

**FITNESS
UM LUGAR
NO PÓDIO**

17º
CONGRESSO NACIONAL

24 MAIO CENTRO DE CONGRESSOS DE LISBOA

+ *peçoas* + *activas* + *saudáveis*

www.portugalactivo.pt

Livro do 17º Congresso Nacional



Parceria institucional:





JOSÉ JÚLIO VALE CASTRO
PRESIDENTE PORTUGAL ACTIVO

Há 18 anos que integro os corpos sociais da AGAP/Portugal Activo. No festejo do 25º aniversário da Associação, podem imaginar a satisfação que sinto nesta data relevante.

A Associação nasceu em 1999 em Vila Nova de Gaia. Teve o inegável mérito de reunir pela primeira vez vários empresários do fitness. Em 2006, um grupo de gestores de instalações de fitness, que reuniam há alguns anos sob a denominação 'Protocolo Fitness Portugal', por acordo com a Direção da AGAP passaram a fazer parte da Associação e a sede deslocou-se para a região de Lisboa. Desde essa altura que sempre integrei a Direção, primeiro como Vice-Presidente do Professor José Luiz Costa (grande artífice do inegável crescimento), depois como Presidente da Assembleia Geral e do Conselho Fiscal, e fui Presidente da Direção durante quatro anos até 2016. Aceitei o desafio para voltar a assumir esse lugar a partir do início do presente ano. Estou assim em posição de assegurar que todo o trabalho de dignificação e crescimento da Associação foi prosseguido durante os últimos anos, o que implica uma responsabilidade acrescida para o sucesso do presente mandato.

O Congresso Nacional deste ano de 2024 foi assim preparado com cuidado, trazendo temas que muito interessam aos associados. Aqui gostaria de deixar uma palavra de apreço aos empresários dos micro, pequenos, médios e grandes clubes portugueses. A imagem muito credível que o fitness nacional tem, em muito se deve ao esforço de atualização constante dos investidores e profissionais, e por isso não é demais aqui os cumprimentar e incentivar a continuarem o bom trabalho, levando saúde, bem-estar e felicidade aos utilizadores das instalações de fitness. De todas elas, desde o pequeno estúdio de treino personalizado ao grande clube pluridisciplinar ou premium.... Espero poder encontrar e abraçar neste Congresso Nacional de 2024 muitos daqueles que fazem hoje do fitness um setor relevante e estimado na sociedade portuguesa.

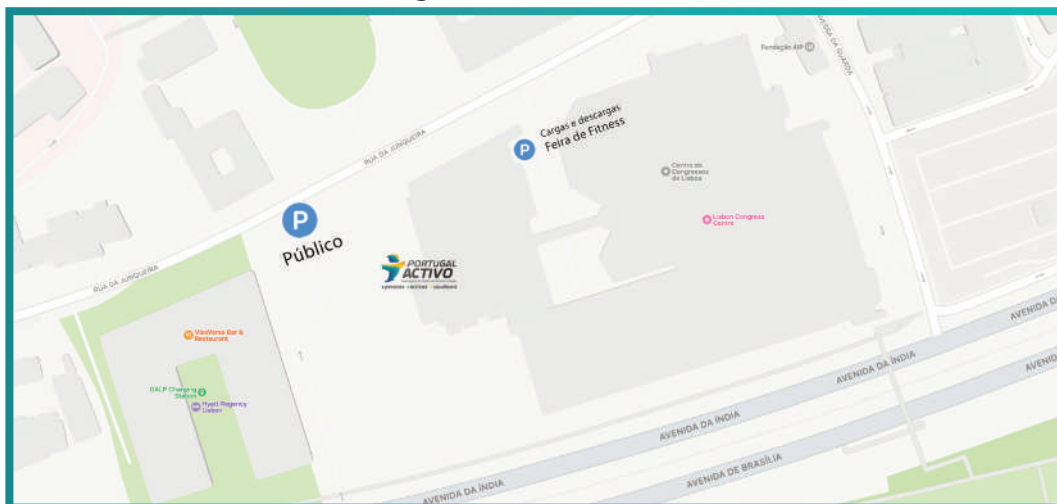
Acredito que a ética e deontologia profissional estão presentes na orientação das atividades e um código de conduta respeitado continuará seguramente a manter a imagem dos ginásios portugueses.

Celebraremos também esta data numa Gala comemorativa, em reunião mais institucional, mas registando igualmente a presença de associados que se quiseram juntar.

Acredito que estamos de parabéns, mas faço aqui votos de que o setor, agora adulto, continue com as mesmas preocupações de rigor, sempre em benefício dos utilizadores dos clubes de fitness e saúde! Da minha parte podem confiar no meu empenho e desde já o meu muito obrigado pelo apoio que manifestam. Bem hajam!

DATA - 24 DE MAIO DE 2024

Local – Centro de Congressos de Lisboa



O CCL é o maior centro de congressos de Lisboa Situado junto ao rio Tejo, perto da zona de património histórico-cultural de Belém, a escassos minutos do centro da cidade, em zona beneficiada com uma vasta alternativa de transportes.

Morada

Praça das Indústrias, 1 1300-307 Lisboa
Entrada Poente – Entrada pela nova praça entre o Hotel Hyatt Regency Lisbon e Centro de Congressos de Lisboa.

Carro

O CCL é servido pelos principais acessos rodoviários nacionais, A5, A2 e a Ponte 25 de Abril. Para o seu conforto, o CCL tem um parque de estacionamento subterrâneo e um descoberto que contam com mais de 1100 lugares.

Transportes

Ao redor do CCL podemos encontrar diversos meios de transportes como o Elétrico, o Comboio, os Autocarros da Carris e Táxis.

Autocarro 756 (R. Junqueira (Centro Congressos))

Autocarro 728 (Hosp. Egas Moniz – Av. Índia)

Comboio – Linha de Cascais (Belém)

17º

CONGRESSO NACIONAL

24 MAIO CENTRO DE CONGRESSOS DE LISBOA

+ pessoas + activas + saudáveis

www.portugalactivo.pt

+ Programa

Dia 24

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

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:

GRUPO
ACADEMY

16:30 Mesa-Redonda: **Fora da Caixa**

GUIDELINES OU BLUFFLINES?

Rui Garganta



Descrição

Análise, reflexão e discussão sobre as atuais diretrizes para a prática de atividade física

Bio

Docente e Investigador do CIFI2D, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
Sócio da Be-Ergo

NOVA LEGISLAÇÃO

PARA O SETOR

João Almeida e Paiva



Descrição

Elencar os principais artigos da Portaria nº 454/2023 de 28 de Dezembro
- Requisitos técnicos e de funcionamento gerais das instalações desportivas recreativas- ginásios e clubes de saúde. Artigo 2º, artigo 3º, 4º e 5º

Destaque para os seguintes artigos:

artigo 6º - Capacidade Máxima de Utilização, 19º- Ginásios, clubes de saúde > a 200 m² e piscinas e tanques- e 20º Pequenos estúdios,

Artigo 7º - áreas funcionais,

artigo 8º - nº 4 requisitos de conceção das instalações desportivas e

artigo 9º - junto com o artigo 19º e 20º- vestiários-balneários;

Artigo 10º - posto de primeiros socorros;

Artigo 50º - desfibrilhador.

Artigo 53º - norma transitória

Bio

Pós-graduado em Direito Europeu pelo College of Europe
Mestre e Doutorando pela Faculdade de Direito de Lisboa
Assessor Principal na IGAC – PCM
Advogado desde 1988, sócio fundador da APALawyers

TRANSFORMAÇÃO DIGITAL NUM NEGÓCIO MUITO FOCADO NO SER HUMANO

Peter Croft



Descrição

Na sessão do Peter irão ser abordadas cinco áreas temáticas principais:

- Como definimos o bem-estar orientado para o consumidor e a transformação digital;
- Como devemos pensar sobre tendências relevantes no mercado;
- Como podemos gerir melhor um clube no mundo digital;
- Quais as barreiras que devemos esperar superar para ter sucesso no aumento da participação;
- Como aumentar a nossa influência para gerar mais receitas.

Bio

Peter Croft é conhecido pela transformação digital na indústria de fitness, criando e proporcionando crescimento comercial, ampliando o desenvolvimento de negócios e inovação digital.

Um líder experiente e diretor não executivo nos mercados de fitness, bem-estar e saúde, Peter dá palestras regulares em eventos internacionais do setor e atualmente é presidente do grupo consultivo fittech Europe Active T20 e faz parte do Conselho de Presidentes Europe Active para Fornecedores de Digital e Tecnologia. Durante sua carreira, Peter passou uma década a colaborar com grandes cadeias de ginásios, passou dez anos a gerir a divisão de contas internacionais da Life Fitness. Atualmente é Diretor de Estratégia da Perfect Gym.

Peter é muito viajado e trabalhou nos EUA, no Reino Unido e na Europa durante longos períodos. É especialista na identificação de oportunidades estratégicas de crescimento, na criação de parcerias e na defesa da excelência organizacional.

Na vida pessoal, Peter é uma pessoa ligada à família, com três filhos desportistas e compete em iates na frota pro/am Cape31.

Parceria institucional:

**FITNESS
UM LUGAR
NO PÓDIO**

17º

CONGRESSO NACIONAL

24 MAIO CENTRO DE CONGRESSOS DE LISBOA

• Pessoas • activas • saudáveis

**PORTUGAL
ACTIVO**
Associação de Clubes de Fitness e Saúde

COMO FAZER CRESCER A SUA MARCA

Marjolijn Meijer



Descrição

Marjolijn leva os participantes numa jornada sobre como construir uma marca. Fá-lo-á através das suas 4 marcas próprias, cuja maior é a TrainMore. Ao construir uma “love brand”, garantirá que os seus clientes permaneçam consigo por mais tempo e poderá atrair mais facilmente bons funcionários. O importante é ousar escolher ser diferente e não seguir os caminhos habituais.

Bio

Com mais de 23 anos de experiência na indústria de fitness, que começou com aulas de aeróbica em grupo, Marjolijn Meijer dedica-se à inovação, agilidade e estratégias de crescimento para as organizações de fitness com as quais está envolvida.

Fundadora das marcas TrainMore, Clubsportive e Renaissance, CEO da Renaissance e Vice-Presidente do Board Urban Gym Group.

BARÓMETRO DO FITNESS 2023

Vera Pedragosa



Descrição

Caraterização do Barómetro do Fitness em Portugal, com dados estatísticos que apresentam uma forte recuperação do mercado, no ano de 2023, face à recessão de 2020-2022.

Bio

Doutorada em gestão do desporto (FMH – Universidade de Lisboa), membro do CICEE – Centro de Investigação em Ciências Económicas e Empresariais, colaboradora do CIP – Centro de Investigação em Psicologia e professora associada na Universidade Autónoma de Lisboa.

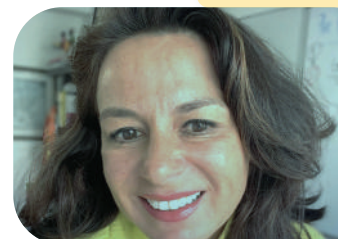
Os seus interesses de investigação são os comportamentos do consumidor na indústria de fitness. É autora de artigos científicos, capítulos de livros, livros e comunicações. Coordena e participa em projetos de investigação, congressos científicos, captação de recursos para projetos de investigação e organizações científicas de eventos e conferências.

Parceria institucional:



ESTRATÉGIAS DE RETENÇÃO DE CLIENTE

Daniela Langaro



Descrição

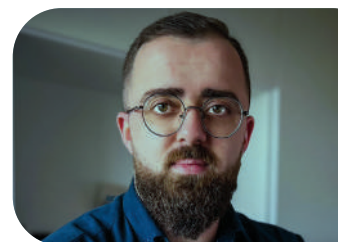
O sucesso na retenção de clientes passa por garantir que o ginásio consiga manter-se relevante ao longo do tempo. Como tal, a gestão da frequência de uso do ginásio surge como questão-chave. Ao longo da sessão exploraremos a gestão da jornada do cliente como ferramenta essencial para orientar a frequência de uso e ajudar na escolha de quais iniciativas priorizar. Durante nossa discussão, abordaremos também o impacto da integração entre o físico e o digital (phygital), a importância das relações interpessoais e o uso de métricas na retenção de clientes.

Bio

Professora Assistente no ISCTE; PhD em Marketing, no ISCTE
Unidade de Investigação Empresarial do ISCTE

BRANDS THAT FLEX: DA PROPOSTA DE VALOR À CRIAÇÃO DE MARCA

João Cardoso



Descrição

Uma proposta de valor tangível, já não é suficiente. Brands that Flex é uma talk que pretende mostrar a importância da construção de marcas adaptáveis, numa sociedade líquido-moderna. Hoje, dificilmente a pertença envolve o "eu" total. A pertença a um grupo, ou marca, é simultaneamente um processo de renúncia a outro. A escolha de um, transforma os outros em territórios potencialmente hostis. Vemos isso em clubes de futebol, na política e, ainda que de forma mais subtil, nas marcas. Assim, a questão que se impõe é: como podemos destacar-nos da concorrência e criar comunidades leais, sem prejudicar a nossa imagem de marca?

Bio

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

MESA-REDONDA: FORA DA CAIXA

Descrição

Junte-se a nós na discussão “Fora da caixa”, onde líderes visionários revelarão como as suas empresas estão a navegar para além do red ocean, procurando novos horizontes e acendendo as luzes da inovação num mercado já muito competitivo.

Ana Dâmaso (Moderadora)

Responsável Operacional do Clube VII & Uniténis | De 2000 a 2022
Membro da Equipa de Gestão Smooth Odyssey | Desde 2023



Alexandra Góis

Lançou-se no mundo do Fitness como instrutora de aulas de grupo e, mais tarde, em 2007, abriu o primeiro clube Phive. Atualmente, é CEO dos Ginásios Phive Health & Fitness Center, uma marca que conta com 3 Clubes na Região Centro de Portugal. Graças à sua visão diferenciada e moderna, o seu trabalho tem sido reconhecido com vários prémios e o projeto Phive promete dar que falar.

Álvaro Lopes

Fundador Jazzy Dance Studios
CEO Academia Life Club
Professor de Fitness e Dança desde 2002
Pós-Graduação em Gestão de Ginásios pela Un. Lusófona

Ricardo Arnaut

Licenciado em Desporto e Lazer – ESECoimbra
Pós-graduado em Gestão de Ginásios e Health Clubs – ISMAT
16 Anos de Experiência no Setor do Fitness
10 Anos ligado a Formação e Liderança de Equipas
Membro da Equipa de Direção Geral dos Ginásios People Family & Fitness Clubs
Coordenador Regional Fitness Academy

Paulo Morais

Fundador e Proprietário do Gym Tónico Wellness Center
Director Comercial e Financeiro da MIM – Clínica do Desenvolvimento
Presidente da Associação Rosa Vida
Membro da Direcção da Portugal Activo – AGAP
Coordenador Plataforma Norte Litoral da Portugal Activo

Sónia Nascimento

Apaixonada pelo desporto desde sempre, licenciada em Motricidade Humana (2003), especializei-me na área do fitness ao longo da minha carreira (Aulas de Grupo, Musculação, Personal Training, Gestão, etc). Estou no Fitness há mais de 20 anos, com a mesma perseverança de sempre. Procurei sempre atualizar a minha formação na área da Gestão, pois também sou apaixonada por liderar pessoas. Assim, fiz formação profissional na área Técnica de Recursos Humanos, Direção de Ginásios, Coaching, PNL e Gestão Emocional. Adoro dar formação na área do Fitness em geral, em especial na área da Gestão de Fitness.



FITNESS
UM LUGAR
NO PÓDIO

17º

CONGRESSO NACIONAL

24 MAIO CENTRO DE CONGRESSOS DE LISBOA

• Pessoas • activas • saudáveis



Visite a
Feira de Fitness



GRUPO



HURIC®

ACADEMY

MVF SOFTWARE

dinamic
ALL FOR FITNESS
MATRIX



FITTEST®

BH FITNESS

BWH

URBAN SPORTS CLUB



FFITTECH®

• EQUIPAMOS GINÁSIOS •



Energyco



*fitness***KPI**

SEMPERFIT
NEVER BE DEFEATED



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

FITNESS
UM LUGAR
NO PÓDIO

17º

CONGRESSO NACIONAL

24 MAIO CENTRO DE CONGRESSOS DE LISBOA

• Pessoas • activas • saudáveis



**Obrigada aos
nossos parceiros**

DIAMANTE

GRUPO
ACADEMY

PLATINA



Worldwide Fitness Company



The Wellness Company



URBAN SPORTS CLUB

GOLD



SILVER



BRONZE



Parceiro Media



Parceria institucional:





www.portugalactivo.pt