PORTUGAL ACTIVO

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

#18
SETEMBRO a DEZEMBRO / 2024
QUADRIMESTRAL
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



+ Em Destaque
Gala 25 Anos Portugal Activo
p.08

+ Retenção de Clientes
p.14

+ Conversa Puxa Conversa com Sónia Paixão
p.20

PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO
A importância do historial clínico no contexto da avaliação física
p.18

BOAS PRÁTICAS
Promoção da saúde e qualidade de vida: o programa +Activo
p.30

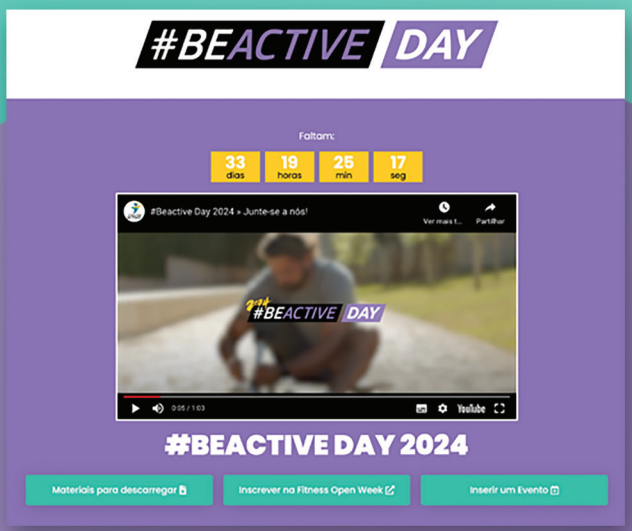
PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO
Idade activa: Treino de força baseado na velocidade na população idosa
p.34

2024 #BEACTIVE DAY

PORTUGAL ACTIVO · ipdj · #BEACTIVE SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO · europe active · Cofinanciado pela União Europeia

Como posso participar no #BEACTIVE DAY?

Aceda ao site beactiveday.portugalactivo.pt/clube



- INSCREVA-SE NA FITNESS OPEN WEEK
- INSCREVA OS SEUS EVENTOS

O que é o #BEACTIVE DAY?

O #BEACTIVE DAY é uma campanha europeia que pretende não só celebrar a diversão do Exercício físico, mas também enfatizar a importância do exercício para melhorar o bem-estar físico, mental e social das pessoas.

O que acontece no #BEACTIVE DAY?

Os Clubes de Fitness abrem as portas a todos os que quiserem experimentar fazer exercício acompanhado e organizam pequenos ou mega-eventos abertos à população, nos Clubes de Fitness, jardins, locais de trabalho, escolas e muitos outros locais.



JOSÉ JÚLIO VALE CASTRO
PRESIDENTE PORTUGAL ACTIVO

Editorial

Venho hoje à vossa presença com uma intenção particular: colocar-me à disposição de cada associado para uma conversa *tête-à-tête* sobre a missão da Associação, os desafios que enfrenta, o trabalho que tem vindo a desenvolver e o seu futuro. Em Lisboa ou oportunamente em cada zona do País (nomeadamente durante os Encontros Regionais de outubro e novembro), vamos tomar um café e conversar. Sempre entendi que não há uma associação e os associados, mas sim que a associação são os associados.

Quanto mais conhecimento estes tiverem sobre os reptos e atividades que diariamente se processam e colocam à Portugal Activo, mais poderão contribuir para o sucesso do trabalho conjunto. Este meu desejo vai ao encontro da preparação do que há de vir após 2025. Acredito na nova geração de empresários e gestores, sem dúvida donos de um saber especializado e cada vez mais com formação oferecida ou proposta por entidades ou escolas que são referências no setor. A associação precisa destes novos profissionais.

O trabalho é constante. Após a FIBO, onde marcámos presença e convivemos com os clubes e parceiros, portugueses e estrangeiros, centrámos a nossa ação nos contactos com as entidades institucionais que tutelam ou controlam a atividade do nosso setor. Registámos com agrado a presença nas nossas instalações do Secretário de Estado do Desporto, numa reunião que acreditamos ter sido produtiva sobre os principais temas que preocupam os ginásios e sobre as nossas aspirações, nomeadamente a nível fiscal.

O nosso 17º Congresso Nacional constituiu, como habitualmente, partilha de experiências interpares e apresentou um programa de qualidade. Mais de 600 participantes atestam o sucesso da iniciativa.

Seguiu-se uma Gala de celebração dos 25 anos da Associação, com a presença de convidados especiais e, claro, dos associados que quiseram participar. Permitam-me realçar, pela importância do bom relacionamento, a presença do Presidente do IPDJ, do Presidente da ADoP, do Presidente da Confederação de Treinadores de Portugal, dos Inspetor-Geral e Subinspetora-geral da ASAE, do Diretor do Departamento da Atividade Física e do Desporto da Câmara Municipal de Lisboa, entre muitos outros convidados de honra. Momento importante para o setor e que muito nos orgulhou.

Entre outras atividades, permitam-me realçar, em abril e maio, o Dia Mundial da Atividade Física, integrando iniciativas de Câmaras Municipais, entre outras, o Dia Portugal Activo e o Encontro Nacional dos Membros das Plataformas Regionais.

Continuo a participar nas reuniões de Direção da CCP – Confederação do Comércio e Serviços de Portugal onde tenho mensalmente comunicado as preocupações dos clubes de fitness em questões de política setorial e manifestado as nossas propostas.

Aqui fica este sumário não exaustivo dos últimos meses. Como sempre, à vossa disposição.

Bom trabalho!

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



PORTUGAL ACTIVO
NÚMERO 18
SETEMBRO a DEZEMBRO / 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
ArtFinalizar
art_master@artfinalizar.com

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.

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

Inscreve-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

Inscreve-te em
fitnessacademy.pt

CURSOS DE LONGA DURAÇÃO
PÓS-GRADUAÇÕES / ESPECIALIZAÇÕES INTERNACIONAIS

- Sports Performance

Inscreve-te em
sports-academy.pt

PROGRAMAS COMPLETOS

- Microbiotica e Doença Gastrointestinal

Inscreve-te em
nutrition-academy.pt

GRUPO ACADEMY

Mais informações em
www.grupo-academy.pt

Pós-Graduações em parceira com:
ismat INSTITUTO SUPERIOR MANUEL TEIXEIRA GOMES



Em Destaque Gala 25 anos Portugal Activo

12 · Notícias Portugal Activo



Gestão, Empreendedorismo e Liderança: Retenção de clientes

16· Agenda Nacional e Internacional



Prescrição de Exercício: A importância do historial clínico no contexto da Avaliação Física



Ética e Direito do Fitness - Ginásios, vida profissional e família: compatibilizar através da lei?



CONVERSA PUXA CONVERSA

Desde que iniciou o seu percurso profissional em 1999, Sónia Paixão não imaginava que este seria marcado pela ligação ao desporto.

A exercer atualmente o cargo de vice-presidente na Câmara Municipal de Loures, quando terminou a sua formação superior na área do Direito, centrou a sua atividade maioritariamente na área social, o que permitiu ter uma clara noção da importância que as decisões políticas podem ter no dia-a-dia das populações.

28 · Rúbrica Equipamento



Boas Práticas: Promoção da Saúde e Qualidade de Vida: O Programa +Activo

32 · Formação



Prescrição de Exercício: Idade Activa: Treino de força baseado na velocidade na população idosa



Institucional: Pilares estruturais do SUAVA para uma sociedade fisicamente mais ativa

38 · Especialistas

39 · Parceiros Portugal Activo

SELO DE QUALIDADE

PORTUGAL ACTIVO

Associação de Clubes de Fitness e Saúde

+pessoas +activas +saudáveis

HEALTHY & SAFE

+++

PEÇA JÁ O SEU!

2021 #BEACTIVE DAY

beactiveday.portugalactivo.pt

GALA 25 ANOS PORTUGAL ACTIVO

A AGAP|Portugal Activo comemorou o seu 25º aniversário no dia 24 de maio com momentos de convívio, partilha e alegria, num local muito emblemático: o MAAT Central, antigo Museu da Eletricidade.

Marcaram presença o Presidente do IPDJ - Dr. Vítor Pataco, o Presidente da Autoridade Antidopagem de Portugal, Dr. Manuel Brito, o Presidente da Confederação de Treinadores de Portugal - Dr. Pedro Sequeira, Inspetor-Geral e a Subinspetora-geral da ASAE, Dr. Luís Filipe Lourenço e Dra. Cristina Caldeira, o Diretor do Departamento da Atividade Física e do Desporto da Câmara Municipal de Lisboa - Dr. Rafael Salgueiro, entre muitos outros convidados de honra.

Durante a Gala, foram atribuídos os 5 Prémios Fitness e Saúde, referentes ao ano 2023, onde valorizámos pessoas e entidades, responsáveis pelo desenvolvimento, enriquecimento e divulgação do Fitness e Saúde em Portugal.

PRÉMIO MÉRITO

VENCEDOR



JOSÉ CARLOS REIS

Este prémio foi atribuído a **José Carlos Reis**, anterior Presidente da Portugal Activo que, durante os seus três mandatos realizou trabalho notável na defesa e unificação do setor, aumentando muito a notoriedade da Associação, quer junto do poder político quer dos profissionais e gestores da área.



PRÉMIO INVESTIGAÇÃO



Alexandre Duarte Martins

VENCEDOR

Título do Trabalho:

Efeitos de um programa de treino de força baseado na velocidadede execução, com o intuito de contribuir no medo de cair, na função cognitiva e física na população idosa: Um ensaio clínico

O prémio investigação reconheceu um profissional de exercício físico, **Alexandre Duarte Martins**, pelo desenvolvimento de um projeto de investigação realizado em 2023, com impacto direto no sector do Fitness e Saúde em Portugal.



Ao vencedor o Portugal Activo atribuiu um prémio pecuniário de 2.000€. Poderá ler um resumo do projeto vencedor na página 34 da Revista.





PRÉMIO INOVAÇÃO, EXERCÍCIO E SAÚDE

VENCEDOR

solinca
SOLINCA.PT

Lia Bahut
Título do Trabalho:
Projecto +Activo



O prémio Inovação, Exercício e Saúde distinguiu o **Solinca** como o Clube que desenvolveu o Programa que melhor conciliou o Exercício Físico e a Saúde.
Poderá ler um resumo do projeto vencedor na página 30 da Revista.



Agradecemos a todos os Associados, Parceiros, Entidades e Amigos que nos acompanharam ao longo destes 25 anos e diariamente nos **ajudam a contribuir para um País mais saudável, mais activo e mais feliz**!





PRÉMIO DIVULGAÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO

VENCEDOR

LOURES
CÂMARA MUNICIPAL



O prémio Divulgação do Exercício Físico distinguiu e homenageou o **Município de Loures** que, no ano de 2023, se evidenciou pela qualidade e esforço das suas intervenções na divulgação e promoção do Desporto e também do nosso Setor. A Câmara Municipal deu ao Fitness grande destaque, assumindo o setor como os maiores promotores de atividade física e exercício físico do seu concelho.

PRÉMIO PARCEIRO

VENCEDOR

GRUPO ACADEMY



O prémio parceiro reconheceu um desempenho de excelência na relação com o Mercado do Fitness em 2023. Os clubes de Fitness votaram maioritariamente no **Grupo Academy** como sendo o parceiro que mais contribuiu positivamente para o seu negócio em 2023. A escolha foi dos clubes de fitness, mas o agradecimento é também da Portugal Activo pelo papel importantíssimo que tem assumido no apoio à associação e ao Setor!





EUROPEAN CONGRESS

Powered by Health & Fitness Association







JUNTE-SE A NÓS!

21-23 Outubro 2024 | Hilton Diagonal Mar Barcelona | Barcelona, Espanha

Reunimos as mentes mais brilhantes de dentro e de fora da indústria do fitness durante três dias de networking incomparável, aprendizagem e discussão.

As sessões serão conduzidas em inglês com traduções simultâneas em espanhol, francês, português, e outros idiomas conforme a procura.

Inscreva-se hoje em healthandfitness.org/congress

Fique até 24 de outubro para conhecer quatro das mais inovadoras e emocionantes instalações de fitness em Barcelona.

REUNIÃO COM O **SECRETÁRIO DE ESTADO DO DESPORTO**



A Portugal Activo reuniu, no passado dia 21 de maio, com o Secretário de Estado do Desporto, Dr. Pedro Dias.
A reunião decorreu na sede da Associação e serviu para apresentar as preocupações do setor, suas propostas, objetivos e metas da Portugal Activo para o mandato 2024-2025.

CONSELHO DE REPRESENTANTES DAS PLATAFORMAS

No passado dia 28 de junho, em Assembleia Geral da Portugal Activo, foi aprovado o Conselho de Representantes das Plataformas (CRPR). Apresenta-se como um órgão consultivo integrado na estrutura da Portugal Activo (PA) cujo principal objetivo se insere no debate de temas referentes ao Desenvolvimento Associativo da Associação nas sete regiões do Continente e nas duas referentes às Regiões Autónomas da Madeira e Açores. Para a Portugal Activo a proximidade sempre foi a prioridade!

DIA **PORTUGAL ACTIVO**

O Dia Portugal Activo foi comemorado em todo o país, com a participação de muitos Clubes de Fitness associados.
Em Lisboa foi realizada uma mega-aula de Airfit, no Parque Eduardo VII, com a participação de 150 pessoas, que fizeram esta incrível moldura humana.
Um agradecimento especial também ao Holmes Place e à Câmara Municipal de Lisboa pela colaboração!











ENCONTRO NACIONAL DE MEMBROS DAS **PLATAFORMAS REGIONAIS**



O último Encontro Nacional das Plataformas Regionais (PR) realizou-se no passado dia 23 de maio, no Amazónia Jamor Hotel, com a participação dos quarenta e um Membros das PR, ou seus representantes, provenientes das nove regiões do País que abarcam este projeto.

Realçou-se durante os trabalhos que o aglutinar esforços e vontades dispersos foi essencial, sem ter em conta localização, posicionamento ou dimensão dos ginásios, para com espírito de ambição permitir fazer história no mercado nacional.

A futura aprovação, em Assembleia Geral Extraordinária da Portugal Activo, do Conselho de Representantes das Plataformas Regionais, integrando a nossa Associação, representará o aproximar de todas as regiões do País em prol de um mercado de proximidade fazendo parte de uma sociedade cada vez mais ativa, saudável e feliz.

Realizou-se também uma análise sobre as Jornadas das PR 2024, aumento na participação de ginásios e assistentes e do Dia do Portugal Activo, com um forte incremento em eventos.

A seguir houve a abordagem da comemoração dos 25 anos da Portugal Activo, Congresso e Gala, assim como o lançamento da Semana Europeia do Desporto 2024 e a realização dos Encontros Regionais, nos próximos meses de outubro e novembro.

A terminar foi enaltecida a utilidade das PR num projeto sustentado por um forte grupo de pessoas bem formadas e competentes empresários/gestores ao longo do país que sempre acreditaram ser possível passar de um sonho para a atual realidade.

17º CONGRESSO NACIONAL **PORTUGAL ACTIVO**











O 17º Congresso Nacional Portugal Activo, realizado no dia 24 de maio em Lisboa, contou com a participação de mais de 600 pessoas, de 6 Países, 16 distritos de Portugal, Madeira e Açores, 127 Clubes de Fitness, 31 marcas patrocinadoras e 26 Parceiros Institucionais.

O tema do Congresso deste ano foi "Fitness: um lugar no pódio", tendo uma programação muito diversificada com 7 conferências e uma mesa-redonda.

As conferências foram complementadas com uma feira de fitness com 22 expositores, com as novidades e tendências do mercado nacional.



RETENÇÃO DE CLIENTES

Daniela Langaro
Professora auxiliar ISCTE-IUL e Professora convidada na Universidade Católica Portuguesa Lisbon School of Business and Economics. Pesquisadora na Business Research Unit (BRU) do ISCTE-IUL

Os negócios em geral enfrentam o desafio de equilibrar esforços de aquisição e retenção de clientes. No âmbito dos ginásios, a aquisição envolve todos os investimentos alocados na angariação de um novo cliente. A retenção, por outro lado, abrange todos os esforços para manter o cliente e aumentar a sua frequência de uso.

Focar na aquisição de novos clientes em detrimento da retenção é um erro comum entre muitas empresas, que alimentam a ilusão de que o crescimento vem da angariação. Vejamos o exemplo do Pedro. Pedro é proprietário de um ginásio e inicia o ano de 2024 com 900 clientes.

Ao longo do ano, Pedro faz imensos esforços de aquisição e consegue angariar 500 novos clientes, o que sinaliza uma perspetiva de 50% de crescimento. Contudo, no fecho do ano o Pedro contabiliza 950 clientes.

Ou seja, enquanto o Pedro angariava 500 novos clientes, ele perdia 450. Atingia assim uma taxa de retenção de 50%. A história do Pedro é igual aquela de muitos outros ginásios em Portugal, que atualmente apresentam taxa de retenção de 55% (Barómetro do Fitness, 2023).

Veja como calcular a sua taxa de retenção

$$\text{Taxa de retenção de clientes} = \frac{(\text{nº de clientes ao fim do período} - \text{nº de clientes adquiridos durante o período})}{(\text{nº de clientes no começo do período})} \times 100$$

Uma vez compreendida a relevância do tema, agora vamos explorar os resultados de um estudo onde os autores comparam durante 12 meses a evolução da frequência mensal de visitas ao ginásio entre clientes retidos e perdidos (Sunny et al., 2021).

Observou-se ao longo do período que os clientes retidos mantiveram uma frequência de visitação entre 5 e 7 vezes ao mês, enquanto que os cliente perdidos reduziram lentamente a sua frequência de visitação ao longo do período, até o abandono total. O que aprendemos destes resultados?

Os clientes não abandonam os ginásios de um dia para o outro. Pelo contrário, a maior parte abandona pouco a pouco de forma silenciosa até que já não faça mais sentido permanecer. Portanto, a retenção passa por estabelecer estratégias que consigam reverter a tendência de retração de frequência entre os clientes casuais e assim manter a visita ao ginásio relevante.

Para tanto é importante refletir sobre as razões pelas quais as pessoas permanecem no vosso ginásio. Existem três grupos de razões a considerar: funcionais, sociais e emocionais (Langaro, D. & Werling, A., 2024).

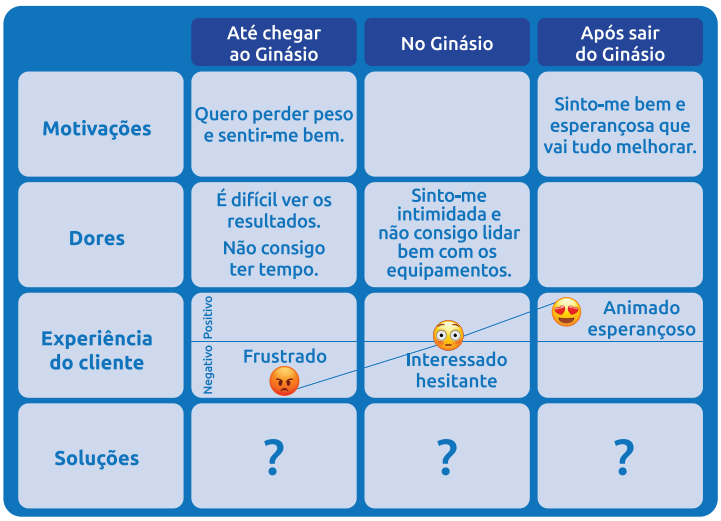
As razões funcionais (ex: perda de peso, aumento da vitalidade, condicionamento, massa muscular) servem na maior parte das vezes como os principais triggers de adesão a um ginásio, porém com o passar do tempo, razões sociais (ex. socializar, fazer amigos) e razões emocionais (ex. diversão, bem-estar) ganham relevância e influenciam a permanência. Portanto, ao elaborar estratégias de retenção, é preciso levar em conta soluções dirigidas às três abordagens referidas.

Como começar?
Três ferramentas a considerar.

1) **Targeting:** consiste em definir o público-alvo das estratégias de retenção. Quais segmentos priorizar entre os clientes casuais?

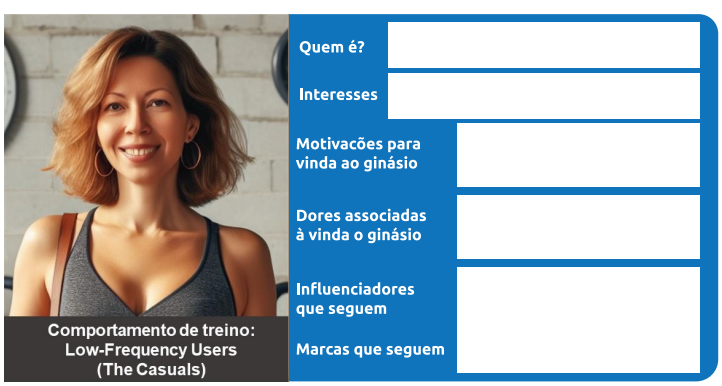
2) **Mapeamento da jornada de uso:** consiste em capturar as motivações e dores do target ao longo de toda a jornada de uso do ginásio (antes, durante e depois). O resultado deste exercício é um conjunto concreto de oportunidades de melhoria.

Exemplo de Jornada de Uso do Ginásio



3) **Definição da target persona:** é construída com base em pesquisa de mercado e dados reais de clientes que são capturados numa representação semifictícia do target. A intenção é cultivar uma compreensão partilhada junto ao staff em relação ao target e à implementação das melhorias.

Exemplo de Target Persona de um Cliente Casual



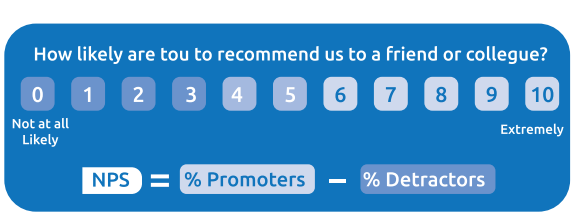
Fonte: Imagem construída com apoio de AI

Estas 3 ferramentas funcionam em conjunto. Através do targeting a empresa elege os alvos. Alvos precisos permitem um melhor mapeamento da jornada de uso, com identificação de oportunidades de melhoria e proposta de iniciativas. O target persona funciona como uma ferramenta que ajuda na operacionalização das iniciativas propostas.

Ao explorar as oportunidades de melhoria, tome nota de algumas considerações:

1) **Crie mais valor na jornada de uso:** a chegada, o treino e a despedida são momentos com imensas oportunidades para criar valor. Chame o cliente pelo nome, ouça o *feedback*, ofereça uma "maçã" e o "até amanhã".
2) **Crie e alimente o sentido de comunidade dentro e fora do ginásio**
3) **Demonstre gratidão ao cliente e recompense a lealdade:** ofereça extras, dê visibilidade e celebre os resultados de seus clientes**.**
4) **Implemente on-boarding de clientes atuais** e assim incentive a prática de novos exercícios e programas.
5) **Sirva em Omnicanal:** ofereça a possibilidade de o cliente ajustar a jornada de uso às suas necessidades (treinos online, ajuste do calendário de aulas). Para isso, combine recursos online e offline.
6) **Inclua métricas:** considere a frequência de uso como métrica para gestão da retenção e inclua métricas de satisfação tais como o *Net Promoter Score*, que através de uma pergunta simples, captura o nível de encantamento do mercado.

Net Promoter Score (NPS)



Votos de muito sucesso!

Referências

- Portugal Activo (2024) Barómetro do Fitness 2023 - results overview fitness in Portugal. Disponível em https://portugalactivo.pt/wp-content/uploads/2024/06/03_Barometro_2023.pdf?fbclid=IwY2xjawE24qVleHRuA2FlbQIxMAABHVB_kX5sP1OHbfM3NE_d9KP6zJk5gh_oy2c1avMwtTiAMGRZy0vKMMUURQ_aem_pT5uA5HwjjV7oknlmYmYfA
- Yi, S., Lee, Y. W., Connerton, T., & Park, C.-Y. (2020). Should I stay or should I go? Visit frequency as fitness centre retention strategy. Managing Sport and Leisure, 1–19. doi:10.1080/23750472.2020.17638
- Langaro, D.S. & Werling, A. (2024). Exploring the role of atmospherics and coach reputation in online home fitness. Working Paper.

AGENDA

NACIONAL

23 de setembro
#Beactive Day (Dia do Fitness),
Todo o país

23 a 30 de setembro
Semana Europeia do Desporto
Todo o país

08 de outubro
Encontro Regional Setúbal

10 de outubro
Encontro Regional Oeste Ribatejo

18 de outubro
Encontro Regional Açores e Açores Summit

25 a 27 de outubro
XXIII Convenção Internacional da Aqua Academy by Mundo Hidro
Piscina dos Salesianos de Manique

30 de outubro
Encontro Regional Alentejo

31 de outubro
Encontro Regional Algarve

13 de novembro
Encontro Regional Norte

14 de novembro
Encontro Regional Beira Interior
Lamego

15 de novembro
Encontro Regional Beira Litoral
Coimbra

29 de novembro
Encontro Regional Madeira
Madeira

INTERNACIONAL

21 a 23 outubro
Congresso Europeu da Health & Fitness Association
Barcelona, Espanha

29 a 31 outubro
Active Leadership Forum
Milão, Itália

6 e 7 novembro
International Standards Meeting
Amsterdão, Países Baixos



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

www.portugalactivo.pt

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

Um artigo

GRUPO ACADEMY



A IMPORTÂNCIA DO HISTORIAL CLÍNICO NO CONTEXTO DA AVALIAÇÃO FÍSICA

Hugo Zegre
Diretor Pedagógico Fitness Academy

Existem determinadas condições de saúde que requerem procedimentos de avaliação da aptidão física e prescrição de exercício específicos. Ter conhecimento se o futuro praticante tem alguma destas condições, antes de dar início ao processo de avaliação e prescrição é uma garantia de segurança e rigor na conceção do programa de exercício.

Para além disso, permite uma reflexão sobre a necessidade de trabalhar em sinergia com outros profissionais especializados na condição de saúde apresentada. A caracterização do historial clínico do indivíduo implica a recolha de informação relativamente aos seguintes aspetos[1,2,3,4]: doença diagnosticada; resultados de exames médicos; doença recente; hospitalização ou cirurgia; problemas, dores ou desconforto osteoarticulares/músculo-esqueléticos; resultados de análises clínicas; medicação e estilo de vida.

1.1 **Doença diagnosticada:** o conhecimento sobre a existência de possíveis patologias tem um impacto significativo nos procedimentos de avaliação e prescrição de exercício. Destacam-se as seguintes doenças:
• Cardiovascular • Respiratória • Metabólica • Renal • Anemia ou outras discrasias sanguíneas • Oncológica • Osteoporose • Músculo-esquelética • Mentais

1.2. **Resultados de exames médicos:** a informação presente em alguns exames médicos realizados permite uma descrição mais rigorosa do estado de saúde do indivíduo. Deste modo, e pelo impacto que tem na prescrição de exercício, é necessário conhecer o estado de saúde do indivíduo relativamente a algumas condições específicas, nomeadamente, se o indivíduo tem, hipertensão, alterações no ritmo cardíaco, problemas respiratórios, edema, alterações osteoarticulares e no caso de um indivíduo do sexo feminino se está grávida.

1.3. **Doença Recente, Hospitalização ou Cirurgia:** deve questionar-se se o indivíduo teve recentemente alguma doença, ou se já teve necessidade de hospitalização e/ou procedimento cirúrgico.

1.4. **Disfunções ortopédicas, Dores ou Desconforto Osteoarticulares/ Músculo-esqueléticos:** deve-se aferir se existe alguma alteração estrutural ou funcional que possa comprometer a atividade física ou realização de exercício físico.

Nota: Sempre que possível, ter acesso a exames complementares de diagnóstico e trabalhar em complementaridade e sinergia com especialistas nestas áreas (ortopedistas, fisiatras, fisioterapeutas, osteopatas, etc.).

1.5. **Resultados de Análises Clínicas:** idealmente deve-se ter acesso às últimas análises clínicas desta forma é possível ao profissional de exercício o despiste de possíveis fatores de risco para doenças cardiovasculares e metabólicas.

✔ Perfil Lipídico

Alterações no perfil lipídico, estão associadas a um maior risco de doença cardiovascular. Valores alterados nos parâmetros descritos na tabela 1 poderão ser critério para dislipidemia, considerada um dos fatores de risco de doença cardiovascular.

✔ Glicemia

Valores acima da referência de acordo com a tabela 2, associam-se a um risco de diabetes aumentado, além de ser também um fator de risco de doença cardiovascular.

1.6. Medicação: O conhecimento sobre a medicação que o indivíduo toma regularmente permite um trabalho de pesquisa sobre os seus possíveis efeitos em parâmetros fisiológicos (frequência cardíaca e pressão arterial) e possíveis alterações em repouso, ou na resposta ao esforço.

1.7. Estilo de vida:

✔ Ocupação Profissional: recolher informação sobre as características do trabalho que o indivíduo realiza é importante, pois permite caracterizar a ocupação relativamente a aspetos relevantes para a conceção do programa de exercício, nomeadamente:
• exigência física da ocupação profissional • comportamento sedentário • movimentos repetitivos • padrões de movimento comuns

✔ Consumo de substâncias: o consumo de certas substâncias e determinados comportamentos aditivos são fatores de risco para inúmeras doenças. Para além de que, podem também influenciar a resposta fisiológica ao exercício físico, tais como:
• Álcool • Tabaco • Drogas recreativas

✔ Hábitos Alimentares: sendo a alimentação vital para o ser humano é essencial que o Profissional de exercício conheça os hábitos alimentares de cada indivíduo. Deste modo, deverão ser realizadas um conjunto de questões que permitam aceder a esta informação, tais como:
• Preocupa-se com a sua alimentação? • Quantas refeições realiza diariamente? • A que horas costuma realizar as refeições? • Qual o tempo médio que demora a ingerir uma refeição? • Com que frequência realiza refeições fora de casa? • Como define a qualidade global das suas refeições?

Tendo em conta a informação recolhida poderá ser necessário sugerir o acompanhamento de um nutricionista.

✔ Hábitos de sono: dormir menos de 7 horas por noite está associado a diversos problemas de saúde tais como: aumento de peso e obesidade, diabetes, hipertensão, doença cardiovascular, AVC, depressão e risco aumentado de morte[5]. Deste modo é importante recolher informação sobre o padrão do sono do indivíduo, nomeadamente:
• A que horas se deita e levanta?
• Número de horas de sono efetivo?
• Realiza alguma sesta?
• Como qualifica a qualidade do seu sono?

✔ Hobbies: complementar a informação do estilo de vida do indivíduo com os hobbies a que se dedica é importante. Poderá haver praticantes que se dedicam a hobbies de natureza desportiva, como por ex.: Golf, Padel, Ski, mas poderão também ser incluídas neste contexto, atividade de natureza não desportiva, como por ex.: ler, ver televisão, realizar atividades de bricolage, tocar um instrumento, etc. A integração desta informação é mais um contributo para a desejada personalização do programa de exercício.

✔ Passado Desportivo/ Relação com o Desporto: pelas implicações que tem na elaboração do programa de exercício é importante conhecer o passado desportivo do praticante, nomeadamente:
• Desporto praticado • nº de anos de prática • nível competitivo (federado/ não federado) • resultados alcançados (relevantes)
• Histórico de lesões

Em suma, o historial clínico do indivíduo constitui-se como uma etapa relevante na avaliação de saúde do futuro praticante.

Tabela 1 - Perfil Lipídico – Normal em jejum

Colesterol Total	LDL - C	Triglicéridos	HDL - C
< 200 mg/dl	< 100 mg/dl	< 150 mg/dl	≥ 40 mg/dl

*LDL-C: Low Density Lipoprotein Cholesterol, (lipoproteína de baixa densidade)
*HDL-C: High Density Lipoprotein Cholesterol, (lipoproteína de elevada densidade)

Tabela 2 - Parâmetros Glicose Sanguínea Normal

Glicemia em Jejum	Teste de Tolerância Glicose	HbA1C
60 – 99 mg/dl	140 – 199 mg/dl	≤ 5,7 %

*glicemia em jejum: quantidade de glicose no sangue em jejum (12h); Teste de Tolerância à Glicose: valores de glicemia 2h após ingestão de 75g de glicose; HbA1C: hemoglobina glicosilada - % glicose associada à hemoglobina nos glóbulos vermelhos comparativamente à hemoglobina normal.

Referências

1. Liguori G. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Eleventh. Wolters Kluwer; 2021.
2. Vivian H. Heyward DRW e ALG. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. PUBLISHERS HK, editor. 2019.
3. Clark MA, Lucett SC, Mcgill E, Montel I, Sutton B, Learning B. NASM Essentials of Personal Fitness Training. Sixth Edit. 2018. 697 p.
4. Coburn JW, Malek MH. NSCA's Essentials of Personal Training. Second Edi. National Strength and Conditioning Association, editor. 2012.
5. Watson NF, Badr MS, Belenky G, Bliwise DL, Buxton OM, Buysse D, et al. Recommended amount of sleep for a healthy adult: A joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. Sleep. 2015;38(6):843–4.



Considero que deveria haver uma descida das taxas de IVA, pelo menos para a taxa intermédia, assim como um aumento dos benefícios fiscais para praticantes, empresas que financiam a atividade dos seus trabalhadores e empresários do setor.





CONVERSA PUXA CONVERSA

Desde que iniciou o seu percurso profissional em 1999, não imaginava que este seria marcado pela ligação ao desporto. A exercer atualmente o cargo de vice-presidente na Câmara Municipal de Loures, quando terminou a sua formação superior na área do Direito, centrou a sua atividade maioritariamente na área social, o que permitiu ter uma clara noção da importância que as decisões políticas podem ter no dia-a-dia das populações.

Em 2014 aceitou o enorme desafio de liderar o Departamento de Atividade Física e Desporto da Câmara Municipal de Lisboa tendo, entre muitas outras conquistas, contribuído para a nomeação de Lisboa Capital Europeia do Desporto.
Enquanto líder de projetos, tem focado a sua atuação no desenvolvimento e promoção das capacidades técnicas e humanas das suas equipas. É com as pessoas que constrói os caminhos para o sucesso e que exponencia o dever de serviço público.

Esta capacidade de liderança e de mobilização das suas equipas, levou-a em 2018 ao cargo de vice-presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude, onde esteve até 2021. Neste organismo público, teve sobre a sua alçada importantes programas na área do desporto, como o Programa de Reabilitação de Instalações Desportivas, o Programa Nacional de Desporto para Todos ou a Semana Europeia do Desporto.

Portugal Activo - Qual o seu passado desportivo e quais as rotinas de exercício que tem atualmente?

Sónia Paixão - Nasci e cresci numa família ligada ao desporto, mas confesso que na minha juventude sempre fui preguiçosa e algo resistente à prática desportiva, o que tenho vindo a combater ao longos dos anos, porque sinto claros benefícios para o meu bem-estar quando pratico exercício, seja no ginásio ou ao ar livre, o que procuro fazer duas a três vezes por semana.

PA - Qual a importância da prática de exercício físico e de uma alimentação saudável para a sua performance como líder/gestora e para o seu bem-estar?

SP - Procuro no meu dia-a-dia ter uma presença muito próxima com as minhas equipas e com a população, o que, para conseguir transmitir energia e alegria, me obriga a estar bem física e psicologicamente.

Considero que para este equilíbrio físico, mental, emocional, em muito contribuem os cuidados que procuro ter com a alimentação saudável e o esforço que faço para enquadrar o exercício físico na minha exigente rotina

PA - O Pelouro da Saúde e do Desporto estão ambos sob a sua alçada. Qual a importância destes dois pelouros estarem sob a mesma liderança?

SP - Umas das bandeiras deste executivo municipal assim que tomou posse, foi olhar para a saúde na perspetiva da prevenção e promoção da qualidade de vida, ao invés do que normalmente é feito que é olhar na perspetiva da doença. São inúmeros os programas e projetos que desenvolvemos na área da saúde, que têm como base a intervenção nos determinantes da saúde, sejam ambientais, biológicos ou comportamentais. E nesta perspetiva o papel do desporto é muito relevante.

É urgente combater a inatividade física.

É urgente colocar o desporto, o exercício e a atividade física como fatores centrais nas políticas públicas. Para isso, também é fundamental olhar para o espaço público de forma diferente, dotando-o de incentivos e condições para que as pessoas o utilizem e nele se mexam.

PA - Trabalhou como Diretora do Departamento da Atividade Física e do Desporto da Câmara Municipal de Lisboa e foi Vice-Presidente do IPDJ. De que forma esta experiências influenciam o seu trabalho na CM Loures?

SP - Foram duas experiências muito diferentes, muito exigentes e sem dúvida muito desafiantes. Um percurso profissional é feito de experiências, estas duas em muito contribuíram para construir a profissional que sou hoje. A passagem por estas duas entidades tem clara influência na minha visão e, consequentemente, no trabalho que hoje tentamos desenvolver em Loures.





PA - Que medidas ou projetos foram implementados na área do desporto e exercício, desde a sua chegada à CM Loures, que queira partilhar connosco?

SP - Para além da anteriormente falada aproximação entre as áreas do desporto e da saúde, criámos desde o primeiro dia um programa chamado "Clube Vida Ativa", que tem como foco a promoção do desporto, exercício e atividade física para toda a população. Destaco neste programa o protocolo feito com a Portugal Activo que permitiu sentar à mesma mesa cerca de 30 ginásios e, em conjunto, desenvolver iniciativas e projetos para promoção do exercício no concelho, e também as consultas de atividade física para os trabalhadores do município, que hoje têm um técnico especialista a prescrever exercício em colaboração com um médico. Destaco também o elevado investimento em infraestruturas, que permitirá renovar o parque desportivo e aumentar em muito a oferta existente.

PA - Qual é para si o maior desafio que a Câmara Municipal Loures enfrenta?

SP - Num concelho com a dimensão que tem Loures, com mais de 200.000

habitantes e inserido numa área metropolitana, os desafios são enormes e muito complexos. Considero que no que diz respeito à promoção e desenvolvimento desportivo o maior desafio é concretizar a nossa missão, "desenvolver programas, projetos e iniciativas que possibilitem que toda a população tenha acesso facilitado a atividades desportivas e que faça da atividade física um hábito diário.

PA - Segundo o Relatório da Deloitte, "A inatividade física, custa diretamente mil milhões de dólares ao sistema de saúde português, devido ao tratamento e cuidados prestados a pessoas com doenças diretamente relacionadas com a falta de exercício. Destes, 632 milhões de dólares são suportados diretamente pelo sistema público."

Sabendo hoje que o impacto que o exercício físico poderá ter na redução desta despesa, qual a sua opinião sobre as medidas que poderiam ser aplicadas do ponto de vista fiscal?

SP - Tratando-se de um fator crucial para a qualidade de vida, saúde e bem-estar das populações, considero que deveria haver uma descida das taxas de IVA, pelo menos para a taxa intermédia, assim como um aumento dos benefícios fiscais para praticantes, empresas que financiam a atividade dos seus trabalhadores e empresários do setor. Considero a inatividade física uma epidemia, assim sendo as medidas para a combater devem ser muito mais ambiciosas. Não há que ter medo de tomar medidas do ponto de vista da receita fiscal, porque o retorno em poupança para o serviço nacional de saúde compensará em muito essa quebra de receita.

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

SP - Iremos em breve avaliar a prática de exercício físico dos trabalhadores do município, é importante para nós ter dados para conseguir otimizar as nossas respostas. Mas já demos os primeiros passos para incentivar esta prática, através das consultas de atividade física para os trabalhadores, da criação de gabinete de prescrição de exercício e da disponibilidade de aulas gratuitas.



PA - Com a criação da Plataforma de Clubes de Loures os Ginásios privados passaram a fazer parte da estratégia de oferta de exercício aos munícipes. Como tem sido a relação com o sector e que benefícios tem esta colaboração?

SP - Olhamos para os Ginásios como parceiros estratégicos na promoção do desporto, como olhamos para qualquer clube ou associação desportiva. O que nos interessa é aumentar a oferta e permitir que cada vez mais pessoas pratiquem atividade desportiva de forma regular. Desta parceria com a Portugal Activo e com os ginásios de Loures, destaco a distribuição de mais de 4000 vouchers aos trabalhadores do município, para acesso gratuito a ginásios, medida que este ano vamos estender a todos os alunos do ensino secundário.



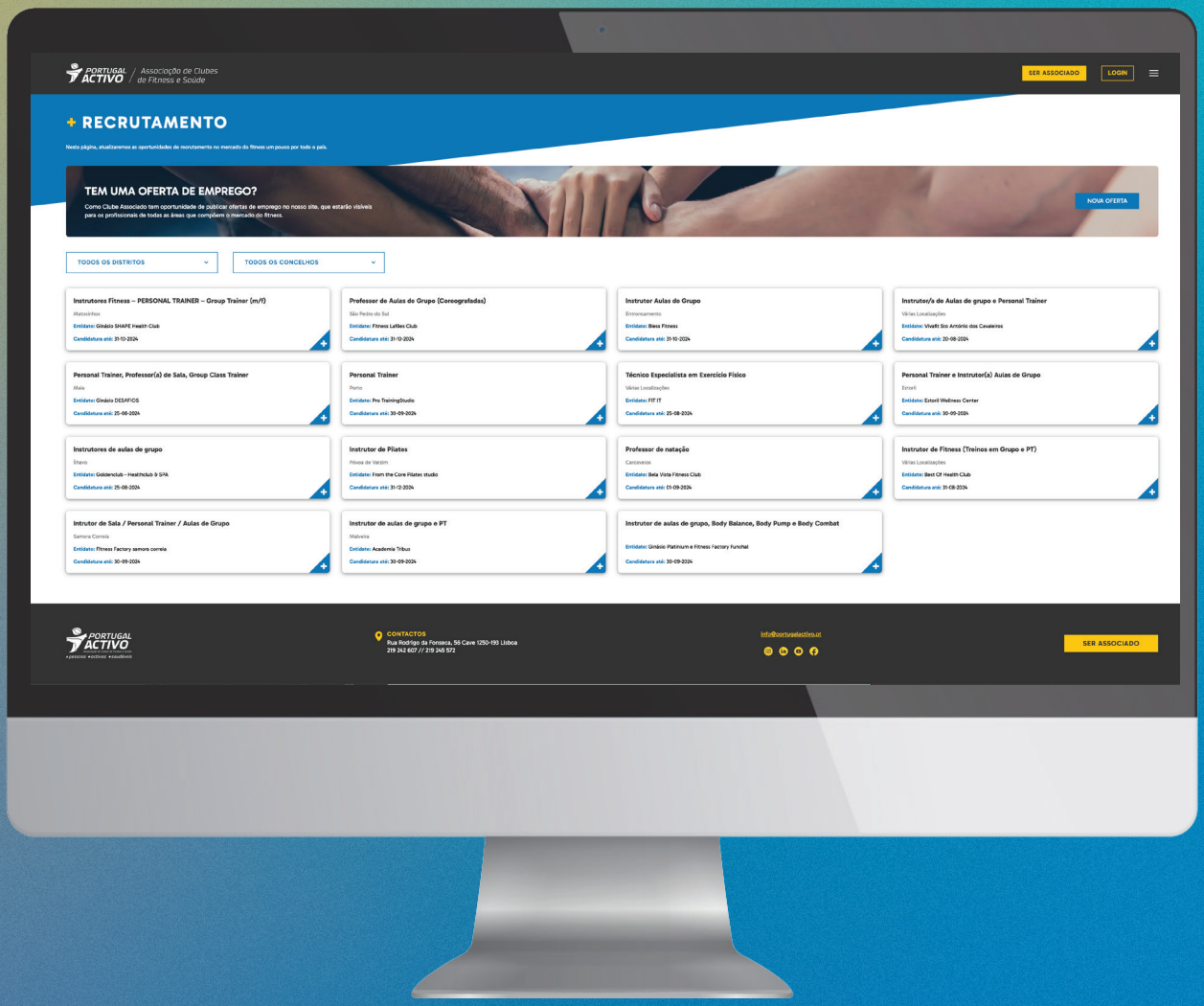
PA - Que legado gostaria de deixar no concelho de Loures quando terminar as suas funções?

SP - Sonho cumprir o nosso mote, que é ter construído uma comunidade mais ativa, mais saudável e mais feliz. Contribuir para o bem-estar, saúde e qualidade de vida das pessoas deve ser o objetivo central de qualquer autarca. É isso que me motiva diariamente.

RESPOSTAS RÁPIDAS

LIVRO	O Princepezinho de Antoine de Saint-Exupery
MÚSICA	A Sky Full of Stars – Cold Play
UMA CIDADE	Lisboa
PERSONALIDADE	Barak Obama
HOBBIES	Caminhar

Os nossos associados já podem publicar as ofertas de emprego na área de recrutamento do novo



www.portugalactivo.pt

Inscreva-se já em
portugalactivo.pt

ENCONTROS REGIONAIS

OUTUBRO 2024

08 – ER SETÚBAL
10 – ER OESTE RIBATEJO (Rio Maior)
18 – ER AÇORES (São Jorge)
30 – ER ALENTEJO
31 – ER ALGARVE

NOVEMBRO 2024

13 – ER NORTE
14 – ER BEIRA INTERIOR (Lamego)
15 – ER BEIRA LITORAL (Coimbra)
29 – ER MADEIRA

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



GINÁSIOS, VIDA PROFISSIONAL E FAMÍLIA: **COMPATIBILIZAR ATRAVÉS DA LEI?**

Alexandre Miguel Mestre
Advogado e Docente Universitário

Não constitui novidade, muito menos para quem nos lê: as estatísticas referem que é muito baixa a taxa de prática desportiva (aqui se incluindo a atividade física) dos Portugueses.

Também bem sabemos que passamos grande parte de cada dia no local de trabalho. Muitas horas. Por norma, os horários são rígidos, também no setor privado, restringindo as hipóteses de praticar desporto logo bem cedo, de manhã, à hora de almoço ou após a 'jornada laboral'. No fundo, o desporto que praticamos está concentrado no tempo e sujeito à "l*otação máxima instantâne*a" nas horas de ponta. Mas durante o horário de trabalho da maioria de nós, sobram os casos de infra-estruturas desportivas, públicas e privadas, vazias ou parcialmente subaproveitadas.

No nosso quotidiano acresce o tempo dedicado aos transportes, à deslocação de e para o local de trabalho, para além de diferentes demandas do dia-a-dia que nos ocupam imenso tempo, diminuindo o tempo-livre para a prática desportiva. Nem tudo é trabalho. Nem todo o tempo disponível pode e deve ser dedicado à prática desportiva. E, obviamente, é fundamental desfrutar de tempo em família, ter vida pessoal, estar com os amigos fora da realidade virtual.

Neste contexto, e tomando os ginásios como exemplo, mesmo que muitos abram pelas 07h00 e/ou fechem às 23h00, nem todos os que gostariam encontram horário adequado para os frequentar.

Como é evidente, as políticas (públicas) não se fazem só pela lei, não constituindo a legislação uma solução mágica para os problemas. Mas permita-me, caro leitor, até por deformação profissional, partilhar o que pela via legislativa se faz entre nós em sede deste binómio desporto-trabalho. Olhando a lei, constatamos então que, por vezes, é grande o fosso entre a teoria e a prática, entre o que o legislador preconiza e aquilo que, no terreno, se consegue materializar.

Um dos paradigmáticos exemplos radica no artigo 6.º da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (LBAFD), consagrado à "*Promoção da atividade física*", em contexto das "*Políticas públicas*", cujo n.º 1 começa por referir que "*Incumbe ao Estado, às Regiões Autónomas e às autarquias locais, a promoção e a generalização da actividade física, enquanto instrumento essencial para a melhoria da condição física, da qualidade de vida e da saúde dos cidadãos.*" Por seu turno, o n.º 2 prevê a adoção de "programas que visam (...) "*Criar espaços públicos aptos para a atividade física" (...) IIncentivar a integração da actividade física nos hábitos de vida quotidianos, bem como a adopção de estilos de vida activa" e (...)Promover a conciliação da actividade física com a vida pessoal, familiar e profissional*".





Não curando aqui de discutir o tema dos espaços públicos, detenhamo-nos nas duas outras questões, perguntando: com os constrangimentos acima enunciados, por mais sensibilizados para a adoção de estilos de vida ativa, temos mesmo condições para tal? E podemos dizer que conseguimos verdadeiramente conciliar o nosso trabalho com a vida pessoal e familiar? Honestamente, a maioria de nós responderá negativamente a ambas as questões.

Que solução legislativa então encontrar? A 'Lei de Bases do Sistema Desportivo', de 1990, no artigo 8.º, sob a epígrafe "Desporto nos locais de trabalho" previa, no seu n.º 1, que "*São objecto de apoio especial a organização e o desenvolvimento da prática desportiva ao nível da empresa ou de organismo ou serviço nos quais seja exercida profissionalmente uma actividade, como instrumento fundamental de acesso de todos os cidadãos à prática de desporto*", remetendo (artigo 41.º, alínea d)) para "*legislação complementar*", a adotar em dois anos, no domínio do "*Desporto e trabalho*". Em 2004, a 'Lei de Bases do Desporto' (artigo 56.º) replicou a lógica de 1990. Já a vigente LBAFD optou por não dedicar um artigo específico à temática, sem prejuízo do já referido artigo 6.º.

Existe igualmente a legislação referente à Fundação INATEL - tal como já havia em 1935, com o diploma (Decreto-lei n.º 25:495) que criou a FNAT – a Fundação Nacional para a Alegria no Trabalho, "*(...) que terá por fim promover por todas as formas ao seu alcance o aproveitamento do tempo livre dos trabalhadores portugueses por forma a assegurar-lhes o maior desenvolvimento físico e a elevação do sei nível intelectual e moral*" (artigo 1.º). Mas pese este acervo, na verdade, o binómio desporto-trabalho carece ainda da tal anunciada "*legislação complementar*".

Como é evidente nem todos os locais de trabalho podem dispor de infraestrutras desportivas próprias – designadamente ginásios – e nem todos esses locais estão perto desses espaços para protocolarem descontos específicos para os trabalhadores. Há também atividades laborais que não se compadecem com interrupções, por exemplo para a prática desportiva, devendo ser prosseguidas ininterruptamente.
O tele-trabalho também não serve em toda e qualquer atividade laboral. Ademais, a semana de quatro dias de trabalho – que daria mais tempo para a prática desportiva - está também longe de ser uma realidade entre nós.

Mas creio que, com a devida ponderação, conseguidos os devidos equilíbrios, uma bem estudada e cirúrgica alteração à legislação laboral, permitindo desde logo a flexibilização dos horários de trabalho, seria parte da solução para que os trabalhadores pudessem durante o dia aceder a infraestruturas desportivas públicas e privadas disponíveis – os ginásios, por exemplo – e, por essa via, como dita a lei, adotariam um estilo de vida (mais) saudável e conciliariam melhor a vida profissional com a pessoal e familiar. Não será de pelo menos equacionar a discussão de semelhante solução legislativa?

> Nem tudo é trabalho. Nem todo o tempo disponível pode e deve ser dedicado à prática desportiva. E, obviamente, é fundamental desfrutar de tempo em família, ter vida pessoal, estar com os amigos fora da realidade virtual.

EQUIPAMENTO

GEOMETRIK

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

FITTEST

Power Rack Ultra



A Fittest apresenta a revolução nos equipamentos de treino... a Power Rack Ultra!

- **Versátil:** Perfeito para agachamentos, supinos, elevações e muito mais.
- **Robusta:** Feito para suportar os treinos mais exigentes.
- **Ajustável:** Facilmente personalizável para se adequar às tuas necessidades de cada treino.
- **Eficiente em Espaço:** Design compacto para se encaixar em qualquer espaço.

Pronto para revolucionar o teu espaço de treino?

Contacto: Comercial@fittestequipment.com

BH FITNESS

RUNMILL



Treinos de alta intensidade e sem consumo energético? Sim, é possível! O limite és tu que o defines. Inovadora, compacta e sustentável, são conceitos que definem a passadeira RUNMILL da BH Fitness. Esta passadeira curva com uma superfície anti impacto, garante a máxima estabilidade nos 4 níveis de resistência, ajustáveis e proporcionais a cada tipo de treino ou aquecimento.

Contacto: hipower@bhfitness.pt

BWH

IQ Touch & Drink:

Melhore a experiência dos seus clientes com o IQ Touch & Drink! Nossa máquina de bebidas oferece seis sabores selecionados entre 12 opções, todas com cafeína, vitaminas, L-carnitina ou BCAA. Ideal para ginásios, proporcionando hidratação precisa, higiênica e conveniente para maximizar o desempenho dos atletas.



TRX

Potencialize os treinos no seu ginásio com o TRX! Equipamentos versáteis que atendem todos os níveis de condicionamento físico, oferecendo treinos completos de força, equilíbrio e flexibilidade. Compacto e fácil de instalar, o TRX é a escolha perfeita para diversificar e intensificar os exercícios dos seus clientes.



Contacto: geral@bwh.pt

BOXPT EQUIPMENT

Half Rack Pro with Storage



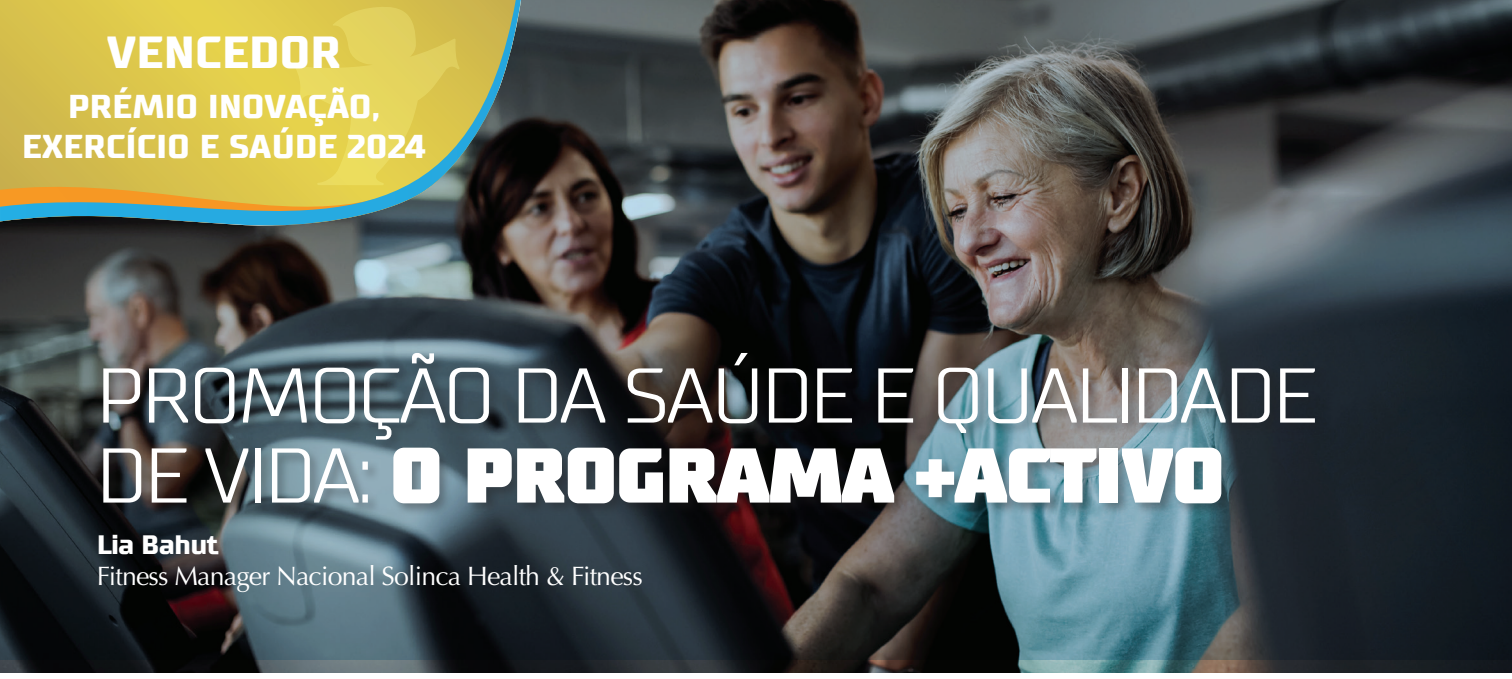
Concebida de forma a não necessitar de qualquer fixação e oferecendo, ainda assim, estabilidade e robustez, a Double Half Rack PRO é perfeita para realizar uma variedade de exercícios.

É um equipamento de referência, permitindo a utilização por várias pessoas ao mesmo tempo numa área reduzida de forma eficaz e organizada devido á inclusão de arrumação modular.

Maximize o seu espaço de treino com a Double Half Rack PRO!

Contacto: geral@boxpt.com

VENCEDOR
PRÉMIO INOVAÇÃO, EXERCÍCIO E SAÚDE 2024



PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA: **O PROGRAMA +ACTIVO**

Lia Bahut
Fitness Manager Nacional Solinca Health & Fitness

O programa +Activo destina-se a pessoas com 65 anos ou mais, com o objetivo de melhorar a aptidão funcional e qualidade de vida. Este projeto oferece sessões supervisionadas de um programa de exercício físico variado, três vezes por semana, que abrange componentes cardiovasculares, de força, equilíbrio e flexibilidade. Além disso, inclui atividades educativas para promover um estilo de vida ativo e proporciona oportunidades de socialização.

À medida que a população mundial envelhece, a promoção da saúde e qualidade de vida entre os idosos tem assumido uma importância crescente. Em resposta a esta necessidade, desenvolvemos o programa +Activo, focado especificamente em pessoas com 65 anos ou mais. O objetivo principal deste programa é melhorar a aptidão funcional e o bem-estar geral dos participantes através de um conjunto abrangente de iniciativas.

Na Solinca optamos por primeiramente implementar em 2 clubes: o Solinca Dragão e Solinca Viana do Castelo, isto porque, em termos de gestão do clube têm dinâmicas diferentes (pelo número de colaboradores e sócios), representativas da realidade Solinca e assim, conseguimos perceber quais os desafios para implementar com sucesso um programa como o +Activo. Portanto, para este programa, foram as equipas do Solinca do Dragão e Solinca Viana do Castelo que o permitiram tornar real, fazendo-o chegar às nossas pessoas.



E por isso, este prémio é também um reconhecimento da qualidade de trabalho e compromisso das nossas equipas.

Este programa oferece uma abordagem holística para o envelhecimento ativo e saudável, que assenta em 3 pilares essenciais: Exercício Físico, Socialização e Educação.

Em relação à prática regular de exercício físico, as sessões decorrem 3 vezes por semana, com uma duração estimada de 60 minutos por sessão e incluem exercício cardiovasculares, de fortalecimento muscular, equilíbrio e flexibilidade. Estas sessões de exercício, consoante o cronograma de planeamento, decorrem no estúdio de aulas de grupo, no ginásio, na piscina ou ao ar livre.

As sessões de treino são conduzidas por fisiologistas especializados, garantindo uma supervisão profissional e adaptada às necessidades individuais de cada participante. Este acompanhamento não se limita apenas à execução dos exercícios, mas inclui também avaliações físicas regulares para monitorizar o progresso e ajustar o programa conforme necessário.

No inicio da integração de cada participante no programa, é realizada uma avaliação física inicial, em que é avaliada o nível de condicionamento físico de cada um, a sua experiência desportiva, o seu nível motivacional para a prática de exercício físico, os seus gostos e preferências, assim como, são mensurados os dados de bio impedância, perímetros, sinais

> Acreditamos que esta abordagem personalizada não só maximiza os benefícios físicos, como também promove uma sensação de segurança e confiança entre os participantes.

vitais e testes físicos (6'Walking test, 30'' Sit&Stand, Timed Up and Go e Flexibilidade de ombro e Sit&Reach). No decorrer do programa, realizamos avaliações intermédias, que servem para percebemos como cada participante está a evoluir e para que os mesmo, tenham consciência e maior percepção da sua evolução e progresso.



Os dados das avaliações físicas, iniciais e intermédias, permitem-nos ajustar os exercícios bem como a intensidade, à especificidade de cada participante, tornando a experiência de treino única, apesar de integrada numa sessão de treino em grupo.

Acreditamos que esta abordagem personalizada não só maximiza os benefícios físicos, como também promove uma sensação de segurança e confiança entre os participantes. Além das sessões de exercício físico, o programa oferece atividades educativas que destacam a importância de um estilo de vida ativo. Estas atividades não só educam os participantes sobre hábitos saudáveis, como também os motivam a incorporar esses hábitos no seu dia a dia, promovendo uma maior autonomia e bem-estar.

Para além dos benefícios físicos, o programa +Activo enfatiza também os aspetos sociais do envelhecimento ativo. As sessões de grupo não só promovem a interação entre os participantes, como também criam um ambiente de apoio mútuo e camaradagem. Estes momentos não apenas combatem o isolamento social, mas também fortalecem os laços comunitários, criando uma rede de suporte essencial para um envelhecimento saudável e feliz.

Além das sessões regulares de exercício e das atividades educativas, o programa +Activo também se dedica a manter os participantes informados sobre as últimas pesquisas e desenvolvimentos na área do envelhecimento saudável. Workshops e palestras sobre temas relevantes, como prevenção de quedas, gestão de condições crónicas e técnicas de relaxamento, são organizados para proporcionar aos participantes ferramentas práticas para melhorar a sua qualidade de vida.

Esta abordagem multifacetada não só enriquece os participantes com conhecimentos valiosos, como também os ajuda a tomar decisões informadas sobre a sua saúde e bem-estar à medida que avançam na idade.

Em suma, o programa +Activo não é apenas um conjunto de sessões de exercício físico, mas sim uma iniciativa abrangente que abraça os desafios e as oportunidades do envelhecimento de forma positiva e proactiva. Ao integrar exercícios físicos eficazes, apoio educacional e uma componente social enriquecedora, este programa destaca-se na promoção da saúde e qualidade de vida entre os idosos. Ao fazê-lo, não só responde às necessidades atuais, mas também prepara os participantes para desfrutarem de uma vida ativa e gratificante à medida que envelhecem.



> ...um programa de exercício físico variado, três vezes por semana, que abrange componentes cardiovasculares, de força, equilíbrio e flexibilidade.

FORMAÇÃO CONTÍNUA CERTIFICADA (TPTEF E TPDT)

AÇÃO DE FORMAÇÃO	ENTIDADE FORMADORA	Nº DE CRÉDITOS	DATA	LOCAL
CROSS TRAINING	bwizer. your evolution	3,2	5 e 6/10/2024	LISBOA
PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL EM TREINO TERAPÊUTICO	GRUPO ACADEMY	10	12/10/2024	LISBOA OU ONLINE
INDOOR CYCLE	CEFAD FORMAÇÃO PROFISSIONAL	5	12/10/2024	LISBOA
PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL EM PERSONAL TRAINING AVANÇADO	GRUPO ACADEMY	10	19/10/2024	LISBOA OU ONLINE
CROSS TRAINING	CEFAD FORMAÇÃO PROFISSIONAL	6	19/10/2024	PORTO
PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL EM FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO CLÍNICO	GRUPO ACADEMY	10	26/10/2024	LISBOA
PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL EM INTEGRATIVE MOVEMENT AND PERFORMANCE TRAINING	GRUPO ACADEMY	10	26/10/2024	LISBOA OU ONLINE
PILATES CLÍNICO 1	alm. PILATES	3.2	26/10/2024	ESTORIL
PILATES COM EQUIPAMENTOS: CERTIFICAÇÃO AVANÇADA APPI EQUIPMENT INSTRUCTOR	bwizer. your evolution	12,8	Nov 2024	LISBOA/PORTO
PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL EM CROSS TRAINING	GRUPO ACADEMY	17	01/11/2024	LISBOA OU ONLINE
MÉTODO PILATES	CEFAD FORMAÇÃO PROFISSIONAL	10	02/11/2024	FARO
TREINO DE FORÇA E HIPERTROFIA	CEFAD FORMAÇÃO PROFISSIONAL	5	09/11/2024	BRAGA
CROSS TRAINING	bwizer. your evolution	3.2	5 e 6/11/2024	PORTO
CET TÉCNICO ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO - LABORAL	GRUPO ACADEMY		11/11/2024	LISBOA
CET TÉCNICO ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO - PÓS-LABORAL	GRUPO ACADEMY		13/11/2024	PORTO
INDOOR CYCLE	CEFAD FORMAÇÃO PROFISSIONAL	5	15/11/2024	COIMBRA
STRENGTH AND POWER FOR ATHLETIC PERFORMANCE - PEAK PERFORMANCE SERIES	bwizer. your evolution	4.8	15, 16 e 17/11/2024	PORTO
CURSO DE CURTA DURAÇÃO EM PILATES	GRUPO ACADEMY	4	16/11/2024	LISBOA
PILATES PRENATAL & POSTPARTUM	alm. PILATES	3.2	16/11/2024	ESTORIL
RESPIRAÇÃO NO TREINO E MOVIMENTO	alm. PILATES	1.6	08/121/2024	ESTORIL

VANTAGENS PARA
PROFISSIONAIS

Junta-te a nós,

Faz parte de um Portugal mais activo!

- Acesso online à **Revista Portugal Activo**
- 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
- Valores altamente competitivos nos **SEGUROS**: de **Acidentes de Trabalho para Trabalhadores Independentes* de Responsabilidade Civil**
- **Plataforma de Recrutamento – ofertas de emprego dos nossos clubes associados**

*obrigatório por lei

Para te associares, por favor, preenche o formulário que encontras em **www.portugalactivo.pt**

www.portugalactivo.pt

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

VENCEDOR
PRÉMIO INVESTIGAÇÃO 2024



IDADE ACTIVA: TREINO DE FORÇA BASEADO NA VELOCIDADE NA POPULAÇÃO IDOSA

Alexandre Duarte Martins
Doutorando em Motricidade Humana na Universidade de Évora

Portugal enfrenta actualmente uma mudança demográfica significativa. O Instituto Nacional de Estatística[1] estima que até 2080 o número de pessoas com mais de 65 anos atinja os 3 milhões, representando 37% da população total. Por outro lado, o relatório da *Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico* (OCDE) de 2023[2] prevê que após os 65 anos, tanto homens como mulheres viverão a maior parte das suas vidas com incapacidades (53% vs. 67%, respectivamente). Esta tendência é uma preocupação para a sustentabilidade do Sistema Nacional de Saúde (SNS), cujas despesas ultrapassaram os 10% do Produto Interno Bruto nos últimos anos[3].

A OCDE indica ainda que em 2021[2] a despesa pública em programas de prevenção atingiu 3%. Esta percentagem é manifestamente insuficiente para fazer face aos desafios apontados. Assim, torna-se crucial implementar medidas adicionais que reduzam o impacto dos desafios do envelhecimento no SNS, e, simultaneamente, permitam que esta população desfrute de mais anos de vida com melhor qualidade.

O exercício físico é uma ferramenta não farmacológica fundamental para atenuar e até melhorar os declínios nos sistemas biológicos associados à idade. Neste contexto, o programa "***Idade Activa***", foi idealizado e realizado no âmbito do meu doutoramento em motricidade humana na Universidade de Évora. Os principais objectivos do projecto foram, em primeiro lugar, verificar a magnitude dos efeitos de um programa de treino de força (TF) baseado na velocidade de execução de 16 semanas realizado na população idosa na variabilidade da marcha e da frequência cardíaca, nos parâmetros isocinéticos e de composição corporal, nos testes funcionais, no medo de cair, e no estado cognitivo, e em segundo lugar, verificar a durabilidade dos efeitos da intervenção após 6 e 12 meses do *terminus* do programa de exercício nos parâmetros mencionados.

Metodologia

Participantes

Após o período de recrutamento e de elegibilidade, 79 idosos foram incluídos e divididos em dois grupos: grupo de intervenção (GI) (N=40, idade, 68,50±3,54 anos) e grupo de controlo (GC) (N=39, idade, 72,08±5,89 anos). Os participantes do GC mantiveram as suas actividades de vida diária e ficaram em lista de espera para participarem em futuros projectos.

Avaliações

Durante o projecto foram avaliados os seguintes parâmetros e utilizados os seguintes equipamentos: i) *variabilidade da marcha*, através da aplicação phyphox; ii) *variabilidade da frequência cardíaca*, através da banda Polar® H10, da aplicação Elite HRV® e do software Kubios HRV; iii) *parâmetros isocinéticos*, através do Biodex® System 3; iv) *composição corporal*, através do InBody® S10; v) *capacidade funcional*, através dos testes: levantar e sentar em 30 segundos (LS30), Time Up and Go (TUG), lançamento da bola, força de preensão manual (FPM) (JAMAR®), e 6 minutos a caminhar; vi) *medo de cair*, através do questionário *Falls Efficacy Scale-International* (FES-I); e vii) *estado cognitivo*, através do questionário *Mini mental State Examination* (MMSE).

Protocolo

O programa de exercício teve a duração de 16 semanas, com três sessões semanais (2.ª, 4.ª e 6.ª) de 60-70 minutos, com 5-6 exercícios, 2-3 séries e 6-10 rep/exercício[4]. O período de descanso entre exercícios e séries foi de 2 minutos.



As sessões de exercício seguiram um formato padronizado de três fases. A **fase de aquecimento** de 15 minutos, incluiu caminhadas rápidas, exercícios com garrafas de areia e jogos recreativos. Seguiu-se a **fase principal** de 45 a 55 minutos, que incluiu os seguintes exercícios para os membros inferiores e superiores: agachamentos na smith machine ou com halteres (de acordo com a capacidade de cada participante), prensa e extensão de pernas, flexão plantar, supino inclinado, remada horizontal, abertura de peito e puxada vertical ao peito (Technogym®, Cesena, Itália). Cada sessão terminou com uma fase de **retorno à calma** de 10 minutos.

Este protocolo de TF para a população idosa utilizou cargas progressivamente maiores com base na velocidade de execução concêntrica dos diferentes exercícios. Foram utilizadas as zonas de velocidade de execução previamente descritas por *Bryan Mann*[5,6] para atletas. Assim, durante a intervenção e consoante o objectivo foram utilizadas três zonas alvo: 1ª-4ª semana, velocidade média superior a 1,3 m/s – 0-25% 1 repetição máxima (1RM) (*starting strength*); 5ª-10ª, velocidade média entre 1,3 e 1,0 m/s – 25-45% 1RM (*speed/strength*); 11ª-16ª semana, velocidade média entre 1,0-0,75 m/s – 45-65% 1RM (*strength/speed*). Os participantes foram verbalmente encorajados a realizar repetições de forma rápida durante a fase concêntrica, enquanto a fase excêntrica era controlada (2-3 segundos).

A velocidade de execução concêntrica foi monitorizada através de acelerómetros BEAST™ (Beast Technologies, Brescia, Itália)[7], que forneceu feedback em tempo real sobre a velocidade de execução.

Os ajustes de carga foram individualizados para cada exercício, adaptando-se às capacidades dos participantes para assegurar a adesão aos intervalos de velocidade semanais. A intensidade das sessões foi controlada através da escala de percepção subjectiva de esforço e da frequência cardíaca.

Resultados

O programa de TF conseguiu induzir melhorias significativas em diversos parâmetros. Em termos de magnitude dos resultados [grandes efeitos], destacam-se as seguintes variáveis (% de melhoria): taxa de produção de força nos movimentos de extensão (28%) e de flexão (36%) no lado dominante e não dominante (30% e 39%, respectivamente); pico de torque nos movimentos de extensão (15%) e de flexão (20%) no lado dominante e não dominante (18% e 19%, respectivamente); potência muscular nos movimentos de extensão (31%) e de flexão (33%) no lado dominante e não dominante (35% e 30%, respectivamente); testes: LS30 (89,6%), TUG (%), lançamento da bola (22,4%), 6 minutos (12%), FPM para o lado dominante (21,5%) e não dominante (20,8%); estado cognitivo (7,5%); e medo de cair (9%).





Conclusão

Os resultados do protocolo revelaram uma eficácia considerável, principalmente nos parâmetros de desempenho físico e cognitivo. Assim, perante estes resultados, a adesão (97,6%) e a segurança evidenciada, encorajo os profissionais do sector a, sempre que possível, implementarem programas de TF baseado na velocidade de execução na população idosa.

Um agradecimento especial aos meus orientadores, Professores Orlando Fernandes, João Paulo Brito e Nuno Batalha, pelo apoio contínuo e encorajamento ao longo deste percurso académico. O projecto desenvolvido foi apoiado por uma bolsa de doutoramento da Fundação para a Ciência e Tecnologia I. P. com a referência 2021.04598.BD.

Referências

1. INE. Projeções de População Residente em Portugal. [Internet]. Portugal: Instituto Nacional de Estatística, 2020. Available from: https://tinyurl.com/yjw6rvh8
2. OCDE. European Observatory on Health Systems and Policies (2023), Portugal: Country Health Profile 2023, State of Health in the EU [Internet]. Paris, França: OECD Publishing, 2023. Available from: https://doi.org/10.1787/069af7b1-en
3. INE. Conta Satélite da Saúde [Internet]. Instituto Nacional de Estatística, 2023. Available from: https://tinyurl.com/23yfzbkw
4. Fragala MS, Cadore EL, Dorgo S, Izquierdo M, Kraemer WJ, Peterson MD, et al. Resistance Training for Older Adults: Position Statement From the National Strength and Conditioning Association. J Strength Cond Res 2019;33:2019–52. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003230.
5. Mann B, Ivey PA, Sayers SP. Velocity-Based Training in Football. Strength Cond J 2015;37:52–7. https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000177.
6. Mann B. Developing explosive athletes: Use of velocity based training in athletes. Pirrung E, Jensen J, editors. Muskegon Heights, MI, USA: Ultimate Athlete Concepts, 2016.
7. Vallejo FT, Chien LT, Hébert-Losier K, Beaven M. Validity and reliability of the BeastTM sensor to measure movement velocity during the back squat exercise. J Sport Exerc Sci 2020;4:100–5. https://doi.org/10.36905/jses.2020.02.05.



PILARES ESTRUTURAIS DO SUAVA
PARA UMA SOCIEDADE FISICAMENTE MAIS ATIVA

INSTITUTO PORTUGUÊS DO **DESPORTO** E **JUVENTUDE**, I. P.

O SUAVA – Sistema Universal de Apoio à Vida Ativa – pretende contribuir para o aumento da resiliência dos cidadãos, promovendo o bem-estar físico e emocional através da atividade física e desportiva no país e a adoção de um estilo de vida mais saudável. O projeto, desenvolvido pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ), com o apoio do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR/SUAVA), visa contribuir para os objetivos de desenvolvimento sustentável para criar sociedades, sistemas, ambientes e pessoas ativas.

Portugal enfrenta um desafio crítico: apresenta-se como um dos países mais sedentários da União Europeia.

De acordo com o Eurobarómetro 2022, mais de metade dos inquiridos em oito países da União Europeia afirmaram nunca praticar exercício ou desporto, tendo Portugal apresentado os níveis mais elevados (piorando a sua posição de 2017), com 73% dos inquiridos.

As razões invocadas para a reduzida prática de atividade física e desportiva são não só a falta de tempo, de motivação e de literacia física, mas também a falta de ações de consciencialização e a inexistência de políticas centradas no cidadão.

Para dar resposta às solicitações dos países, foram identificadas orientações atualizadas neste âmbito, com um quadro de ações políticas efetivas e viáveis para aumentar a atividade física e desportiva em todos os segmentos da população, contidas no Plano de Ação Global da OMS para a atividade física 2018-2030 já publicado. As diretrizes globais permitem que os países desenvolvam políticas nacionais de saúde baseadas em evidências e apoiem a implementação do Plano. O mote é criar sociedades, sistemas, ambientes e pessoas ativas, contribuindo desta forma para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.

Assim, o Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ), alinhado com o Plano de Ação Global para a Atividade Física e Desportiva da OMS e com a necessidade de contrariar os altos níveis de inatividade física em Portugal, desenvolveu o Sistema Universal de Apoio à Vida Ativa (SUAVA). Integrado no Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) português, o SUAVA visa contribuir para a resiliência dos cidadãos, promovendo o bem-estar físico e emocional através do aumento da atividade física e desportiva e melhorar a prevenção da doença e a gestão dos encargos com doenças não transmissíveis.

Os objetivos principais deste projeto são aumentar o conhecimento dos cidadãos acerca dos benefícios da prática regular de atividade física, visando o incentivo à adoção de um estilo de vida mais saudável, fomentar a mobilidade ativa e apoiar o desenvolvimento de programas e oportunidades para a prática da atividade física em contexto laboral.

O SUAVA ambiciona, de forma integrada, incidir sobre população portuguesa em todas as idades e capacidades, levando a atividade física a todos os cidadãos.

A primeira fase do projeto, focada na mobilidade ativa, está prestes a terminar.

A distribuição de kit's de bicicletas nas escolas através do DE Comunidades e DE sobre Rodas será concluída até ao final deste ano, contanto com um investimento de cerca de 2,8 milhões de euros para a compra e entrega de 21 000 bicicletas.

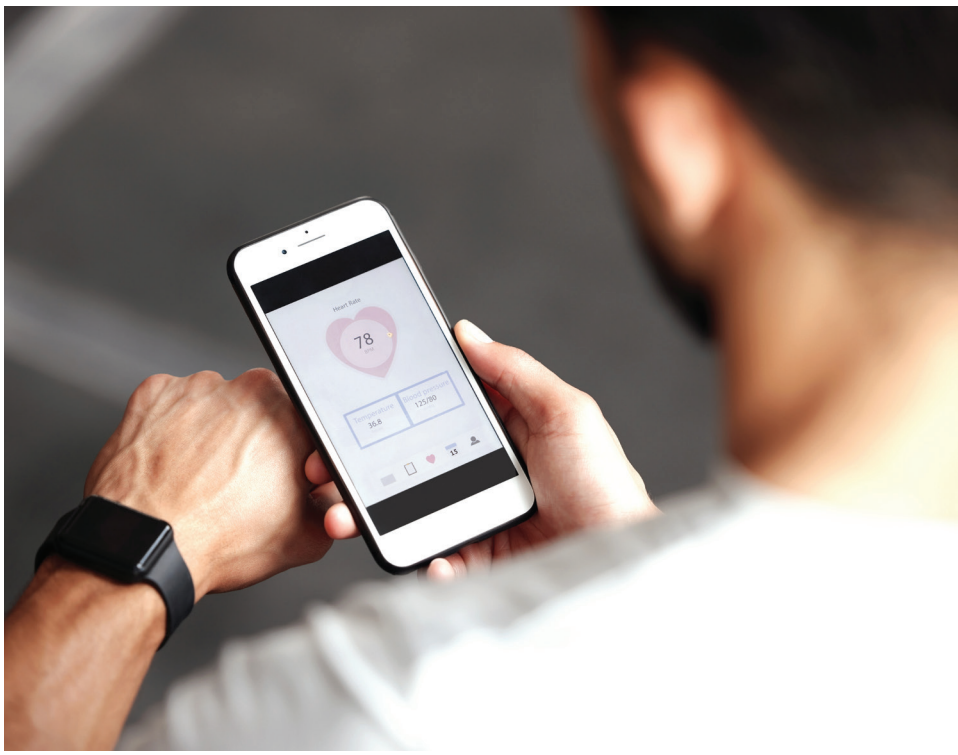


Na segunda fase, o investimento SUAVA pretende alcançar as várias dimensões da vida, com o incentivo à prática de atividade física através do contexto laboral – fundamental para capacitar as entidades empregadoras a criarem programas e estratégias para tornar os seus trabalhadores mais ativos e reconhecer as entidades com boas práticas nesta área. Ainda focada no aumento do conhecimento dos cidadãos acerca dos benefícios da prática regular de atividade física, o maior investimento será a criação de uma Plataforma Tecnológica que, alinhada com as recomendações da Comissão Europeia, promete ser a ferramenta ideal para ajudar a combater o flagelo da inatividade física.

Esta plataforma, disponibilizada em formato app e desktop, será centrada na promoção da atividade física e pretende-se que seja um meio de disponibilização de conteúdos sobre literacia física, monitorização da prática, divulgação de ofertas de programas e locais para a prática de atividade física e criação de estímulos à alteração comportamental dos cidadãos. Os conteúdos e funcionalidades irão ter em conta os interesses de cada indivíduo, o que irá permitir uma experiência personalizada. A gamificação (uso de elementos e técnicas de jogos em contextos não relacionados com jogos) e uma abordagem interativa serão atores diferenciadores para promover a interação do cidadão com esta ferramenta.

Para potenciar a adesão à plataforma, irá realizar-se uma campanha nacional massiva, através de meios físicos e digitais, contando ainda com a presença em vários locais do país, num formato de campanha publicitária e roadshow. A plataforma tecnológica e a campanha nacional serão pilares estruturais no desenvolvimento deste projeto e aproximação do cidadão à atividade física.

Apesar das iniciativas promovidas pelo IPDJ, o sucesso desta missão só será possível através da colaboração de parceiros e entidades, permitindo a construção de uma rede nacional que potencie a prática de atividade



física. Vários atores já manifestaram o interesse em juntarem-se a esta causa, nomeadamente municípios, clubes, empresas e, inclusivamente, a Portugal Activo.

O SUAVA pretende mobilizar toda a sociedade portuguesa para a prática da atividade física, convidando entidades públicas e privadas alinhadas com a da promoção de comportamentos saudáveis a juntarem-se a esta rede.

Prevê-se que no início de 2025 o projeto esteja com todas as fases já em execução, atingindo a sua conclusão no final de 2026.

Para se criarem sociedades, sistemas, ambientes e pessoas (mais) ativas todos os parceiros são fundamentais. Apelamos e contamos com o movimento de todos, em particular da Portugal Activo e dos ginásios aderentes, para colocar Portugal nos países de referência a nível Europeu.



ESPECIALISTAS



ALEXANDRE DUARTE MARTINS

Doutorando em Motricidade Humana na Universidade de Évora

Investigador no Comprehensive Health Research Center

Investigador no Life Quality Research Center

Professor Assistente Convidado na Universidade de Évora e na Escola Superior de Desporto de Rio Maior



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



DANIELA LANGARO

Professora auxiliar ISCTE-IUL e Professora convidada na Universidade Católica Portuguesa Lisbon School of Business and Economics.

Investigadora na Business Research Unit (BRU) do ISCTE-IUL.



HUGO ZEGRE

Diretor Pedagógico Fitness Academy

Wellness Coach

Antropometrista - ISAK

Profissional de Exercício Físico (Cédula Profissional nº 24527)

Mestre em Exercício e Bem-estar (Universidade Lusófona)

Co-editor do livro Manual do Técnico Especialista em Exercício Físico



LIA BAHUT

Doutoranda em Exercício Físico e Saúde

Fitness Manager Nacional Solinca Health & Fitness

Investigador Colaboradora no CIDESD –Umaia

Rising Stars - TOP 20 Award (IRSHA 2020)

CanRehab Level 4 Cancer and Exercise Rehabilitation

PARCEIROS

DIAMANTE

GRUPO ACADEMY

PLATINA

Arquivandus Software House

BWH

FULL PROTEIN — Todos os dias contam

GEOMETRIK

MANZ

PANATTA — Worldwide Fitness Company

SABSEG SEGUROS

sheerME

TECHNOGYM — The Wellness Company

URBAN SPORTS CLUB

GOLD

BHFITNESS

BOXPT EQUIPMENT

CEDIS — Easy Cloud Software

CEFAD — Formação Profissional

dinamic — All for Fitness — MATRIX

Energyco

FITTECH — Equipamos Ginásios

fitnessKPI

FITTEST

MVF SOFTWARE

SEMPERFIT — Never be defeated

zumub

SILVER

fitual

HURIC

PRECOR

OnVirtualGym

veo

BRONZE

ALL UNITED SPORTS

alm. PILATES

CARE

bwizer. your evolution

bPROFIT

EXS

Kauffer Pilates

MKT&CO

SPACE & PLACE

INSTITUCIONAIS

ipdj — Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.

LISBOA Câmara Municipal

Comité Olímpico de Portugal

ADoP — Autoridade Antidopagem de Portugal

Confederação do Desporto de Portugal

PARCEIRO MEDIA

gym FACTORY

EM 2024 **VIVE O TEU SONHO**

CURSOS DE CURTA DURAÇÃO

CERTIFICAÇÕES INTENSIVAS AVANÇADAS

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

setembro — novembro

Fitness Academy

- Pilates

Inscreve-te em
fitnessacademy.pt

Aqua Academy

- Natação para Bebés

Inscreve-te em
aqua-academy.pt

Nutrition Academy

- Análises Clínicas para Nutricionistas
- Consulta de Nutrição Perfeita
- Doença Reumatológica e Autoimune

Inscreve-te em
nutrition-academy.pt

Sports Academy

- Scouting e Análise de Jogo
- Treino de Guarda-Redes - Estratégias Avançadas

Inscreve-te em
sports-academy.pt

CURSOS DE TREINADOR

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



GRUPO ACADEMY

Mais informações em
www.grupo-academy.pt

IPDJ Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.

DGERT Entidade Formadora Certificada