gestão e Organização em Piscinas.

Vários especialistas de diferentes disciplinas abordaram temas como a Sustentabilidade, Manutenção, Marketing, Atendimento, Salvamento Aquático, Gestão, Recursos Humanos, Otimização Financeira, entre outros.

## 6ª EDIÇÃO DO EXERCISE SUMMIT

Realizou-se entre os dias 10 e 12 de maio, a 6ª edição do Exercise Summit. O evento decorreu no Centro de Congressos do Hospital da Luz e reuniu alguns dos maiores especialistas nacionais e internacionais em exercício físico.

Discutir e avaliar as melhores práticas associadas ao exercício físico e abordar as novas tendências desportivas associadas à saúde, foram os principais objetivos deste Summit, organizado pela EXS – Exercise School.

## SUPERA ABRE NOVA UNIDADE EM LISBOA



Abriu no passado dia 18 de março o novo clube do grupo Supera, em Lisboa. A instalação, situada em Telheiras, resultou de um investimento de mais de 11 milhões de euros e será um foco dinamizador deste bairro característico da capital. Com esta instalação, o grupo Supera possui já quatro grandes centros desportivos em Portugal: o C.D.M. Supera Areeiro (Lisboa), o C.D.M. Supera Setúbal, o C.D. Supera Barreiro e o C.D. Supera Telheiras..

## PLATAFORMA GLOBAL WORLD ACTIVE

A World Active, plataforma global do setor do fitness e atividade física, avançou para a sua próxima fase! Representantes de mais de 60 organizações participaram na segunda Assembleia-Geral no passado dia 12 de abril de 2024, realizada durante a FIBO, em Colónia, Alemanha.



## EHFF 2024

Decorreu no passado dia 10 de abril, o European Health & Fitness Forum (EHFF), organizado pela EuropeActive, em Colónia, Alemanha.

O evento contou com dezenas de empresários europeus do setor do fitness e saúde, e foi, uma vez mais um verdadeiro sucesso, tendo contado com preleções de operadores líderes na Europa e de vários especialistas mundiais na área da gestão, empreendedorismo e marketing.



## FITNESS TRENDS 2024

A American College of Sports Medicine (ACSM) publicou as tendências mundiais do fitness que irão estar em destaque no setor durante o ano de 2024.

O report contou com a participação de vários profissionais do sector do fitness. As conclusões do relatório mostram que a tecnologia utilizável no treino (Wearable technology) vai continuar a ser uma tendência, mantendo o que se tem observado nos últimos anos. O incentivo à saúde no ambiente profissional entra pela 1ª vez no top 20 e logo para o 2º lugar da lista.



## CRISTIANO RONALDO LANÇA APP DE FITNESS E SAÚDE: ERAKULIS



Cristiano Ronaldo lançou uma aplicação de fitness e saúde intitulada Erakulis. A app oferece uma abordagem holística, incluindo exercício físico, nutrição e saúde mental. Conhecido pelos seus hábitos e rotinas saudáveis, que lhe proporcionaram uma longa e bem-sucedida carreira futebolística, Cristiano Ronaldo colaborou diretamente na produção da app, transmitindo os inputs que considerou fundamentais para o sucesso da mesma.

## FIBO 2024



A FIBO 2024 foi um verdadeiro sucesso!

Entre os dias 11 e 14 de abril, estiveram presentes em Colónia mais de 1000 expositores, alguns deles portugueses, tendo a feira recebido mais de 130.000 visitantes!

A Portugal Activo, embaixadora da FIBO em Portugal, marcou mais uma vez presença no evento, tendo emitido cerca de 300 vouchers gratuitos para participantes nacionais.

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



# 8 PASSOS PARA O FUTURO DO FITNESS

**Duarte Cabral**

Diretor de Operações no Balance Company

Há décadas que há inovação. Todos os anos se inova. Uns clubes mais do que outros, mesmo que os resultados não sejam assim tão diferentes.

Nos últimos anos vimos apps disruptivas, passadeiras com televisores, inteligência artificial no fitness, treinos inovadores, ou aulas que chegam aos alunos através de ecrãs. Mesmo assim, sentimos que falta algo, não é?

Então, por onde passa o futuro do fitness?

## 1) Pelo básico - "Back to the basics"

- **Melhor serviço**
  - na sala de exercício, mesmo sem PT
  - nas aulas, com interação para lá de coreografias
  - na receção, a cada interação
- **Melhor atendimento**
  - com saudação atenciosa e tratados pelo nome
  - com processos simples e rápidos
  - por educação e elevação
- **Melhor relação com os sócios**
  - o cliente sente-se visto, ouvido e seguro
- **Instalações devidamente limpas.**
  - zero pó
  - bom cheiro
  - material arrumado

Numa palavra: (boa) **experiência.**

Quando nos focamos na experiência, há 3 questões fundamentais:

Esta medida, esta ação, este processo, este investimento vai melhorar a experiência dos meus sócios?

À saída do ginásio, de 1 a 10, qual o nível de motivação do sócio para voltar ao ginásio?

Como se sentem os profissionais? Estão alinhados com a cultura?

Estão a crescer enquanto pessoas e profissionais?

## 2) Pela consistência

Dá trabalho. É um exercício diário, cansativo. Mas é o que dá resultados.

Podemos inovar, mas apenas se não falharmos no básico.

No simples.

No que funciona.

E o facto de ter funcionado ontem não garante que funcione hoje. Só saberemos se fizemos o que temos a fazer.

Por isso, acompanhar os KPIs diariamente, respeitar o processo comercial com a mesma paixão do primeiro dia, usar as check lists operacionais sistematicamente, fazer os briefings diários (e não às vezes), reunir e alinhar a equipa, ouvir os sócios - são tudo ações fundamentais.

## 3) Pela mentalidade

De forma simplista, há duas hipóteses: a mentalidade de líder, ou a mentalidade da vítima.

Encontro demasiadas vítimas, sempre com queixume, sempre à procura do que não está bem, do que não funciona. Falam para o lado, desabafam (o que é bom), mas não falam com quem resolve. (O colega ou o diretor)

O futuro passa por profissionais autocentrados, focados no que depende deles, procurando a sua próxima ação, a sua forma de contribuir.

#### 4) Pelas pessoas

Por líderes mais vulneráveis, com menos egos, mas sem medo de serem assertivos.

Por líderes que sejam autênticos, empáticos e, ao mesmo tempo, que não tolerem os comportamentos que não querem ver na sua organização.

"You get what you demand, and you encourage what we tolerate."  
Brent Darden

E por liderados que assumam a sua responsabilidade, por exemplo através da sua atitude, através das suas escolhas de carreira, através da forma como podem ter impacto na taxa de retenção. Acima de tudo, pela experiência única que temos de proporcionar a todos os clientes.

#### 5) Pela cultura

Que vai variar de clube para clube, de marca para marca, mas que terá de estar assente na experiência do cliente, no bem-estar e no estar bem, em vez do corpo, do físico.

Por uma cultura mais holística, onde a saúde mental anda de mãos dadas com a nutrição e com o exercício.

E isto é válido para os sócios, mas também, e principalmente, para os profissionais. Pelo seu bem-estar e pelo exemplo que dão.

#### 6) Por mais cooperação

Em vez de cada marca fazer a sua comunicação exclusivamente para angariar vendas para o seu clube, o que é obviamente legítimo, todos juntos podemos comunicar melhor para o público em geral, para os mais de 90% que continuam a não se inscrever num ginásio.

#### 7) Por mais comunidades

Por exemplo (sou suspeito!) através de uma rede de franchising, onde há partilha de know how, de processos, além de evidente economia de escala.

#### 8) Por mais atenção à fidelização do que à rotação

Ideia simples: o sócio tem um novo hábito - a prática regular de exercício e um estilo de vida ativo - mas cancelou? Então vemos a nossa taxa de rotação subir.

Mas, entretanto, continuou a praticar exercício físico num outro clube, ou mesmo em casa. Ou seja, há uma fidelização ao exercício físico.

Podemos passar a considerar uma vitória?

As 8 ideias resumem-se numa ideia:

As pessoas certas, com a mentalidade de líderes, a cumprir o básico, focadas na experiência dos clientes.

Uma área do fitness com mais cooperação, feita de mais comunidades.

São estes os ingredientes para o fitness do futuro.

Das 8, quantas estão a 100% no seu clube?

Se respondeu com humildade e honestidade, acabou de definir o seu plano de ação.

Se o seu clube tiver mais sócios, eu, apesar de trabalhar numa outra marca, ficarei muito feliz.

# AGENDA

## NACIONAL

### 24 de maio

17º Congresso Nacional Portugal Activo  
Centro de Congressos de Lisboa

### 24 de maio

Gala 25 Anos Portugal Activo  
Central Tejo - Lisboa

### 20, 22 e 25 de maio

III Congresso Internacional Online Sports Academy  
Online

### 29 e 30 de junho

Fitness World Conference  
Estádio do Sport Lisboa e Benfica, Lisboa

### 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

### 30 maio a 2 junho

RiminiWellness  
Expo Centre & Riviera di Rimini, Itália

### 12 e 13 de junho

Elevate Londres  
Reino Unido



# FITNESS UM LUGAR NO PÓDIO



Parceria Institucional:



# 17º

## CONGRESSO NACIONAL

24 MAIO CENTRO DE CONGRESSOS DE LISBOA

+ pessoas + activas + saudáveis

# RFTC2024 | Pink Run

Race For The Cure Portugal | Caminhada Solidária

# JUNHO

# 16

# 2024

# DOMINGO

Caminhada de 4KM pelo centro  
histórico de Braga

Inscrições em [www.raceforthe cure.eu/pt](http://www.raceforthe cure.eu/pt)

Valor de participação = 5€\*

kit de participação: boné + saco/mochila

Seja um dos Heróis na Luta Contra o Cancro

\*O total das verbas angariadas reverte a 100% para a Associação Rosa Vida e a Delegação de Braga - Liga Portuguesa Contra o Cancro



# A AGAP/PORTUGAL ACTIVO, O NOVO PLANO NACIONAL DE DESPORTO E A REVISÃO DA LEGISLAÇÃO DESPORTIVA EM PORTUGAL

**Alexandre Miguel Mestre**  
Advogado e Docente Universitário

**A AGAP/Portugal Activo, “Associação de Clubes de Fitness e de Saúde”, celebra este ano 25 anos de existência.**

**Celebrar o quarto de século da AGAP/Portugal Activo é celebrar a importância da atividade física desenvolvida em contexto de ginásios, academias e clubes de saúde, entre outras instalações desportivas onde se prestam serviços na área do fitness.**

Na linha da definição de desporto vertida no artigo 2.º, n.º 1 da Carta Europeia do Desporto, emanada do Conselho da Europa, de que Portugal é membro, texto que teve o contributo e a aprovação do Estado Português<sup>1</sup>, celebrar a atividade física é celebrar o desporto, porquanto neste conceito cabem, designadamente, “(...) todas as formas de atividades físicas que, através de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a expressão ou o melhoramento da condição física e psíquica, [ou] o desenvolvimento das relações sociais (...)”. (Sublinhado nosso)

Celebrar os 25 anos da AGAP/Portugal Activo é valorizar-se a importância da atividade física, enquanto atividade espontânea, informal, não sistemática, que, praticada individual ou coletivamente, surge no quadro da recreação, do ócio (ativo/físico),

do lazer do(s) praticante(s), mais numa ótica emocional e num fito de autossatisfação, de busca de saúde e qualidade de vida, em contexto de maior ou menor socialização.

É reconhecer que o que os ginásios, academias e clubes de saúde fazem, instalações desportivas nas quais o indivíduo busca uma superação dos limites do seu corpo e/ou da mente, sem um fito competitivo.

O desporto não é, de facto, apenas a atividade física regulamentada (codificada, assente em regras específicas de funcionamento que definem, desde logo, o quadro da competição), institucionalizada (com entidades e órgãos próprios, *maxime* as federações desportivas), muitas vezes profissionalizada, em que se pratica o desporto maioritariamente no seio de um grupo, num quadro de medição de forças, de comparação, de busca pela *performance*, de se ser melhor do que o outro.

O desporto não se confina, efetivamente, a uma atividade com cariz competitivo, assente numa competição contra um adversário, da qual resulta a designação do melhor concorrente (o campeão) ou o registo do melhor resultado (o recorde)/ de maximização da *performance*. Por mais importante que seja essa outra dimensão do desporto – e é

mesmo muito importante –, não é, manifestamente a única. Na verdade, a par do relevantíssimo papel do desporto romovido pelo ‘movimento associativo’, que abarca clubes, associações e federações desportivas – e que inclui o desporto de massa mas também realidades como o ‘alto rendimento’, as ‘seleções nacionais’ e todo o demais desporto profissional, de espetáculo – há a importantíssima componente da atividade física, designadamente a que é promovida em sede de ginásios, academias e clubes de saúde. Celebre-mo-la, ao evocar o quarto de século de vida da AGAP/Portugal Activo.

Esse reconhecimento, essa valorização, não pode deixar de ter expressão nos novos caminhos de políticas públicas e de legislação desportiva que se vislumbram em Portugal, já no curto prazo, sob a batuta do novo Governo.

O nosso caminho pode espelhar a conceção de desporto em Países próximos. Por exemplo, em Espanha, a recente Lei do Desporto define prática desportiva de forma muito próxima da definição do Conselho da Europa, enquadrando-a como “(...) *todo o tipo de atividade física (...)*”, em particular a que “(...) *se realize com objetivos relacionados com a melhoria da condição física, psíquica ou emocional, (...), com a aquisição*

*de hábitos desportivos ou com a ocupação ativa do tempo de ócio, realizada em instalações públicas ou privadas, ou no meio natural” (artigo 2.º, n.º 1). Também recente, a Lei Geral do Esporte do Brasil conceptualiza o desporto de molde a incluir “(...) toda forma de atividade predominantemente física (...)”, designadamente a prosseguida “(...) de modo informal [que] (...) tenha por objetivo a prática de atividades recreativas, [ou] a promoção da saúde (...) ou o entretenimento.”*

Constata-se assim que que em ambos os Países se acolhem no conceito de desporto as atividades físicas desenvolvidas em contexto de ginásios, academias ou clubes de saúde. Não faria qualquer sentido – muito antes pelo contrário – que em Portugal, no período em curso, se ignorasse ou desvalorizasse o papel da atividade física na melhoria e manutenção da condição física dos cidadãos, enquanto relevante dimensão do desporto, da prática desportiva, ao arrepio das tendências legislativas modernas de Países próximos.

Neste contexto, aproximando-se, como já anunciado (e bem!), um Plano Nacional do Desporto e uma revisão quer da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, quer da legislação estruturante do desporto mais em particular, é da mais elementar justiça

dar-se o tratamento devido à atividade física.

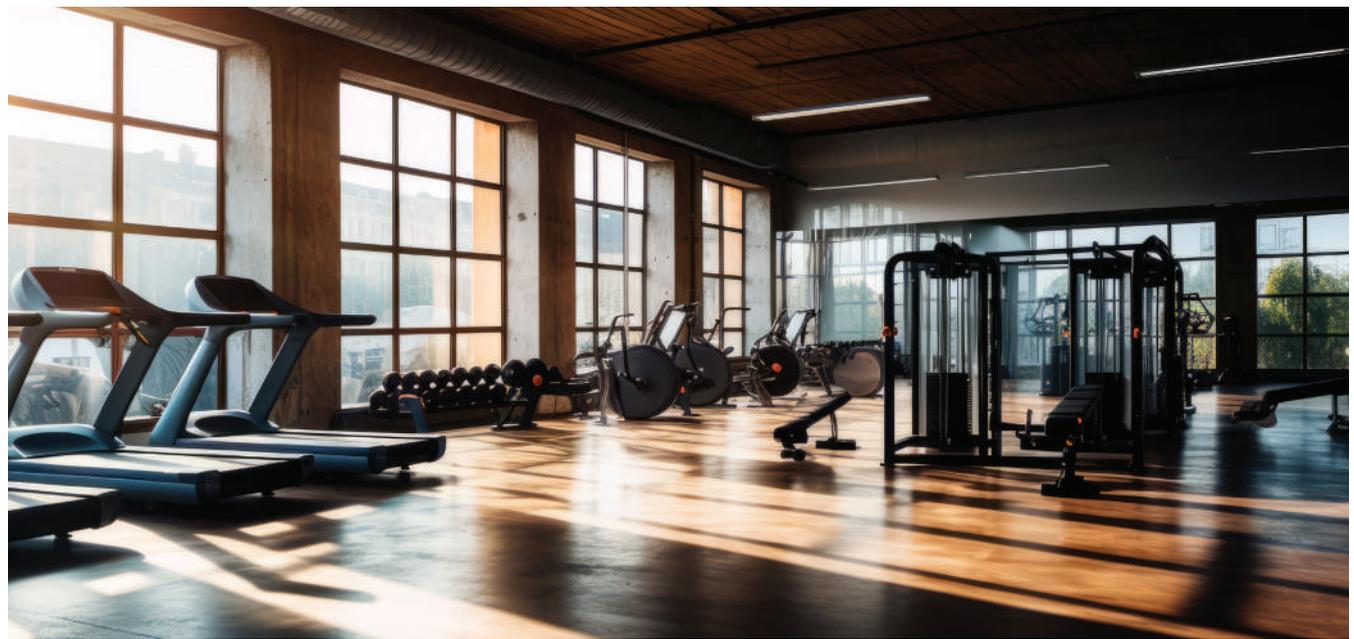
Portanto, nesse processo, a AGAP-Portugal Activo pode, mas acima de tudo, deve assumir um papel central na discussão e definição das soluções a gizar - sempre o achei, e por isso, quando assumi funções Governativas fiz questão, em 2012, que a (então apenas denominada) AGAP passasse a integrar o Plenário do Conselho Nacional do Desporto<sup>2</sup>, através de um representante que a mesma designa<sup>3</sup>. Ora é este o quadro institucional mais óbvio no qual a AGAP/Portugal Ativo pode e deve contribuir para a concepção e o desenvolvimento de políticas de desenvolvimento do desporto nacional. Mas não será o único.

Ouvir e envolver a AGAP/Portugal Activo de forma mais ou menos orgânica, acolhendo as relevantes propostas que venham a ser emanadas, será, pois, fazer com que o desporto, na sua mais ampla definição, tenha as políticas públicas e correlativa legislação que merece e precisa.

Ganhará com isso a população Portuguesa, cuja elevada ileteracia desportiva só será combatida se e quando a atividade física vir reconhecido em pleno o seu espaço natural e essencial.

Celebrar os 25 anos da AGAP/Portugal Activo é valorizar-se a importância da atividade física, enquanto atividade espontânea, informal, não sistemática, que, praticada individual ou coletivamente, surge no quadro da recreação, do ócio (ativo/físico), do lazer do(s) praticante(s) (...)

1. Esta Carta foi aprovada em 1992, por ocasião da 7.ª Conferência dos Ministros do Desporto dos Estados-Membros do Conselho da Europa, tendo sido aprovada na 480.ª reunião do Comité de Ministros, de 24 de Setembro de 1992 e revista em 2001, por ocasião da 752.ª reunião do Comité de Ministros, de 6 de Maio de 2001.
2. Foi com o Decreto-Lei n.º 266-A/2012, de 31 de Dezembro que o Conselho Nacional do Desporto passou a agregar “novos membros que, representando áreas do desporto que não tinham assento no Conselho”, em particular “entidades do tecido empresarial”, designadamente a AGAP.
3. Cf. artigo 5.º, alínea 2) (antiga alínea x), já na sequência da publicação do Decreto-lei 153/2013, de 5 de Novembro.





É difícil descrever o melhor momento,  
porque eu me sinto completamente feliz  
quando estou nos exercícios!



## CONVERSA PUXA CONVERSA

Helena Sacadura Cabral é licenciada em economia e pós graduada em econometria. Foi a primeira mulher portuguesa a ser admitida nos quadros técnicos do Banco de Portugal, onde permaneceu 18 anos.

Posteriormente iniciou a sua carreira literária, tendo publicado várias obras. A Respeitada colunista de diversos jornais e revistas e comentadora de televisão conversa com a Portugal Activo sobre a sua recente experiência como praticante de exercício num Clube de Fitness e Saúde.

**Portugal Activo** - Quando tomou a decisão de se inscrever num ginásio/estúdio de PT? Esta medida afetou a sua vida quotidiana? Em quê?

**Helena Sacadura Cabral** - A decisão tomei-a há cerca de seis meses. A sua concretização foi há 3 meses

**PA** - O que motivou essa toma de decisão? Foi incentivada por algum médico?

Qual o melhor momento do seu treino?

**HSC** - Há algum tempo, por razões de saúde – tinha posto uma válvula nova no coração – e porque tinha parado as caminhadas durante a pandemia, comecei a sentir os músculos mais flácidos. Foi quando li um texto de um cardiologista meu amigo sobre a importância da musculação. Falei com ele. Indicou-me o Hugo Moniz que era o seu PT.

E na semana seguinte eu começava a grande aventura. Surpreendentemente,

o meu cardiologista também fazia musculação, no mesmo ginásio!

É difícil descrever o melhor momento, porque eu me sinto completamente feliz quando estou nos exercícios!

**PA** - Sente que o facto de treinar tem tido uma influência positiva na sua saúde?

Já recomendou ou aconselhou aos seus amigos a iniciarem a prática regular de atividade física?

**HSC** - Sem a mínima dúvida. Ganhei uma consciência do meu corpo que não tinha antes, e isso alertou-me para a necessidade de tratar bem cada uma das peças que ele tem.

Há uma sensação de leveza, depois dos exercícios, que nos faz sentir muito bem.

**PA** - Considera que ir a um ginásio pode ter impacto, a nível social, na vida das pessoas?

**HSC** - Depois desta minha experiência, digo sim, com toda a convicção. O ginásio que frequento é muito especial.

Não há barulho. Há uma limpeza impressionante e tudo isso contribui para que se tenha uma capacidade de nos concentrarmos exclusivamente nos conselhos do PT, que está ali só para tratar de nós, selecionando o que melhor nos faz.

**PA** - Com a sua vida tão agitada, como encontra tempo para cuidar de si?

**HSC** - A resposta mais genuína, será dizer-lhe que gosto muito de mim. Por isso, assim como alimento a minha cultura, sinto que tenho de alimentar o meu corpo da mesma forma. Assim, e seguindo o meu princípio de vida de que “quem tem asas, se quiser, voa”, vou arranjando sempre tempo para voar para o ginásio!

**PA** - Se tivesse de deixar um conselho a quem nunca frequentou um ginásio, estúdio de PT, que diria?

**HSC** - Mexa-se, trate de si, cuide da sua cabeça e mantenha-a num corpo são e bem trabalhado.



**PA** - Sendo que Portugal está na cauda da Europa em termos de prática de atividade física (ficámos em último lugar no último Eurobarómetro), se pudesse implementar uma medida para aumentar o número de praticantes em Portugal, qual seria?

**HSC** - Tornava obrigatória uma disciplina de Desenvolvimento Pessoal, na qual o aluno escolheria a prática de um desporto, adequado à sua idade e preferência.

Eu, por exemplo, no meu tempo, no Liceu D. Felipa de Lencastre, escolhi a dança, que me fez muito bem.

**PA** - Em que medida as políticas desportivas de um país, resultados desportivos e economia poderia impactar nas despesas do sistema nacional de saúde?

**HSC** - Tudo o que contribui para uma melhor saúde, alivia despesas que podem ser canalizadas para a prevenção, para piscinas públicas e para escolas de exercícios físicos. No Japão, por exemplo, as empresas têm sempre exercício físico antes do horário laboral.

**PA** - Na sua opinião, em que medida as políticas de gestão económica poderiam ser estudadas pelo SNS de forma que doenças como obesidade, colesterol e diabetes pudessem ter um custo reduzido para o estado?

**HSC** - Justamente pela prevenção através de rastreios periódicos dessas mesmas doenças.

**PA** - Qual a sua opinião sobre os ginásios portugueses?

**HSC** - Não sei, ao certo. Sei que hoje existem mais ginásios do que antes. Mas só conheço este, que escolhi pela sua alta qualidade e estou muito satisfeita. É top!

**PA** - No seu último livro Pensar, Olhar, Viver que mensagem pretende transmitir?

**HSC** - Quase tudo sobre que recaiu esta nossa conversa. Ou seja, “aprenda a gostar de si, para poder gostar dos outros”



Mexa-se, trate de si, cuide da sua cabeça e mantenha-a num corpo são e bem trabalhado.



#### RESPOSTAS RÁPIDAS

<b>LIVRO</b>	Pensar, Olhar, Viver
<b>MÚSICA</b>	My way de Frank Sinatra
<b>UMA CIDADE</b>	Paris
<b>PERSONALIDADE</b>	Sacadura Cabral, meu tio e Gago Coutinho que ligaram Portugal e Brasil por via aérea
<b>HOBBIES</b>	Ler e dançar

# A PANDEMIA DA OBESIDADE – UMA AMEAÇA À SAÚDE PÚBLICA

**Joaquim Machado Caetano**  
Médico Patologista Clínico

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o termo **pandemia** é usado para caracterizar uma disseminação global de uma doença infecciosa e que representa uma séria ameaça à Saúde Pública. Ao utilizarmos o termo **Pandemia em relação à Obesidade** pretende-se alertar para a sua distribuição a nível mundial, para o seu rápido crescimento e para a gravidade e urgência da situação.

**Como é possível termos chegado a esta situação, em que mais de metade da população mundial tem excesso de peso ou obesidade?**

**Como é que não nos apercebemos do que estava a acontecer? Será que ao estarmos a tratar com mais sucesso as doenças, cuja obesidade é uma das principais causas, descaramos a sua progressão e disseminação? Será que vamos continuar a permitir que nos imponham “alimentos” baseados em açúcares simples, gorduras saturadas ou “trans” e alimentos superprocessados? Até quando vamos manter este “ambiente alimentar tóxico”**

A Obesidade é uma situação clínica que se caracteriza por um aumento da gordura corporal, em localizações diversas, e que está comprovadamente associada ao aparecimento e agravamento de inúmeras patologias, com maior ou menor grau de morbidade e mortalidade. Em termos objectivos é definida pelo Índice de Massa Corporal (IMC), o qual

relaciona o peso com a altura (peso/altura<sup>2</sup>). Um IMC igual ou superior a 30 kg/m<sup>2</sup> é considerado indicativo de obesidade.

Quando falamos de Excesso de Peso, o IMC está entre 25 e 29,9 kg/m<sup>2</sup>. Trata-se de uma situação em que há também um aumento da gordura corporal mas, ainda, sem implicações tão graves para a saúde.

## Causas:

A obesidade e o excesso de peso resultam de uma combinação de fatores genéticos, metabólicos, comportamentais e ambientais.

- Em relação aos fatores genéticos, sabemos que a obesidade tende a ser hereditária, mas a má-alimentação também o é. Ou seja, o “poder do garfo” é mais forte que o poder do gene.

Por outro lado, a lentidão da nossa adaptação genética, não acompanha a velocidade com que, nos últimos 40-50 anos, somos facilmente presenteados com refeições copiosas.

A nossa genética dá a instrução para comermos e para armazenarmos o máximo possível. São essas as orientações metabólicas perante um excesso de calorias.

- O sedentarismo e a falta de atividade física são, sem dúvida, fatores que pesam no equilíbrio, ou talvez mais frequentemente no desequilíbrio, energético.

Em Portugal, os números são assustadores:

## Situação em Portugal - Exercício físico

O Eurobarómetro do Desporto e da Atividade Física indica as seguintes percentagens de homem e mulheres que afirma nunca praticar exercício:

	UE27	PT
<b>Nunca ou raramente*</b>		
<b>Sexo</b>		
Masculino	57	75
Feminino	65	80

- Uma dieta de baixa densidade nutricional, com excesso de “calorias vazias” e pobre em nutrientes saudáveis, é consequência, muitas vezes, de uma iliteracia nutricional que parece começar, lentamente, a regredir nas camadas mais jovens.

Devemos salientar que, quase sempre, o marketing da indústria alimentar e a subsidiação agrícola mal direcionada, promovem uma alimentação errada que não promove a saúde, mas sim a doença.

## CONSUMO ALIMENTAR Inadequação no consumo alimentar

56% portugueses têm um consumo de hortofrutícolas inferior a 400 g/dia  
72% nas crianças e 78% nos adolescentes

41% adolescentes portugueses têm um consumo diário de refrigerantes

24% contributo dos alimentos ultraprocesados para a ingestão energética diária total

24% portugueses têm uma ingestão de açúcares livres superior a 10% VET

41% nas crianças e 49% nos adolescentes

77% portugueses têm uma ingestão de sal superior a 5 g/dia

29% contributo dos alimentos que não constam na Roda dos Alimentos

Fonte: IAN-AF, 2015-1016.

- O stress e sono inadequado,



Fonte: Inquérito realizado pela Sociedade Portuguesa de Pneumologia, SPP, e da Sociedade Portuguesa de Medicina do Trabalho, SPMAT

- Fatores socioeconómicos,
- Certos distúrbios metabólicos, e até mesmo alguns medicamentos.

### Consequências:

- A obesidade está associada a um maior risco de desenvolvimento de várias doenças crónicas, incluindo diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e cerebrovasculares, hipertensão arterial, certos tipos de cancro, apneia do sono e osteoartrite. Também aumenta o risco de complicações durante a gravidez.
- Por outro lado, tem um impacto psicossocial: a nível da autoestima, discriminação e as alterações da saúde mental relacionadas à obesidade são sempre consequências a ser identificadas, valorizadas e resolvidas.
- E um impacto económico: os custos associados ao tratamento e à perda de produtividade devido à obesidade são colossais

### Factos importantes

“Organização Mundial de Saúde – OMS

- Em 2022, 1 em cada 8 pessoas no mundo era obeso.
- A nível mundial, desde 1990, a obesidade no adulto mais que duplicou, e a obesidade adolescente quadruplicou.
- Em 2022, 2,5 mil milhões de adultos (18 anos ou mais) tinham excesso de peso. Destes, 890 milhões eram obesos.
- Em 2022, 43% dos adultos com 18 anos ou mais tinham excesso de peso e 16% são obesos
- Em 2022, 37 milhões de crianças com menos de 5 anos tinham excesso de peso.
- Mais de 390 milhões de crianças e adolescentes com idades entre 5 e 19 anos tinham excesso de peso em 2022, incluindo 160 milhões que viviam com obesidade.”

### Tratamento:

O tratamento da obesidade envolve uma abordagem multidisciplinar que pode incluir mudanças na dieta, aumento da atividade física, terapia comportamental e medicamentosa e, em alguns casos, cirurgia bariátrica. O objetivo do tratamento é reduzir o peso corporal, à custa de tecido adiposo, para níveis saudáveis e melhorar a saúde geral e o bem-estar do indivíduo, no fundo, adotar um estilo de vida saudável.

### Desafios no Combate à Pandemia da Obesidade

- Barreiras políticas - Como vamos ultrapassar as dificuldades na implementação de políticas de saúde pública eficazes para combater a obesidade?
- Barreiras individuais – Como conseguimos cortar com a resistência às mudanças de estilo de vida e a falta de conscientização sobre hábitos saudáveis?

### Que estratégias-chave poderão ser desenvolvidas?

- **Promoção de uma alimentação saudável:** Educação nutricional desde a infância, ensinando sobre escolhas alimentares equilibradas e preparação de refeições saudáveis. Acesso facilitado a alimentos frescos, nutritivos e acessíveis, especialmente a populações de baixo rendimento. Redução do consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em gordura, açúcar e sal. Implementação de políticas de rotulagem clara e informativa nos alimentos, ajudando os consumidores a fazer escolhas mais saudáveis.
- **Estímulo à prática regular de atividade física:** Promoção de espaços públicos seguros e acessíveis para atividades físicas, como parques e ciclovias. Integração de programas de atividade física nas escolas e locais de trabalho. Incentivos para a prática de exercícios, como descontos em ginásios e healthclubs ou programas

de reembolso de custos com atividades físicas.

### - Regulamentação da publicidade de alimentos não saudáveis:

Restrições à publicidade de alimentos não saudáveis dirigida a crianças e adolescentes.

Promoção de campanhas de consciencialização sobre os efeitos negativos do consumo excessivo de alimentos não saudáveis.

### - Políticas fiscais e regulatórias:

Implementação de impostos sobre bebidas açucaradas e alimentos ultraprocessados.

Regulamentação do marketing de alimentos, especialmente dirigido a crianças e jovens.

Incentivos fiscais para empresas que oferecem opções de alimentos saudáveis nas suas instalações.

### - Suporte individual e familiar:

Oferta de suporte emocional e educacional para indivíduos e famílias que lutam contra a obesidade. Acesso a profissionais de saúde, como nutricionistas e técnicos do exercício físico, para orientação personalizada sobre hábitos saudáveis.

### - Monitorização e pesquisa contínua:

Colheita de dados e monitorização contínua do estado nutricional e dos hábitos de vida da população. Investigação sobre as causas da obesidade e a eficácia das intervenções preventivas e terapêuticas.



Como é possível termos chegado a esta situação, em que mais de metade da população mundial tem excesso de peso ou obesidade?





## 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](mailto:info@geometriktarget.com)



## PASSADEIRA REVO R8A



A passadeira REVO R8A é a escolha ideal para ginásios e espaços profissionais, oferecendo durabilidade, conforto e desempenho. Equipada com um ecrã tátil de alta resolução, motor profissional de 5.5 HP e compatibilidade com várias aplicações de treino, é uma opção versátil e motivadora para qualquer utilizador.

Contate-nos para mais informações.

Contacto: [josecarlos.pita@boxpt.com](mailto:josecarlos.pita@boxpt.com)



## Multifunções de Parede – Refª PL089



Esta Multifunções permite ao utilizador trabalhar diversos grupos musculares e realizar inúmeros exercícios.

Tem duas torres de peso independentes que permitem a utilização em simultâneo de duas pessoas.

É um equipamento bastante versátil que vem complementar a gama de equipamentos da FFITTECH.

Contacto: [comercial@ffitness.pt](mailto:comercial@ffitness.pt)

# BWH

Descubra os nossos inovadores corners de fitness no seu ginásio: o "Booty Builder Corner" para tonificação muscular avançada e o "Green Corner" focado em sustentabilidade. Equipamentos de ponta que combinam eficácia e responsabilidade ambiental. Eleve a sua experiência de treino com nossas soluções especializadas.

## Green Corner



## Booty Builder Corner



Contacto: [geral@bwh.pt](mailto:geral@bwh.pt)

# FITEST<sup>®</sup>

## Standing Abductor FW



Revolucione os treinos de glúteo, pernas e core do seu espaço! Apresentamos a nova Standing Abductor, projetada e desenvolvida para máxima eficácia, com o foco no trabalho dos músculos abdutores, mas activando o glúteo e core para manter o equilíbrio e estabilidade. Adaptável a iniciantes ou atletas mais experientes, a sua pega longa permite ajustar o exercício ao nível e condicionamento físico e manter uma postura ideal.

Contacto: [Comercial@fittestequipment.com](mailto:Comercial@fittestequipment.com)

PERSONAL  
TRAINER

# TENDÊNCIAS DO FITNESS EM PORTUGAL PARA 2024

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

O estudo das Tendências do Fitness é uma iniciativa desenvolvida pelo American College of Sports Medicine (ACSM), adotada por vários países a nível mundial, no sentido de adaptar-se à realidade de cada um.

Em Portugal, são apresentadas pelo quarto ano consecutivo, as Tendências do Fitness para o contexto nacional, tendo por base a perspetiva dos profissionais de fitness (PF), gestores/proprietários de ginásios, professores, formadores e estudantes do setor do fitness/educação física/desporto e profissionais da saúde relacionados com o exercício físico (PSE).

Neste artigo são caracterizadas as Tendências do Fitness, em Portugal para 2024, e comparadas entre grupos: tipos de título profissional; quem está ou não a exercer funções como PF; sexos; últimos 4 anos. Os resultados portugueses são ainda confrontados com os resultados de Espanha, Europa e mundiais.

O presente estudo pretende contribuir para o conhecimento acerca das Tendências do Fitness em Portugal. Os resultados obtidos ao longo dos anos, no contexto nacional, têm revelado uma maior estabilidade nas primeiras cinco tendências identificadas, e uma menor consistência nas restantes, sendo importante acompanhar uma indústria que se encontra em constante evolução.

Conhecer as Tendências do Fitness permite identificar o que a indústria traz de inovação, de modo a antecipar as melhores estratégias para um melhor posicionamento no mesmo, criando impacto social a longo prazo ao manifestar-se nas preferências e comportamento do público-alvo.

O questionário das Tendências do Fitness em Portugal para 2024 foi aplicado online, entre 1 de junho e 1 de agosto de 2023, na plataforma SurveyMonkey, considerando 50 tendências, numa escala tipo Likert de 10 pontos (1 não é uma tendência; 10 é definitivamente uma tendência). Participaram neste estudo 422 PF (TEF, DT, gestores e coordenadores de ginásio), PSE e professores/formadores e estudantes do setor do fitness/educação física/desporto.

As principais Tendências do Fitness em Portugal para 2024 (Infográfico 1) são “PT” (1.º), “Empregar PF certificados” (2.º) e “Exercício para perda de peso” (3.º), revelando consistência no Top 3 como nos estudos anteriores<sup>1,2,3</sup>.

Parece existir uma grande valorização do serviço de PT em Portugal, o que também ocorre a nível Europeu<sup>4</sup>. Segundo a International Health Racquet & Sportsclub Association<sup>5</sup> pode estar em curso uma evolução dos ginásios tradicionais para cada vez mais estúdios de treino personalizado, boutiques de fitness e ginásios híbridos (operam online e offline). De realçar que o 4.º lugar é a tendência “PT para

pequenos grupos”, continuando a ser valorizado o serviço de PT.

O 5.º lugar é ocupado pelo “Treino de força tradicional (com pesos livres)”, que obteve o 8.º lugar em 2023<sup>3</sup>.

O 6.º e o 7.º lugar apresentam tendências que nunca tinham feito parte do Top 10, respetivamente “Pilates” e “Fitness pré e pós-parto”.

Nesta última, a evidência científica dos benefícios multigeracionais da prática de exercício nesta população em fase especial da vida tem sido crescente<sup>6</sup>. Talvez este conhecimento possa proporcionar maiores índices de prática, justificando o lugar nas tendências portuguesas, ainda que a nível mundial esta tendência não apareça no Top 10<sup>4</sup>.

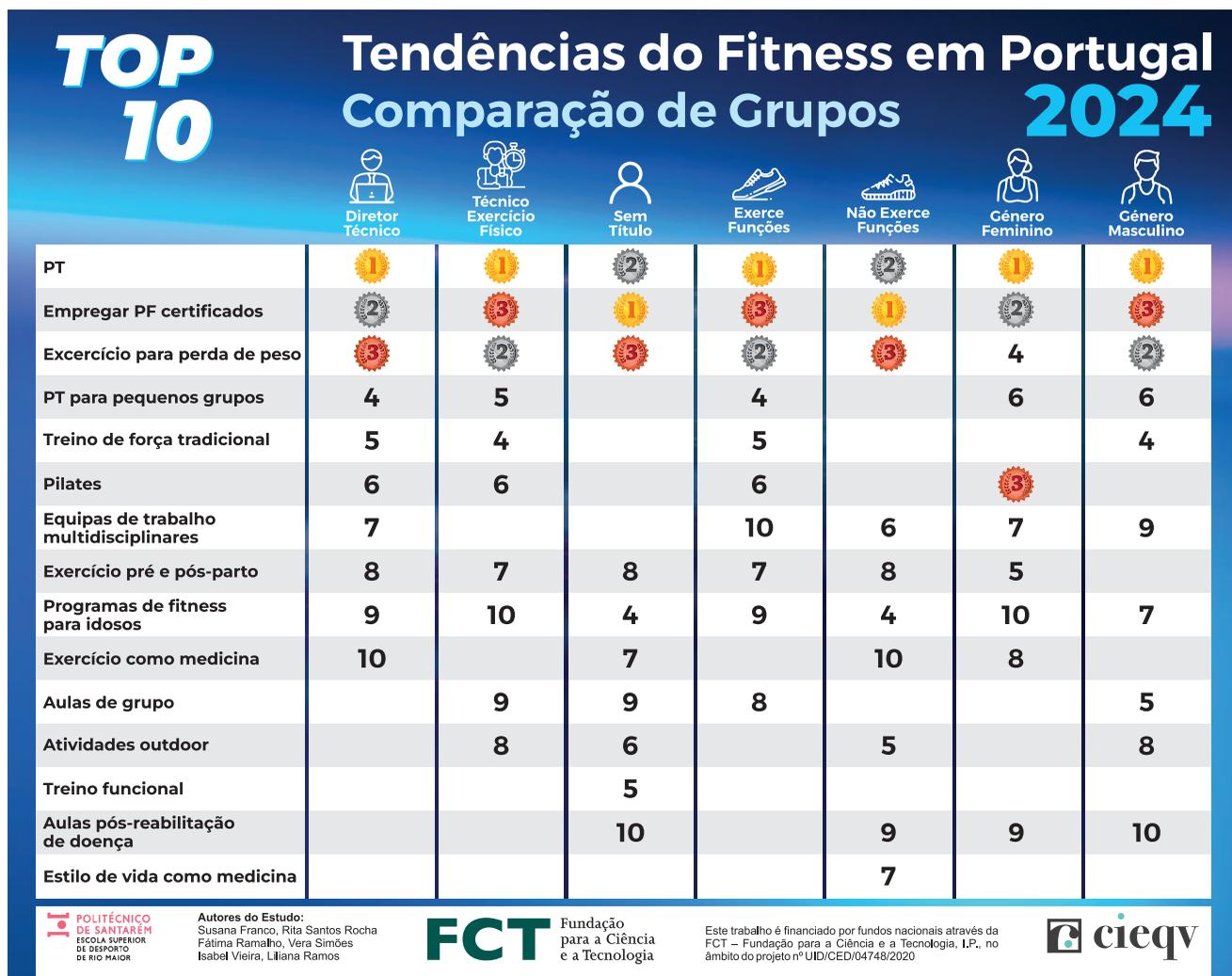
A 8.ª tendência, “Programas de Fitness para Idosos”, também é nova no Top 10 (13.ª em 2023<sup>3</sup>), encontrando-se também no Top 10 a nível mundial<sup>4</sup>.

A 9.ª tendência, “Equipas de trabalho multidisciplinares”, anteriormente designada por “Integração Clínica com medicina desportiva/fitness”, apenas fez parte do Top 20 em 2022<sup>2</sup> e 2021<sup>1</sup>, em 19.ª posição, mas encontra-se também no Top 10 de Espanha<sup>7</sup>.

Em 10.º lugar surge a tendência “Aulas de Grupo”, que foi 20.ª em 2023<sup>3</sup> e não fez parte do Top 20 em 2022<sup>2</sup> e 2021<sup>1</sup>.

# Infográfico 1: Tendências do Fitness em Portugal para 2024

## Opinião dos profissionais/estudantes do setor



As aulas de grupo têm uma enorme importância nos ginásios em Portugal, considerando que este é o serviço mais oferecido pelos ginásios há bastantes anos<sup>8</sup> e a função mais exercida pelos PF em Portugal<sup>9</sup>.

Quanto às restantes tendências do Top 20, a maioria são similares aos anos anteriores, destacando-se o “Exercício para a saúde mental”, em 15.º lugar, incluído pela 1.ª vez no questionário. Relativamente às comparações, o Top 10 varia entre 15 tendências (infográfico 2), e o Top 5 é muito similar, nomeadamente entre quem se encontra a exercer funções na área.

Comparados os grupos que possuíam título de DT, TEF e Sem título, verificam-se diferenças significativas em oito das 50 tendências, sendo que seis destas entre os grupos DT e Sem título. A comparação entre grupos que exercem funções enquanto PF e que não exercem, revelou diferenças em nove das 50 tendências.

A quantidade de diferenças significativas encontradas nas comparações entre estes grupos é bastante inferior ao ano passado<sup>3</sup>, parecendo existir maior concordância em relação às tendências do fitness para 2024.

Na comparação entre sexos, os resultados mostraram diferenças significativas em 27 das 50 tendências. A quantidade de diferenças é semelhante a anos anteriores<sup>1,2,3</sup>.

Quando comparadas as tendências ao longo dos anos, verificam-se 31 diferenças significativas<sup>1,2,3</sup>, reforçando a importância de dar continuidade ao estudo das tendências do fitness, de modo a compreender melhor a variabilidade desta indústria em constante evolução.

Confrontando os resultados do Top 10 das tendências, para 2024, portuguesas com as espanholas<sup>7</sup>, europeias e mundiais<sup>4</sup>, verifica-se uma maior similaridade de Portugal com Espanha (7 tendências iguais) e Europa (6 tendências iguais), do que a nível mundial (apenas 3 tendências iguais).

Depois da queda abrupta e inesperada no número de praticantes e ginásios em Portugal, provocada, em 2020, pela pandemia da doença COVID-19, o ano de 2022 trouxe valores semelhantes aos pré-pandemia<sup>8</sup>. Com os gestores de ginásios a perspetivarem continuar crescer<sup>8</sup>, o presente estudo pode ser um contributo para um maior

conhecimento do setor do fitness, podendo constituir-se como uma referência para o ajuste na oferta de serviços, produtos e programas de fitness em Portugal.

1. Franco, S., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, I., & Ramos, L. (2021). Tendências do Fitness em Portugal para 2021. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 242-258. <https://doi.org/10.6018/cpd.467381>
2. Franco, S., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, I., & Ramos, L. (2022). Tendências do Fitness em Portugal para 2022. *Motricidade*, 18(1). <https://doi.org/10.6063/motricidade.25847>
3. Franco, S., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, I., & Ramos, L. (2023). Tendências do Fitness em Portugal para 2023. *Retos*, 48, 401-412. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97094>
4. Newsome, A. M., Reed, R., Sansone, J., Batrakoulis, A., McAvoy, C. & Parrot, M. W. (2024). 2024 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry. *ACSM'S Health & Fitness Journal* 28(1), 14-26. <http://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000933>
5. International Health Racquet & Sportsclub Association (2022). *Economic health & societal wellbeing: Quantifying the impact of the global health & fitness sector – Portugal*. Deloitte Publications.
6. Santos-Rocha, R. (Editor) (2022). *Exercise and Physical Activity During Pregnancy and Postpartum*. Springer International Publishing (2nd edition).
7. Veiga, O. L., Palos, J. J., & Valcarce-Torrente, M. (2023). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2024 (National Survey of Fitness Trends in Spain for 2024). *Retos*, 51, 1351-1363. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101717>
8. Pedragosa, V., Cardadeiro, E., & Santos, A. (2023). *Barómetro do Fitness em Portugal 2022*. Edições: AGAP.
9. Ramos, L., Esteves, D., Vieira, I., Franco, S., Simões, V. (2021). *VidaProFit: Caracterização dos Profissionais de Fitness em Portugal (2021)*. *Motricidade*, 17(2021). <https://doi.org/10.6063/motricidade.20727>



## Infográfico 2: Tendências do Fitness em Portugal para 2024

Opinião dos profissionais/estudantes do setor por grupo

# Tendências do Fitness em Portugal 2024

## Profissionais / Estudantes do setor

1 <sup>PT</sup>



2 Empregar  
PF certificados



3 Exercício  
para perda  
de peso



4 PT para  
pequenos  
grupos



5 Treino  
de força  
tradicional



Pilates 6



Exercício pré  
e pós-parto 7



Programas  
de fitness  
para idosos 8



Equipas de trabalho  
multidisciplinares 9



Aulas  
de grupo 10



11. Atividades outdoor
12. Exercício como medicina
13. Aulas pós-reabilitação de doença
14. Estilo de vida como medicina
15. Exercício para a saúde mental
16. Treino funcional
17. Desenvolvimento de jovens atletas
18. Treino com o peso corporal
19. Treino intervalado de alta intensidade (HIIT)
20. Exercício para a saúde das crianças

# FORMAÇÃO CONTÍNUA CERTIFICADA (TPTEF É TPDT)

AÇÃO DE FORMAÇÃO	ENTIDADE FORMADORA	Nº DE CRÉDITOS	DATA	LOCAL
CERTIFICAÇÃO AVANÇADA APPI MATWORK INSTRUCTOR: PILATES CLÍNICO MW1 + MW2 + MW3 + EXAME		9,6 (TPTEF), (DT) e (TD)	2024/06	PORTO/LISBOA/ONLINE
PILATES COM EQUIPAMENTOS: CERTIFICAÇÃO AVANÇADA APPI EQUIPMENT INSTRUCTOR (JUN 2024) - LISBOA		12,8 (TPTEF), (DT) e (TD)	2024/06	LISBOA
STRENGTH AND POWER FOR ATHLETIC PERFORMANCE - PEAK PERFORMANCE SERIES (JUN 2024) - PORTO		4,8 (TPTEF), (DT) e (TD)	2024/06	PORTO
CERTIFICAÇÃO INTENSIVA AVANÇADA EM INSTRUTOR DE AULAS DE GRUPO		4	2024/06/01	LISBOA
PILATES PT TRADITIONAL SMALL EQUIPMENT		7,2	2024/06/01	ESTORIL
FREE FASCIAL REAL EMOTION 1ST LEVEL		2,8	2024/06/15	ESTORIL
CET TÉCNICO ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO - LABORAL			2024/06/24	LISBOA
CET TÉCNICO ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO - LABORAL			2024/06/24	SINTRA
PILATES MATWORK		19,2	2024/09/07	ESTORIL
CET_TEEF LABORAL			2024/09/09	LISBOA
CET_TEEF LABORAL			2024/09/16	PORTO
CERTIFICAÇÃO INTENSIVA AVANÇADA EM NATAÇÃO PARA BEBÉS		1,5	2024/09/21	ONLINE
CET TÉCNICO ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO - LABORAL			2024/09/23	BRAGA
CET TÉCNICO ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO - LABORAL			2024/09/23	PORTO
CET TÉCNICO ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO - LABORAL			2024/09/23	LEIRIA
CET_TEEF Laboral			2024/09/23	LISBOA
PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL EM DIRETOR DE GINÁSIO/HEALTH CLUB		12	2024/09/28	ONLINE



# ANÁLISE DE MOVIMENTO: DA PRODUÇÃO DE CONHECIMENTO À PRÁTICA

**Vera Moniz-Pereira**

Investigadora do Laboratório de Biomecânica e Morfologia Funcional do Grupo de Investigação em Neuromecânica do Movimento Humano do Centro Interdisciplinar para o Estudo da Performance Humana.

**Perceber como o movimento humano pode ser otimizado no sentido da melhoria da performance ou na prevenção de lesões é essencial para um profissional de exercício. Contudo, a complexidade do tema dificulta a transferência do conhecimento para a prática.**

**A investigação desenvolvida no Laboratório de Biomecânica e Morfologia Funcional da Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, tem tentado reduzir a distância entre a produção de conhecimento e os profissionais do exercício.**

A análise do movimento humano é um dos temas centrais da investigação em Biomecânica, sendo essencial para determinar os fatores de qualidade de movimento que estão relacionados com a melhoria da performance e a prevenção de lesões.

Este tipo de análise pode ser realizado de forma qualitativa, utilizando métodos observacionais, ou quantitativa, medindo as posturas adotadas e as forças produzidas pelos indivíduos avaliados, entre muitos outros parâmetros.

A maior parte dos profissionais de exercício, senão todos, conduzem e corrigem os executantes durante a sessão de exercício recorrendo à observação da técnica de execução que fazem “em direto”.

Já existem também escalas de observação validadas para analisar a qualidade de movimento durante determinados exercícios. Estas escalas foram criadas para serem aplicadas em períodos chave do ciclo de treino e estão, por regra, menos estudadas e disseminadas, quando comparado, por exemplo, com os testes de aptidão cardiorrespiratória ou aptidão muscular.

Por outro lado, o avanço da tecnologia tem permitido que a análise de movimento qualitativa aplicada no terreno seja progressivamente complementada com alguns dados quantitativos. Alguns exemplos são os sensores de posição que alguns relógios possuem, que permitem medir algumas métricas durante a corrida (e.g. velocidade, ritmo, cadência), ou os sensores de velocidade, que permitem medir a velocidade da carga externa durante o treino de força, fornecendo informações essenciais para uma prescrição de exercício mais individualizada, segura e eficaz.

Contudo, a análise quantitativa da técnica do movimento, mesmo utilizando formas de representação do corpo mais simples, por exemplo, fazendo uma análise a duas dimensões, continua a não ser frequentemente aplicável no terreno, ainda que muitos dos profissionais tenham disponível, através da utilização do seu telefone, uma câmara com qualidade mínima para o fazer.

Vários fatores podem estar na origem desta dificuldade, tais como, a falta de formação para a correta utilização destes instrumentos, a morosidade dos procedimentos envolvidos neste tipo de avaliação e o nível de conhecimento exigido.

No laboratório de Biomecânica e Morfologia Funcional (FMH – ULisboa) é desenvolvida investigação que foca a validação de instrumentos e otimização do processo de tratamento de dados, para que a análise de movimento possa ser aplicada não apenas em contexto de laboratório, mas em contexto real.

Esta investigação tem contribuído para o desenvolvimento de novos métodos de ensino, com impacto na formação dos profissionais de exercício, nomeadamente ao nível do 1º ciclo, na Licenciatura em Ciências do Desporto, e do 2º ciclo, no Mestrado em Treino Desportivo de Alto Rendimento.

Para saber mais sobre o trabalho que desenvolvemos consulte a página: <https://lbfm.fmh.ulisboa.pt/> e/ou siga-nos nas redes sociais procurando por @Neuromech\_UL no X e no Instagram; ou por Laboratório de Biomecânica e Morfologia Funcional no Facebook e no LinkedIn.

# O TEMPO DA MUDANÇA

**Ricardo Arnaut**

Membro da Equipa de Direção Geral dos Ginásios People Family & Fitness Clubs

## Vivem-se tempos de mudança?

Apesar da rápida transformação do pensamento humano e do surgimento de novas abordagens de liderança para as novas gerações o sector persevera.

Com uma visão agregadora, olhando para os pilares da gestão de recursos humanos, onde o recrutamento está transformado e o acolhimento e formação de novos colaboradores é determinante para o sucesso das organizações, torna-se imperativo que o setor de fitness aja de forma rápida e consistente. O contexto atual é acelerado e os consumidores buscam resultados rápidos e apresentam baixa tolerância à frustração.

Decerto que todos os dias os gestores de fitness sentem a dificuldade em recrutar bem e a realidade atual é a de “se apareceste, és bem-vindo para trabalhar”.

Contudo o mercado pode evoluir e melhorar em questões relacionadas com a proposta de valor oferecida pelas marcas empregadoras.

O das escolas de formação e das faculdades, com a máquina de marketing que comunica as profissões de fitness como atrativas, relevantes e com elevada empregabilidade, possibilitam a entrada de mais de profissionais no mercado de trabalho. Contudo, continua a não ser em número suficiente para colmatar todas as necessidades do setor.

Com soluções de formação cada vez mais diversificadas e rigorosas e um forte acompanhamento aos profissionais por parte das marcas empregadoras, teremos profissionais mais dotados e um futuro em que qualidade de serviço oferecido no mercado de fitness nacional se eleva.

A isto se acrescenta a responsabilidade das marcas empregadoras em criar condições de atratividade e diferenciação para que os profissionais escolham de forma convicta onde querem fazer o seu percurso profissional, numa ótica de win-win.

Na gestão, à semelhança da fisiologia, existem acontecimentos e metas que não podem ser apressadas. Simplesmente nada acontece do dia para a noite e o tempo impõe constrangimentos e imponderáveis.

Por isso a dedicação à qualidade de serviço, ao acompanhamento, formação e capacitação das equipa e acima de tudo uma cultura de amor pelas pessoas, os clientes internos ou externos do nosso negócio, é fundamental.

As *Hard Skills* e as *Power Skills* são basilares. Se sintonizadas com maestria fazem a diferença entre ter vantagem competitiva sustentável, ou não.

Mesmo que queiramos, ainda não existe tecnologia ou abordagem pedagógica ao exercício que

proporcione resultados imediatos aos nossos sócios. Não há outro caminho senão o da prestação de um serviço de excelência, da formação pessoal focada nas pessoas, que garanta que bons seres humanos se transformem em profissionais comprometidos que amam o que fazem diariamente. Só dessa maneira, por meio dessa abordagem complexa mas convicta, faremos a diferença na vida dos nossos clientes.

*Um dia, certo sábio disse: "passadeiras e chuvaeiros, todos têm".*

Esse sábio de origem desconhecida não poderia estar mais certo acerca desta vida acelerada feita de "imediatos," onde o Fitness frequentemente ocupa a melhor parte do dia dos nossos clientes. Permanecemos firmes no nosso caminho, reconhecendo que o contacto humano é crucial para a lealdade e a felicidade dos nossos membros.

A Liderança destes tempos de mudança terá de ser preenchida de presença diária, de cálculos que têm de bater certo, de operações reguladas e com processos bem definidos, de equipas que vivem e respiram os valores e missão da marca que representam, acrescentando ao fitness do corpo e da fisiologia, o fitness das relações de alto impacto positivo.

A meta é que cada cliente sinta que o ginásio e/ou health club é a extensão do seu lar, onde se sente bem acolhido, confortável e compreendido

Como profissional do setor, líder de equipes e docente tenho crença que investir nas pessoas dando-lhes oportunidades e fornecendo diária e sistematicamente ferramentas que possibilitem a sua transformação pessoal e profissional, fará com que a intervenção com os clientes seja cada vez mais relevante e indispensável.

Independentemente da imprevisibilidade, aconselho a que os líderes se mantenham presentes e cientes da importância do papel que o setor tem de positivo na comunidade em geral.

É crucial pôr em causa os processos de recrutamento, formação contínua e reconhecimento das pessoas que têm a incumbência de atuar na primeira linha, com os clientes.

Será que enquanto líderes:

Temos processos de *induction* (clientes e colaboradores) bem definidos com objetivos e curto, médio e longo prazo?

Será que a nossa proposta de valor enquanto marca empregadora está criada sob uma ótica de win-win em que todos ganham?

Será que existe simplicidade, transparência de processos e sistemas que ajudam a eliminar os atritos da gestão diária do negócio?

Será que nas marcas todos respiram os mesmos valores, missão e identidade?

### Líder, lembra-te que:

- Nós podemos desencadear o sorriso do dia dos nossos clientes
- Nós podemos promover a conversa mais pessoal e informal que o nosso cliente teve nos últimos tempos
- Nós podemos ser o amigo, o ombro, a "família" escolhida do nosso cliente
- Nós podemos ter a palavra de alento, de motivação, de carinho que o nosso cliente precisa
- Nós podemos ser isso e muito mais... a minha pergunta é: O que "NÓS" vamos ser?



# BURNOUT VS ENGAGEMENT... NO FITNESS?



**Luís Cerca**  
PhD/ Professor Auxiliar Universidade Lusófona

**Em condições normais, as pessoas assumem um trabalho com expectativas positivas, entusiasmo e com objetivos de sucesso. Com o tempo, o enquadramento pode mudar, e ficam perante um profundo sentimento de exaustão, frustração, raiva e cinismo. Pior ainda, com uma perceção de ineficácia e fracasso. Simplesmente, “a chama apagou-se!” Gastam menos tempo e energia no trabalho e estão ausentes com mais frequência (1).**

Em Portugal, 76% da população tem uma baixa a média perceção de satisfação com o trabalho (2). A sobrecarga é percecionada como uma condição crónica no trabalho (i.e. pressões), perante as poucas oportunidades de descansar, recuperar, restaurar o equilíbrio, em que a satisfação no trabalho se desvanece, comprometendo o bem-estar geral (3). Em contraste, se a carga de trabalho for sustentável e gerida eficazmente, estamos perante oportunidades para utilizar e refinar as competências existentes, bem como evoluir e aumentar eficácia noutras áreas (4,5).

As expectativas dos profissionais em relação à satisfação das suas necessidades no trabalho, e as interações no local de trabalho, tornam-se um barómetro ideal para avaliar o dia-a-dia. Essas interações servem como evidência, confirmando

ou desconcertando as expectativas, proporcionando experiências emocionais discretas, que estimulam ou drenam a energia dos profissionais (6). As naturezas crónicas das demandas no trabalho são nefastas, e ao contrário das crises agudas, elas estão presentes de forma contínua. Muitas vezes escaladas por conflitos entre indivíduos (e.g., clientes, colegas ou gestores), pressão no trabalho, responsabilidades, ou valores humanos (3,7,8), sendo determinantes na rotatividade dos profissionais.

A natureza crónica dessas demandas é responsável por sintomas da síndrome de *burnout*, que envolve uma deterioração na relação fundamental que os profissionais têm com o trabalho, e pode induzir problemas graves no desempenho, na qualidade de vida profissional e no bem-estar pessoal (9). Sendo expectável que tanto a qualidade quanto a quantidade do trabalho diminuam (1,7).

O *burnout* consiste em três dimensões: exaustão dramática (i.e. desgaste; perda de energia), sentimentos de cinismo (i.e. atitudes negativas, irritabilidade) e desapego do trabalho (i.e. baixa produtividade, moral baixa) (7,9). Pesquisas confirmaram que o *burnout* é um importante preditor de uma redução no desempenho, menor produtividade e satisfação do cliente

(10), tendo um impacto negativo no bem-estar dos profissionais e na saúde física e psicológica.

Mudanças específicas, na forma como um profissional pensa, se comporta e sente, podem sinalizar que o indivíduo está em risco de *burnout*. O excesso de trabalho é um dos fatores mais importantes para aumentar os níveis de stress, e consequentemente, o *burnout* (1). Assim, uma condição tão dramática pode reduzir o compromisso com o trabalho e conduzir tanto a distúrbios físicos como emocionais.

Normalmente é percecionado como um choque na carreira profissional e com um impacto severo no trabalho (11). Embora algumas pessoas abandonem o trabalho como resultado do *burnout*, outras vão ficar, realizando o mínimo em vez de serem produtivos, num processo de *disengagement* (7). Importante sublinhar que o *burnout* parece estar mais fortemente relacionado ao impacto na saúde, enquanto o *engagement* está mais fortemente relacionado aos resultados motivacionais (12).

A literatura reforça que os profissionais com elevados níveis de *engagement* têm índices superiores de energia e resiliência enquanto trabalham, experimentam um grande sentido de propósito, entusiasmo, desafio,

e o envolvimento no trabalho é de tal modo, que o tempo passa rapidamente (13,14). Existem pressupostos que podem promover o *engagement*: i) uma carga de trabalho que seja sustentável; ii) a oportunidade de escolha e controle; iii) reconhecimento e recompensa; iv) apoio da comunidade de trabalho; v) respeito e justiça social; e vi) um quadro de valores. Estes pressupostos podem proporcionar um clima de trabalho saudável onde os funcionários prosperam e têm sucesso, perfeccionando satisfação no trabalho e sentido de coerência (4,15).

A liderança exerce uma importante influência sobre o otimismo dos profissionais, o compromisso organizacional, a identificação coletiva e a cooperação (16). A promoção de condições de trabalho com relações de confiança e um clima de trabalho cooperativo pode proporcionar mais resultados positivos (17) e soluções sustentáveis para prevenir eventuais enfermidades (18). Pesquisa recente tem reforçado o papel do suporte social no efeito tampão das hostilidades em indivíduos com elevados níveis de stress (19,20). O suporte social das necessidades tem de ser obrigatoriamente impulsionado pela liderança. A autonomia promovida pela liderança está positivamente associada às necessidades psicológicas básicas, ao bem-estar, aos comportamentos positivos no trabalho, e ao menor stress (21).

Em oposição, climas de trabalho que limitam o foco na tarefa e a disponibilidade de recursos, limitam os níveis de *engagement* (22).

Tem sido demonstrado na literatura que as intervenções para aumentar o envolvimento no trabalho das organizações podem ser eficazes (23). Os modelos de liderança, mais recentes, de adequação profissional, criam uma melhor adaptação entre o profissional e o trabalho — *job-fit* (congruência entre traços cognitivos e comportamentais e o ambiente de trabalho). Estes modelos proporcionam um melhor clima de trabalho (24), bem como melhores processos de mudança social (4). A questão é, adaptar o profissional

ao trabalho ou o trabalho ao profissional? O "ajuste" entre o profissional e o trabalho é mais bem compreendido em termos da satisfação das necessidades psicológicas (25).

Todas essas necessidades foram empiricamente ligadas à motivação intrínseca no trabalho e ao bem-estar (26). Os profissionais têm necessidades e expectativas de como o seu trabalho ou organização as conseguem satisfazer.

As experiências no trabalho que conseguem suprir as expectativas de satisfação das necessidades dos profissionais produzem um estado emocional positivo, incrementando os níveis de energia, manifestando-se nos respetivos comportamentos (6).

Um local de trabalho projetado para apoiar o desenvolvimento de um clima saudável em contexto de trabalho (i.e., energia; envolvimento; eficácia) é próspero na promoção do bem-estar e produtividade, estando associados à diminuição dos níveis de stress (27).

Uma consideração importante, os quadros de gestão devem ser treinados para se tornarem mais conscientes do risco potencial de desgaste dos profissionais, limitando a probabilidade de síndrome de *burnout* e diminuindo a probabilidade de abandono da profissão (28)

#### Referências Bibliográficas

- McCormack N. Managing burnout in the workplace: a guide for information professionals. Philadelphia, PA: Chandos Pub., an imprint of Woodhead Pub; 2013. (Chandos Information Professional Series).
- Eurostat. Percentage of the population rating their satisfaction as high, medium or low by domain, sex, age and educational attainment level [Internet]. 2022. Disponível em: <https://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nu/submitViewTableAction.do>
- Cerca L, Teixeira D, Carraça E, Raposo F, Silva M, Palmeira A. Experiência profissional e formação académica dos profissionais de exercício físico: relação das pressões no trabalho com as necessidades psicológicas básicas no contexto laboral. Retos. 2023;47:761–74.
- Maslach C. Finding solutions to the problem of burnout. Consulting Psychology Journal: Practice and Research. junho de 2017;69(2):143–52.
- Upadaya K, Vartiainen M, Salmela-Aro K. From job demands and resources to work engagement, burnout, life satisfaction, depressive symptoms, and occupational health. Burnout Research. dezembro de 2016;3(4):101–8.
- Green PJ, Finkel EJ, Fitzsimons GM, Gino F. The energizing nature of work engagement: Toward a new need-based theory of work motivation. Research in Organizational Behavior. 2017;37:1–18.
- Maslach C, Leiter MP. Understanding Burnout: New Models. Em: Cooper CL, Quick JC, editores. The Handbook of Stress and Health [Internet]. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd; 2017 [citado 29 de agosto de 2022]. p. 36–56. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9781118993811.ch3>

- Saito Y, Igarashi A, Noguchi-Watanabe M, Takai Y, Yamamoto-Mitani N. Work values and their association with burnout/work engagement among nurses in long-term care hospitals. J Nurs Manag. maio de 2018;26(4):393–402.
- Maslach C, Leiter MP. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry. junho de 2016;15(2):103–11.
- Bakker AB, Sanz Vergel AI. Burnout. Em: Carducci BJ, Nave CS, Nave CS, editores. The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences [Internet]. 1.a ed. Wiley; 2020 [citado 29 de agosto de 2022]. p. 411–5. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9781118970843.ch333>
- Akkermans J, Richardson J, Kraimer ML. The Covid-19 crisis as a career shock: Implications for careers and vocational behavior. Journal of Vocational Behavior. junho de 2020;119:103434.
- Bakker AB, Demerouti E, Sanz-Vergel AI. Burnout and Work Engagement: The JD-R Approach. Annu Rev Organ Psychol Organ Behav. 21 de março de 2014;1(1):389–411.
- Bakker AB, Oerlemans WGM. Momentary Work Happiness as a Function of Enduring Burnout and Work Engagement. The Journal of Psychology. 17 de agosto de 2016;150(6):755–78.
- Christian MS, Slaughter JE. WORK ENGAGEMENT: A META-ANALYTIC REVIEW AND DIRECTIONS FOR RESEARCH IN AN EMERGING AREA. AMPROC. agosto de 2007;2007(1):1–6.
- Derbis R, Jasi-ski AM. Work satisfaction, psychological resiliency and sense of coherence as correlates of work engagement. Craig T, editor. Cogent Psychology. 1 de janeiro de 2018;5(1):1451610.
- Mehrad A, Fernández-Castro J, González Gómez de Olmedo MP. A systematic review of leadership styles, work engagement and organizational support. IJRBS. 3 de julho de 2020;9(4):66–77.
- Kleine A, Rudolph CW, Zacher H. Thriving at work: A meta-analysis. J Organ Behav. dezembro de 2019;40(9–10):973–99.
- Gomez MAL, Sabbath E, Boden L, Williams JAR, Hopcia K, Hashimoto D, et al. Organizational and Psychosocial Working Conditions and Their Relationship With Mental Health Outcomes in Patient-Care Workers. 2019;61(12):6.
- Behzadnia B, FatahModares S. Basic Psychological Need-Satisfying Activities during the COVID-19 Outbreak. Appl Psychol Health Well-Being. dezembro de 2020;12(4):1115–39.
- Silva MN, Sánchez-Oliva D, Brunet J, Williams GC, Teixeira PJ, Palmeira AL. "What Goes Around Comes Around": Antecedents, Mediators, and Consequences of Controlling vs. Need-Supportive Motivational Strategies Used by Exercise Professionals. ann behav med. outubro de 2017;51(5):707–17.
- Slemp GR, Kern ML, Patrick KJ, Ryan RM. Leader autonomy support in the workplace: A meta-analytic review. Motiv Ecol. outubro de 2018;42(5):706–24.
- Sonntag S, Eck K, Fritz C, Kühnel J. Morning Reattachment to Work and Work Engagement During the Day: A Look at Day-Level Mediators. Journal of Management. novembro de 2020;46(8):1408–35.
- Knight C, Patterson M, Dawson J. Building work engagement: A systematic review and meta-analysis investigating the effectiveness of work engagement interventions: Effectiveness of Work Engagement Interventions. J Organiz Behav. julho de 2017;38(6):792–812.
- Lu C qin, Wang H jiang, Lu J jing, Du D yang, Bakker AB. Does work engagement increase person–job fit? The role of job crafting and job insecurity. Journal of Vocational Behavior. abril de 2014;84(2):142–52.
- Maslach C, Banks GC. Psychological connections with work. Em: Cooper CL, Leiter MP, editores. The Routledge Companion to Wellbeing at Work [Internet]. 1.a ed. Routledge; 2017 [citado 30 de agosto de 2022]. p. 37–54. Disponível em: <https://www.taylorfrancis.com/books/9781317353720/chapters/10.4324/9781315665979-4>
- Deci EL, Ryan RM. The «What» and «Why» of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. Psychological Inquiry. outubro de 2000;11(4):227–68.
- Tandler N, Krauss A, Proyer RT. Authentic Happiness at Work: Self- and Peer-Rated Orientations to Happiness, Work Satisfaction, and Stress Coping. Front Psychol. 7 de agosto de 2020;11:1931.
- Junker NM, Kaluza AJ, Häusser JA, Mojzisch A, Dick R, Knoll M, et al. Is Work Engagement Exhausting? The Longitudinal Relationship Between Work Engagement and Exhaustion Using Latent Growth Modeling. Applied Psychology. abril de 2021;70(2):788–815.

# ENVELHECIMENTO ACTIVO EM BRAGA

**Paulo Morais**

Proprietário e Gestor do Gym Tónico Wellness Center

## Um exemplo dos resultados na prática do Programa Active Ageing, dinamizado pela Portugal Activo em parceria com a Europe Active.

Se nos perguntarem como gostaríamos que fossem os nossos 10 últimos anos de vida, independentemente da longevidade, de certeza que a resposta será com saúde e qualidade de vida. E se, por um lado, a maioria da população portuguesa não hesita em reconhecer que a atividade física é essencial para a sua saúde e bem-estar, a realidade é que de acordo com os dados do último Eurobarómetro, 73% dos portugueses dizem nunca se exercitar ou praticar desporto, colocando-nos na cauda da Europa. Isto é grave! A inatividade física é inegavelmente um fator de risco significativo para as doenças não transmissíveis, em particular, as cardíacas, oncológicas e a diabetes.

Numa tentativa direta e clara de inverter tendências e melhorar a qualidade de vida, em particular, dos mais velhos, surgiu em 2022, o Programa Europeu Active Ageing Communities (AAC), uma nova e ambiciosa intervenção baseada na comunidade para seniores, projetada para ambientes de fitness. Um programa, aplicado em Braga pelo associado da Portugal Activo, Gym Tónico Wellness Center.

Como resultado direto do sucesso deste programa junto da comunidade

e inspirado no mesmo, atualmente, o Gym Tónico mantém um Projeto de Envelhecimento Activo junto com três importantes parceiros: FisioSáude (clínica de fisioterapia), ICB (Instituto Cardiovascular de Braga) e a Abraços & Mimos (uma empresa que oferece serviços diferenciados no domicílio dos utentes). Esta parceria tem por principal objectivo permitir que esta nova geração sénior (60 +), possa envelhecer no seu domicílio ativamente, procurando evitar a muitas vezes dolorosa decisão de ir para uma instituição.

Eis a dinâmica desta parceria:

Os Técnicos da Abraços & Mimos (terapeutas, médicos, assistentes sociais ou psicólogos) disponibilizam serviços ao domicílio que ajudam os idosos a manterem-se independentes e envolvidos na comunidade, promovendo a saúde física e mental, ao mesmo tempo que proporcionam um ambiente familiar seguro. Também incentivam a sua saída de casa ao incluir no seu apoio o acesso a programas de exercícios adaptados às necessidades dos idosos em ambiente de ginásio.

Porém, como muitos dos idosos não têm um historial de prática regular de atividade física, antes de iniciar qualquer plano de treino, é realizada uma avaliação clínica, em particular em termos cardíacos. Este despiste de doença cardíaca deverá dirigir-se

não só a indivíduos de maior risco como diabéticos ou com múltiplos fatores de risco cardiovascular, os que apresentam sintomas do foro cardíaco, história familiar de doença cardíaca ou morte súbita prematura, mas também a indivíduos aparentemente de menor risco que vão (re)iniciar a prática de exercício físico.

É a equipa médica de cardiologia do ICB que efectua a avaliação clínica complementada por exames de diagnóstico cardiovascular: eletrocardiograma; prova de esforço e ecocardiograma. Consoante os indicadores de risco cardiovascular, serão definidos e ajustados os objetivos e limites de cada um, em termos de atividade física.

De seguida segue-se a avaliação mioarticular realizada pelos Fisioterapeutas da FisiSaude e os TEF (Técnicos de Exercício Físico) do Gym Tónico Wellness Center: amplitudes de movimento; testes neurais e ortopédicos; coordenação e equilíbrio.

Consoante os resultados obtidos, aqueles profissionais, tendo também em conta os relatórios clínicos do ICB, elaboram os planos de treino individuais, adaptados a cada utente em que, para além da manutenção e melhoria das capacidades físicas (força, resistência, equilíbrio,

mobilidade), colocam objetivos de estimulação cognitiva (por exemplo, exercícios de memória) e a interação social (ao serem criados grupos de treino).

Seja em terra ou em água, todos os parâmetros do treino são ajustados e definido consoante as necessidades individuais de cada um. É também ponderada a necessidade do utente fazer algumas sessões individuais de adaptação ao novo estilo de vida

ativo, ou se está preparado para integrar uma turma.

E porque a alimentação e a atividade física andam lado a lado quando queremos adotar um estilo de vida saudável, a Equipa de Nutricionistas da FísioSaude ajuda a criar o plano alimentar adequado aos objetivos e rotina de treino definido para cada utente. É feito um levantamento da história clínica da pessoa, avaliação da composição corporal (% de massa

gorda, kg de massa gorda, % de água corporal, kg de massa muscular, nível de gordura visceral e perímetro abdominal) e recolha detalhada da história alimentar.

Esta parceria não só mantém os idosos ativos física e mentalmente, como também proporcionam interação social, reduz o isolamento e incentivam um estilo de vida saudável, contribuindo para um envelhecimento mais ativo e satisfatório.

## Resumo das atividades deste Programa de Envelhecimento Ativo:

1. **Atividade Física outdoor devidamente orientada (como caminhadas) e em ambiente de ginásio (como treino com sobrecarga, natação, hidroginástica, aulas de grupo em terra);**
2. **Exercícios físicos adaptados à sua condição, privilegiando sempre a promoção do muscular, a resistência, força, equilíbrio e proprioceptividade;**
3. **Actividade de estimulação cognitiva, como jogos de memória, quebra-cabeça e leitura;**
4. **Actividades sociais, como grupos de discussão, eventos culturais ou aulas de arte e artesanato;**
5. **Oficinas de culinária saudável e nutrição, incentivando escolhas alimentares conscientes e boas práticas culinárias;**
6. **Passeios ao ar livre, visitas a parques, jardins ou pontos turísticos locais.**

**Por uma população + Activa + Saudável + Feliz**

# ESPECIALISTAS



**ALAN FERREIRA**

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



**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



**DUARTE CABRAL**

Licenciado em Gestão do Desporto, FMH  
Pós-Graduado em Gestão com especialização em Marketing, ISCTE  
Pós-Graduado em Gestão de Pessoas, Lusófona  
Diretor de Operações no Balance Company.



**JOAQUIM MACHADO CAETANO**

Médico Patologista Clínico



**LUIS CERCA**

PhD/ Professor Auxiliar  
Universidade Lusófona



**PAULO MORAIS**

Proprietário e Gestor  
do Gym Tónico Wellness Center



**RICARDO ARNAUT**

Comissão de Atletas Olímpicos



**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 MONIZ-PEREIRA**

Doutorada em Motricidade Humana na especialidade de Biomecânica pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa;  
Professora auxiliar na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa;  
Investigadora do Laboratório de Biomecânica e Morfologia Funcional do Grupo de Investigação em Neuromecânica do Movimento Humano do Centro Interdisciplinar para o Estudo da Performance Humana.



**VERA PEDRAGOSA**

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



**FÁTIMA RAMALHO<sup>1,2</sup>, ISABEL VIEIRA<sup>1,2,4</sup>, LILIANA RAMOS<sup>1,2,3</sup>, RITA SANTOS ROCHA<sup>1,2</sup>, SUSANA FRANCO<sup>1,2,3</sup>, VERA SIMÕES<sup>1,2,3</sup>**

<sup>1</sup> Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM) – Instituto Politécnico de Santarém (IPS)

<sup>2</sup> Centro de Investigação & Inovação do Desporto, Atividade Física e Saúde (SPRINT)

<sup>3</sup> Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

<sup>4</sup> Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento (CIDESD)

**PARCEIROS**

DIAMANTE



PLATINA



GOLD



SILVER



BRONZE



INSTITUCIONAIS



PARCEIRO MEDIA



EM 2024 **VIVE O TEU SONHO**

# CURSOS DE CURTA DURAÇÃO

CERTIFICAÇÕES INTENSIVAS AVANÇADAS

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

maio \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ novembro



## Fitness Academy

- Pilates

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



## Aqua Academy

- Natação para Bebés

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



## Nutrition Academy

- Nutrição na Saúde Gastrointestinal
- Doenças Reumatológicas e Autoimunes
- Consulta de Nutrição Perfeita

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



## Sports Academy

- Scouting
- Treinador de Guarda-Redes - Grau II

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



## CURSOS DE TREINADOR

- Treinador de Futebol - Grau I e Grau II
- Treinador de Futsal - Grau I
- Treinador de Natação - Grau I e Grau II
- Treinador de Padel - Grau I