

# PORTUGAL ACTIVO

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

**#19**

JANEIRO a ABRIL / 2025

QUADRIMESTRAL  
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



## **Em Destaque**

Breve história das Plataformas Regionais  
p.08



## **Liderança: É inata ou aprende-se?**

p.20



## **Conversa Puxa Conversa com Carla Rocha**

p.26

### **SAÚDE E BEM-ESTAR**

Antes e depois do treino,  
a nutrição será mesmo  
importante?

p.38

### **INTERNACIONAL**

Trabalhar com um  
novo Governo

p.32

### **ÉTICA E DIREITO DO FITNESS**

A aposta no setor do fitness  
à luz de Pierre de Coubertin

p.24



# PROTOCOLO DE SEGUROS

## CONHEÇA AS CONDIÇÕES EXCLUSIVAS PARA ASSOCIADOS

### GINÁSIOS E PROFISSIONAIS

-  Acidentes de trabalho
-  Acidentes pessoais grupo
-  Multirriscos comercial
-  Responsabilidade civil

### VIDA PRIVADA

-  Automóvel
-  Vida
-  Saúde
-  Multirriscos habitação

Saiba mais em:



Ou contacte:

[portugalactivo@sabseg.pt](mailto:portugalactivo@sabseg.pt)

808 201 341

(dias úteis das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00)



SABSEGSEGUROS

[www.sabseg.com](http://www.sabseg.com)



**JOSÉ JÚLIO VALE CASTRO**  
PRESIDENTE PORTUGAL ACTIVO

## Editorial

### O Desafio

Entramos em 2025 com esperança numa nova abordagem da Tutela sobre o nosso setor. Nunca como agora tanto ouvimos falar de desporto e atividade física. Mais não se trata do que dar corpo à denominação da Lei de Bases aplicável às duas realidades, mas neste âmbito o fitness, enquanto atividade física acompanhada, tem sido muito esquecido. Não se entende que o Estado, e bem, tenha regulado a profissão, e depois pouco fazer para acompanhar, apoiando, o desenvolvimento do setor. Na AGAP, agora PORTUGAL ACTIVO, sempre defendemos o conhecimento e qualificações adequadas como essenciais para a dignificação dos ginásios, como consta aliás da missão, valores e pilares associativos tão publicitados. Qualificações adequadas, nem mais nem menos... pois os excessos podem conduzir à descaracterização do setor e à limitação ao crescimento da nossa taxa de penetração. É nestes pressupostos que acreditamos na bondade de medidas que o Governo venha a tomar e que os vários grupos parlamentares venham a acompanhar.

Hoje gostaria particularmente de realçar o desafio aos associados que iniciei no primeiro dia do mandato: repensarmos juntos a Associação, propondo medidas de estrutura e funcionamento que possam otimizar o seu trabalho e resultados. Espero que até ao final do presente ano possamos ter desenvolvido e analisado as reflexões dos clubes associados, para que as Listas candidatas ao próximo mandato tenham o seu trabalho facilitado. aguardo assim, caro associado, o seu contributo. Os membros dos corpos sociais e representantes das Plataformas Regionais já começaram a receber algumas reflexões. Trata-se de um assunto que me preocupa e constituiu promessa minha na candidatura apresentada. Creio absolutamente exequível concluirmos um bom trabalho em prazo útil. Aqui estou para responder a quaisquer dúvidas.

Como habitualmente, desejo informar neste Editorial acerca das principais ações dos últimos meses. Não sendo exaustivo, pois diariamente se colocam solicitações às quais a nossa pequena, mas enérgica

equipa tem respondido com profissionalismo, realço as reuniões com vários grupos parlamentares na Assembleia da República. Destacaria a reunião com a Comissão de Cultura, Comunicação, Juventude e Desporto e convido todos a assistirem à gravação desta audiência, publicitada no nosso site e redes sociais. O associado interessado aí encontrará um resumo apurado das nossas posições, na perspetiva política. Façam-me por favor chegar os vossos comentários, se porventura discordarem ou pretenderem melhorar a nossa abordagem.

Promovemos também as habituais reuniões de trabalho com o IPDJ, várias Câmaras Municipais e Escolas. Reunimos com a Secretaria de Estado dos Assuntos Fiscais e com a Autoridade da Concorrência e preparamos as iniciativas necessárias para acompanharmos o tema do IVA da nutrição nos ginásios. Estivemos presentes no Congresso da Health and Fitness Association (ex-IHRSA) em Barcelona. Em conjunto com as 9 Plataformas Regionais, promovemos os Encontros Regionais em sessões em geral bastante concorridas, incluindo as Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira. Iniciámos a preparação do novo Barómetro do Fitness e continuamos presentes nas reuniões da Direção da CCP. Mensalmente efetuámos as nossas reuniões internas dos corpos sociais. O nosso staff tem igualmente participado nas iniciativas das Associações internacionais. Estas algumas das principais ações a que dedicámos a nossa atenção.

Temos agendado o nosso Encontro Nacional de 2025 para 16 de maio. No entanto o local será publicitado dentro de dias, por ter existido coincidência de eventos marcados no local de primeira opção. De qualquer forma, independentemente da localização, sei que poderei contar com uma participação massiva dos associados, mostrando aos nossos parceiros, interlocutores e Tutela, a união e importância do setor dos ginásios na construção da felicidade e saúde dos portugueses.

Até lá, o meu abraço!



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



## PORTUGAL ACTIVO

NÚMERO 19  
JANEIRO a ABRIL / 2025

### 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.

# EM 2025

ENTRA NUM UNIVERSO  
DE POSSIBILIDADES INFINITAS!  
#AcademyWorld



FITNESS  
**ACADEMY**

#TrainingForGreatness

JOÃO MATOS

Capitão da equipa de Futsal do Sporting C.P.  
e Seleção Nacional e aluno do CET TEEF



## CURSO TÉCNICO ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO

INSCREVE-TE EM

[FITNESSACADEMY.PT](https://fitnessacademy.pt)

Duração

12 ou 24 meses  
+ estágio

Regime

70% presencial  
30% online

Atribui

Título Profissional

Emprego

98,5% de  
empregabilidade



PÓS-GRADUAÇÕES / ESPECIALIZAÇÕES INTERNACIONAIS

- ◻ DIRETOR DE GINÁSIO/HEALTH CLUB
- ◻ PERSONAL TRAINING AVANÇADO
- ◻ INTEGRATIVE MOVEMENT AND PERFORMANCE TRAINING
- ◻ FIOLOGIA DO EXERCÍCIO CLÍNICO
- ◻ TREINO TERAPÉUTICO
- ◻ CROSS TRAINING

INSCREVE-TE EM

[FITNESSACADEMY.PT](https://fitnessacademy.pt)



PÓS-GRADUAÇÕES / ESPECIALIZAÇÕES INTERNACIONAIS

- ◻ SPORTS PERFORMANCE

INSCREVE-TE EM

[SPORTS-ACADEMY.PT](https://sports-academy.pt)

Pós-Graduações em  
parceira com:



**ismat**

INSTITUTO SUPERIOR  
MANUEL TEIXEIRA GOMES

08

## BREVE HISTÓRIA DAS PLATAFORMAS REGIONAIS

**Em Destaque:** Breve história das Plataformas Regionais

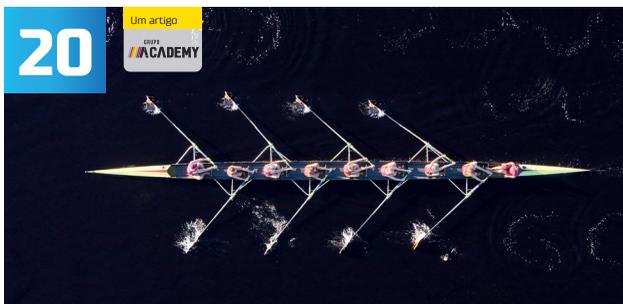
12 · Notícias Portugal Activo

16 · Notícias Nacionais

18 · Notícias Internacionais

20

Um artigo  
DESSA  
ACADEMY



**Gestão, Empreendedorismo e Liderança:** Liderança:  
É inata ou aprende-se?

22 · Agenda Nacional e Internacional

24



**Ética e Direito do Fitness** - A aposta no setor do fitness  
à luz de Pierre de Coubertin

26



# CONVERSA PUXA CONVERSA

Com uma carreira muito rica, Carla Rocha dedica-se, entre muitos outros projetos, à consultoria de comunicação, tendo fundado a empresa “Carla Rocha Comunicação”.

Neste entrevista, fala-nos sobre a sua ligação ao exercício físico e como a comunicação pode fazer a diferença no setor do fitness, quer estejamos a comunicar internamente ou para o exterior.



**Internacional:** Trabalhar com um novo Governo



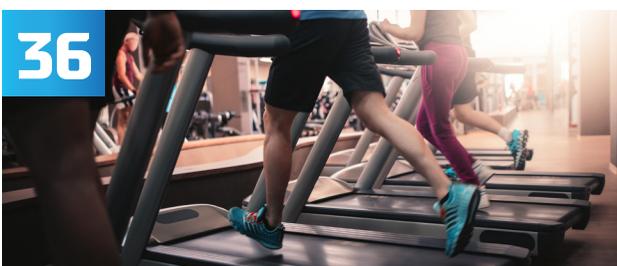
**Boas Práticas:** Desporto para Todos com o Sexto Sentido

**34 Sustentabilidade Clubes de Fitness**

...uco e que fazem poupar dinheiro e o planeta de água nas torneiras para reduzir o consumo de água.

1. Substitua os tradicionais rolos de papel higiénico por papel de folha seca e se possível, de material reciclado ou de bambu.
2. Substitua os uríndis convencionais por uríndis secos.
2. Instale um botão com temporizador nos chuveiros no balneário.
3. Estabeleça uma temperatura fixa para a água dos chuveiros no balneário.
4. Coloque caixotes de lixo para reciclagem.
4. Instale sensores nas torneiras dos lavatórios para evitar o desperdício hídrico.
14. Instale parqueamento coberto para bicicletas. Incentive os clientes e os colaboradores a ir de bicicleta. Poupe dinheiro no combustível, reduzem as emissões de carbono e poupam o tempo do aquecimento.
5. Instale bebedouros para reduzir o uso de garrafas de plástico e incentive a utilização de garrafas reutilizáveis durante o treino.
15. Elimine as capas descartáveis para sapatos. Substitua por capas reutilizáveis e incentive os clientes a trazer chinelos próprios.
6. Substitua as faturas em papel por faturas digitais.
16. Converse com fornecedores para escolher alternativas mais sustentáveis, assim como opções de embalagem de forma a reduzir a produção de lixo.
7. Adote tecnologias de sistemas energeticamente eficientes, como iluminação LED.
17. Adote incentivos à utilização cautelosa dos recursos.

**Quero Saber:** Dicas de sustentabilidade



**Prescrição de Exercício:** Treino da componente cardiorrespiratória - o parente esquecido



**Saúde e bem-estar:** Antes e depois do treino, a nutrição será mesmo importante

**40 · Rúbrica Equipamento**

**44 · Publicações**

**45 · Formação**

**46 · Especialistas**

**47 · Parceiros Portugal Activo**



# BREVE HISTÓRIA DAS PLATAFORMAS REGIONAIS

A história das Plataformas Regionais (PR), da Portugal Activo (PA) começa a ser contada a partir de 2009 com a realização de um Encontro Nacional de ginásios, de várias regiões do país, na Escola Superior de Desporto de Rio Maior. O debate teve como principal tema a necessidade da presença dos mercados regionais no contexto nacional devido às suas especificidades e necessidades de afirmação local. No final dos trabalhos ficou decidido, em votação realizada pelos empresários presentes, a implementação das PR tendo por base a divisão do território nacional em regiões a fim de se combater as assimetrias geográficas existentes.



O seu ressurgimento acontece na Ilha da Terceira durante o Açores Summit que decorreu no dia 26 de outubro de 2019. Os presentes fizeram uma reflexão sobre a importância de uma presença mais ativa nas várias regiões com polos de desenvolvimento da vida associativa junto de empresários, profissionais e fornecedores locais. Ao ser conseguido um consenso geral entre os participantes, foi decidido que em 2020 seria iniciada a atividade das PR, para se consolidar o crescimento do mercado nacional e mobilizar a ação dos ginásios junto das populações onde estão inseridos.



No início de 2020 a sociedade portuguesa foi abalada com o Covid-19 ao parar a quase totalidade das áreas de negócio do país criando a incerteza no futuro quanto à viabilidade financeira da maior parte dos ginásios e manutenção do emprego referente aos profissionais. Mas ainda nesse ano são contactados alguns dos anteriores coordenadores das PR e realizados convites a empresários que habitualmente participavam nos Encontros Regionais da Portugal Activo (PA).

Manda a justiça reconhecer nestes colegas pioneiros o seu espírito solidário ao aglutinar esforços e vontades abalados pela pandemia. Mas também o seu acreditar numa maior visibilidade e notoriedade dos ginásios nas nove regiões entretanto implementadas. Mérito ao trabalho desenvolvido!

# PLATAFORMAS REGIONAIS

## + INTERVENTIVAS + INOVADORAS + SOLIDÁRIAS

As Plataformas Regionais (PR) devem ter em conta as especificidades de cada região adequando-se à intervenção de todos os que aí operam com o objetivo de combater as assimetrias geográficas existentes no nosso mercado.

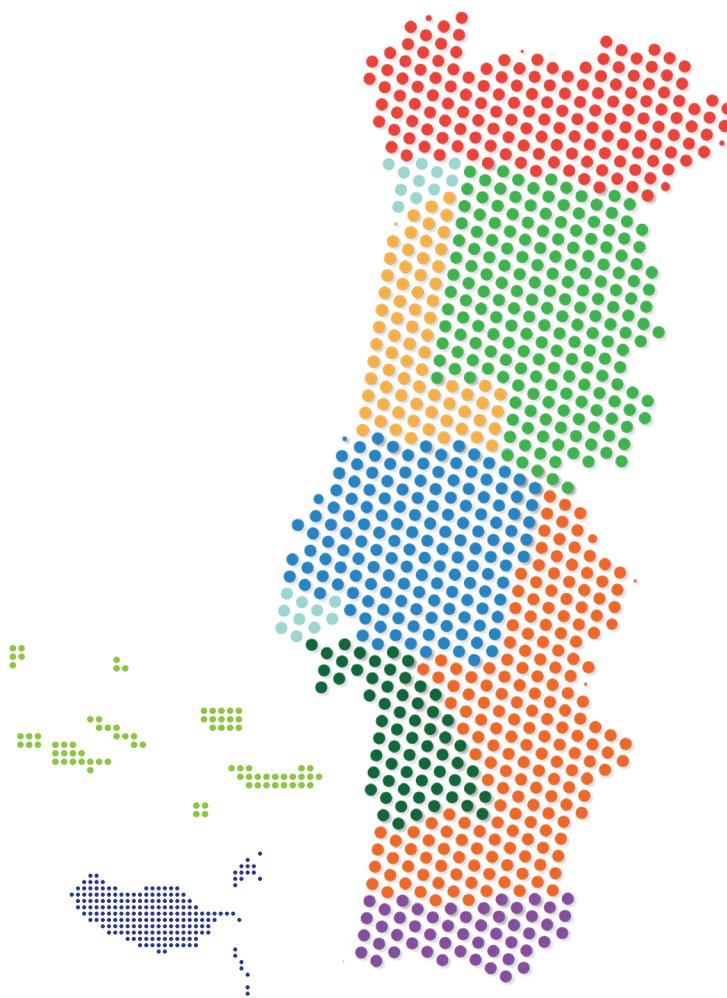
Respeitando os valores da Portugal Activo (PA), e tendo em conta os objetivos gerais e operacionais definidos para as PR, foi lançada a nível nacional a campanha “Pensar as Plataformas Regionais (PPR)”. Pretendeu-se alargar a todas as regiões do país o debate sobre este projeto para se caracterizar o mercado regional existente e a necessidade promover um maior grau de influência dos ginásios junto das comunidades locais.

Para aumentar a sua **visibilidade** foi desenvolvido um plano, com base nos dados recolhidos, onde se valorizou os serviços ao cliente nas suas instalações, uma intervenção mais ativa em eventos para a comunidade e uma comunicação concertada com o mercado local.

Quanto à **notoriedade** fomentou-se o desenvolvimento de serviços e produtos emanados do conhecimento científico através de resultados que trouxessem para a comunidade a importância da prática da atividade física acompanhada.

Para refletir o reconhecimento pela comunidade das empresas prestadoras de serviços da nossa área de negócio apontou-se a necessidade de uma maior intervenção solidária junto dos cidadãos mais desfavorecidos.

A implementação das PR foi realizada tendo por base a divisão do território continental em sete regiões - Norte, Beira Litoral, Beira Interior, Oeste/Ribatejo, Setúbal, Alentejo e Algarve – e as duas Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira.



Para melhor se compreender a implementação das PR, desde 2020 até aos nossos dias, devemos referir as várias fases desenvolvidas durante a sua evolução. A estratégia seguida de **Pensar no Todo Respeitar as Partes** promoveu a solidariedade interpares, aglutinando esforços e vontades, para projetar a prática da atividade física ao maior número de cidadãos em todo o país.

**Iniciar** - A Primeira Fase foi concluída em 2021 e teve como objetivo combater a dispersão regional, as assimetrias geográficas e a falta de partilha interpares. Conjuntamente fez-se a análise da estrutura interna existente, tipo de comunicação usada e capacidade para monitorizar as ações.

**Estruturar** - A Segunda Fase terminou em 2022 tendo como meta agir evoluindo consistentemente, promovendo uma maior influência dos ginásios nos múltiplos contactos prioritários e a criação de planos de ação mais abrangentes.

**Potenciar** - A Terceira Fase desenvolveu-se em 2023 para aumentar cada vez mais a visibilidade e a notoriedade dos ginásios na sua área de influência. Pretendeu-se a sua afirmação na comunidade local através da proximidade interpares e a integração no tecido empresarial da região.

**Integrar** - A Quarta Fase teve como objetivo prioritário em 2024 a representação das PR nos Estatutos da Associação.

Aprovou-se a sua integração na estrutura da PA com a criação do Conselho de Representantes das Plataformas Regionais (CRPR).

**Eleger** - A Quinta Fase inicia-se em 2025 a fim de legitimar o desempenho da função dos Membros das PR (MPR). A representação das nove regiões está assegurada na estrutura associativa estando projetado eleições nas PR para o biénio 2026/27 com base no apoio dos ginásios da sua região.

Ao longo dos últimos quatro anos as PR foram apoiadas por mais de quarenta MPR contribuindo com a sua ação para a melhoria da visibilidade e notoriedade dos ginásios nas suas regiões. Mas, também, para renovar a estratégia das PR ao serviço do associativismo em todas as regiões.

O recém-criado CRPR é constituído por nove elementos eleitos pelos MPR de cada região.



## DEPARTAMENTO PLATAFORMAS REGIONAIS

### COORDENADOR GERAL

JOSÉ LUÍS COSTA (G6 FIT)

### COORDENADORES

JOÃO SANCHEIRA (Balance Caldas da Rainha) | PAULA ALMEIDA (AquaFitness) | SÓNIA NASCIMENTO (FFitness)

| Plataforma Regional   | Açores                        | Madeira   | Norte   | Beira Interior  | Beira Litoral  | Oeste Ribatejo  | Setúbal  | Alentejo  | Algarve  |
|-----------------------|-------------------------------|---|---|---|--|---|--|---|--|
| <b>Representantes</b> | André Fernandes               | Luís Ascensão   | Carla Elizeu  | Luís Patrão   | Sónia Russo  | Tânia Santos  | Gualter Ribeiro  | Alexandre Casimiro  | Beto Jaques  |
| <b>Membros</b>        | André Fernandes (FitnessHome) | Lillana Freitas (Galo Active)<br>Luís Ascensão (Ascensão Gym)<br>Nuno Escório (Ginásio Salesianos)<br>Pedro Carvalho (Estúdio Exercício e Saúde)<br>Susana Gonçalves (Living Funchal Gym) | António Carlindo (Bodystation)<br>Carla Elizeu (Flow Fitness)<br>Cristina Ribeiro (Vizela Fitness)<br>José Airoso (Vizela Fitness)<br>Paulo Morais (Gym Tónico) | Luís Patrão (Fitness Factory Lamego)<br>Paula Ambrósio (Viva Activo)<br>Ricardo Simão (Polis Fitness Club)<br>Rui Ferreira (Viva Activo)<br>Sónia Nascimento (FFitness) | Felisbela Marques (K6Gym)<br>João Dias (Flow Fitness)<br>Mauro Paula (ADHOC Gym)<br>Sónia Russo (Happy Body) | João Sancheira (Balance Caldas da Rainha)<br>Tânia Santos (Academia 100%)<br>Tiago Lopes (Fitness Factory Santarém) | Gualter Ribeiro (Winjoy)<br>João Gomes (Move4Health)<br>Mónica Santos (Ginásio Club O Azeitão)<br>Paula Almeida (AquaFitness)<br>Ricardo Escada (Clube 10) | Alexandre Casimiro (Vibe Health Club)<br>Filipe Soares (Point Fit)<br>Francisco Seita (BLIVE Fitness)<br>José Pereira (Everybody) | Beto Jaques (Beto Fitness Club)<br>Micael do Canto (Village HC)<br>Patrícia Nunes (Urban Gym)<br>Paula Caleça (Gymnasium)<br>Pedro Cruz (Ser Mais) |

Foi aprovado por unanimidade na Reunião Ordinária dos Corpos Sociais da PA no dia 28 de junho de 2024. Os elementos eleitos participam nas reuniões dos Órgãos Sociais dinamizando a informação institucional e gestão da PA nas regiões para ser divulgada nos ginásios do nosso país.

A fim de projetar ainda mais o associativismo junto dos ginásios em 2025, qualquer que seja a sua localização, dimensão ou posicionamento, foi lançada pela PA a campanha “A Proximidade é a Prioridade” tendo como principal objetivo a consolidação da PA como uma Associação verdadeiramente nacional.

À memória de Pedro Ruiz

# 2024 #BEACTIVE DAY

21.158

eventos por  
toda a Europa

558.287

participantes  
envolvidos

11 milhões

de pessoas alcançadas  
através de esforços  
de comunicação e divulgação

21 países



## Materials Produzidos



## AUDIÊNCIAS PORTUGAL ACTIVO



Durante os meses de setembro e outubro a Portugal Activo reuniu com vários Grupos Parlamentares (CH, IL, PCP, PS, PSD), e esteve na Assembleia da República, em audiência com a Comissão de Cultura, Comunicação, Juventude e Desporto.

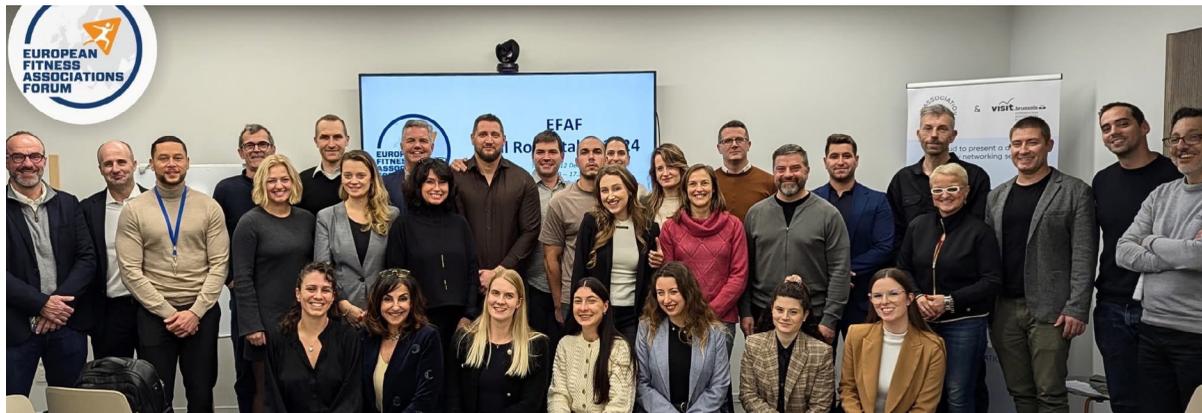
Foram apresentadas as principais preocupações dos Clubes de Fitness e Saúde nacionais, bem como, sugeridas propostas concretas para tornar o setor mais sustentável a curto prazo.

Poderá assistir à gravação da audiência no canal de Youtube da Portugal Activo.

## PORTUGAL ACTIVO PARTICIPA NO EFAF E CONFERÊNCIA FINAL #BEACTIVE DAY

A Portugal Activo participou nos passados dias 12 e 13 de dezembro, em Bruxelas, em duas iniciativas organizadas pela EuropeActive: o EFAF (European Fitness Association Forum) e na conferência final do #Beactive Day 2024.

É um orgulho para a Associação participar e colaborar com instituições internacionais de prestígio e que tudo fazem em prol do nosso setor.



## REUNIÃO COM **A AUTORIDADE DA CONCORRÊNCIA**

No seguimento de uma reunião anteriormente havida, no dia 7 de outubro voltámos a ser recebidos pela Autoridade da Concorrência para reforçar o assunto do Iva da nutrição nos clubes de fitness.

---

## REUNIÃO COM O **DEPARTAMENTO DE INFRAESTRUTURAS DO IPDJ**

No dia 17 de setembro, a Portugal Activo reuniu com o Departamento de Infraestruturas do IPDJ, com o intuito de solicitar alguns esclarecimentos quanto ao regime jurídico das instalações desportivas, para melhor poder responder aos associados.

---

## PORTUGAL ACTIVO RECEBE PRÉMIO DE **"PROMOÇÃO DA SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA"**



Realizou-se no passado dia 24 de outubro a V Gala dos Prémios Empresariais do Desporto, organizada pela Fundação do Desporto e pela Fundação Patrocina um Deportista.

A Portugal Activo recebeu o prémio de "Promoção da Saúde e Atividade Física", entregue pela Matrix Fitness.

Gratos pelo reconhecimento!

---

## REUNIÃO COM A **SECRETARIA DE ESTADO DOS ASSUNTOS FISCAIS**

No dia 30 de setembro, a Portugal Activo reuniu novamente com a Secretaria de Estado dos Assuntos Fiscais a fim fazer um ponto de situação relativamente ao tema do Iva da nutrição em clubes de fitness de modo a tomar decisões sobre as novas medidas a tomar.

## ENCONTROS REGIONAIS

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

São ações de verdadeira partilha interpares, onde se pretende impulsionar o negócio tanto dos clubes, como dos parceiros, angariando informação valiosa para se tomar melhor decisões nas reuniões dos órgãos sociais. Através das plataformas regionais é ainda possível alavancar soluções a problemas locais que sem a presença de uma associação do setor não seria possível. Ao todo, nas 9 Plataformas Regionais reunimos com um total de 239 participantes provenientes de 88 clubes, tendo participado 15 parceiros da Associação.



Estamos muito gratos com reconhecimento do setor que, cada vez mais participa nestas ações que muito enriquecem o mercado.

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

10 – 13 ABR 25

Exhibition Centre Cologne

# FIBO

Built by



In the business of  
building businesses

Peça a sua entrada gratuita  
[portugalactivo.pt/eventos/fibo](http://portugalactivo.pt/eventos/fibo)

## TRIB3 ABRIU O SEU PRIMEIRO ESTÚDIO EM PORTUGAL

A TRIB3 abriu o seu primeiro estúdio Boutique-in-Gym (B.I.G.) no Holmes Place Oeiras.

Este estúdio de 30 lugares, oferece uma experiência de treino imersiva da marca, com tecnologia de controlo do ritmo cardíaco, som e iluminação sincronizados.



## NOVAS TABELAS SPAUTORES E AUDIOGEST



Já estão disponíveis no site da Portugal Activo as novas tabelas da SPAutores e Audiogest para 2025. Beneficie do desconto de Associado!

Saiba tudo em [portugalactivo.pt](http://portugalactivo.pt)

## SUPERA ABRE NOVA UNIDADE EM COIMBRA

O novo clube do grupo Supera, em Coimbra, está em fase final de construção. A instalação, resultou de um investimento de mais de 11 milhões de euros e conta com 10.000 metros quadrados de área.

O Centro Desportivo Supera Coimbra, vai dispor de uma piscina interior aquecida de 25 metros (seis pistas) e uma outra, também aquecida, destinada a aprendizagem.

## CONVENÇÃO AQUA ACADEMY BY MUNDO HIDRO

A XXIII Convenção Internacional Aqua Academy by Mundo Hidro decorreu nos passados dias 25, 26 e 27 de outubro, na Piscina dos Salesianos de Manique, em Cascais, e reuniu mais de 200 profissionais de fitness, desporto, e reabilitação aquática, vindos de todos os pontos do país e ainda de Espanha, Itália e Polónia.



# EXERCÍCIO FÍSICO EM DESTAQUE NAS JORNADAS DE CIRURGIA GERAL



O Gym Tónico Wellness Center é parceiro do Hospital Lusíadas Braga na área da reabilitação física em várias patologias como oncologia, cardiologia, ortopedia, obesidade e doenças neurodegenerativas. Este trabalho multidisciplinar tem sido essencial na melhora da qualidade de vida dos pacientes com resultados reconhecidos quer pelos profissionais de saúde quer pelos pacientes.

Para reforçar este trabalho conjunto a Associação Lusíadas Knowledge Center aposta no conhecimento e na investigação com rigor através de encontros científicos em forma de jornadas que constituem um momento importante de formação e de amplificação de boas práticas.

As últimas Jornadas de Cirurgia Geral foram dedicadas à cirurgia da parede abdominal. Pedro Gonçalves, Técnico de Exercício Físico no Gym Tónico, Licenciado em Ciências do Desporto, foi o convidado para abordar a pertinência do exercício físico orientado no pré e pós operatório.

Este é um exemplo de como a saúde e o fitness devem e podem trabalhar em conjunto para melhorar a qualidade de vida de pacientes.



## FITNESS FACTORY ABRE 30º CLUBE EM PORTUGAL



O grupo Balance Company continua em expansão no território nacional, alcançando as 52 unidades em funcionamento. O novo espaço da marca, situado em Palmela, conta com 1.100 m<sup>2</sup>, sendo uma unidade com uma oferta alargada de serviços e que marca o 30º espaço Fitness Factory inaugurado em Portugal.

## CONGRESSO EUROPEU HEALTH & FITNESS ASSOCIATION 2024



O Congresso Europeu da HFA, realizado em Barcelona entre os dias 21 e 23 de outubro, contou com mais de 400 participantes e foi um êxito. A Portugal Activo marcou presença no evento, bem como, inúmeros empresários e profissionais do mercado do fitness nacional.

## PLANET FITNESS ABRE 1ª UNIDADE EM ESPANHA



A Planet Fitness, uma das maiores cadeias de ginásios do mundo, abriu o seu primeiro clube em Espanha.

Localizado em Sabadell, Barcelona, esta iniciativa faz parte do plano estratégico de crescimento da empresa, que vê um grande potencial no mercado do país vizinho.

## SC FITNESS EXPANDE-SE PARA A CHÉQUIA



A SC Fitness expandiu o seu negócio para a Chéquia, com a abertura de 4 clubes Element neste território. Os 2 primeiros abriram em outubro de 2024 nas cidades de Olomouc e Brno e são ginásios com áreas entre os 1000 e 1200 metros quadrados, seguindo a tipologia usada em território nacional.

## VIVAGYM COMPRA CADEIA ALTAFIT

A VivaGym formalizou a aquisição da Altafit, dando assim um passo decisivo na sua expansão, somando 70 ginásios em funcionamento e 8 em pré-venda.

Esta aquisição, eleva a sua rede para 207 centros na Península Ibérica (192 em funcionamento e 15 em abertura), atingindo aproximadamente 500.000 membros.





# 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



# LIDERANÇA: É INATA OU APRENDE-SE?

**Vera Rita**

Diretora de negócio da Nutrition Academy e docente na pós-graduação Diretor de Clube  
- Formação Fitness Academy

**Liderar é das tarefas mais desafiantes que se pode desempenhar numa organização.**

**Que tipo de líderes são mais bem-sucedidos?**

**Será que existe uma fórmula única para liderar?**

**Um líder já nasce líder ou transforma-se até chegar a ser reconhecido como tal?**

O trabalho singular de um líder é obter resultados.

Mas mesmo com todos os programas de treino de liderança e conselhos "especializados" disponíveis, a liderança eficaz ainda escapa a muitas pessoas e organizações. Uma das razões, diz Daniel Goleman, é porque esses especialistas oferecem conselhos baseados em inferência, experiência e instinto, não em dados quantitativos. Baseado em pesquisas realizadas com mais de 3.000 gestores, Goleman explora que comportamentos precisos de liderança produzem resultados positivos. Descreve seis estilos de liderança\* distintos, cada um deles a partir de diferentes componentes da inteligência emocional. Cada estilo tem um efeito distinto na atmosfera de trabalho de uma empresa, divisão ou equipa e, por sua vez, no seu desempenho financeiro. Os estilos, apenas pelo nome e breve descrição, ressoarão com qualquer um que lidere, seja liderado ou, como é o caso da maioria de nós, faça as duas coisas.

1. Líderes coercitivos exigem o cumprimento imediato.
2. Líderes com autoridade mobilizam as pessoas para uma visão.
3. Líderes afiliativos criam laços emocionais e harmonia.
4. Líderes democráticos constroem consensos através da participação.
5. Líderes que definem o ritmo esperam excelência e autodireção.
6. Líderes de coaching desenvolvem pessoas para o futuro.

A pesquisa indica que os líderes que obtêm os melhores resultados não confiam apenas num estilo de liderança; usam a maioria dos estilos todas as semanas.

Goleman detalha os tipos de situações de negócios para as quais cada estilo é mais adequado e explica como os líderes que não possuem um ou mais desses estilos podem expandir os seus repertórios. Afirma que, com a prática, os líderes podem mudar entre estilos de liderança para produzir resultados poderosos, transformando, assim, a arte da liderança numa ciência.

\*Fonte: Goleman, D., 2000, "Leadership that gets results", Harvard Business Review, march-april

Jack Welch, famoso gestor conhecido por desenvolver talentos e exigir alta

performance dos seus colaboradores, diz que não há uma fórmula única para se ser um líder. Mas se tivermos de listar algumas idiossincrasias que sejam comuns aos líderes com provas dadas de sucesso, concordamos que muitos constroem de forma sólida a sua matriz com estes 8 pilares:

## 1. Visão e propósito

- Clareza de visão: um bom líder tem uma visão clara de onde quer chegar e comunica isso de forma inspiradora.
- Capacidade de alinhar: ele conecta os objetivos da organização com as competências e aspirações das pessoas.

## 2. Comunicação eficaz

- Habilidade em ouvir: sabe ouvir atentamente as preocupações e ideias dos outros.
- Clareza: comunica de maneira clara, honesta e transparente.
- Empatia: adapta a mensagem considerando as emoções e perspetivas dos outros.

### 3. Inteligência emocional

- Autoconsciência: reconhece suas próprias emoções e aceita-as de forma equilibrada.
- Empatia: compreende e conecta-se às emoções das pessoas ao seu redor.
- Autocontrole: mantém a calma sob pressão e lidera com maturidade em situações difíceis.

### 4. Capacidade de inspirar

#### e motivar

- Exemplo pessoal: lidera pelo exemplo, mostrando ética, dedicação e compromisso.
- Reconhecimento: valida as contribuições e conquistas de sua equipa.
- Paixão: demonstra entusiasmo e energia para motivar os outros.

### 5. Tomada de decisões

- Racionalidade: toma decisões baseadas em dados e análises, mas também considera o lado humano.
- Coragem: não teme decisões difíceis, mesmo que sejam impopulares.
- Responsabilidade: assume as consequências das suas decisões e pelos resultados.

### 6. Adaptabilidade

- Flexibilidade: responde bem às mudanças e é capaz de ajustar planos rapidamente.
- Inovação: incentiva a apresentação de novas ideias e soluções criativas para os desafios.

### 7. Construção

#### de relacionamentos

- Respeito: trata todos com dignidade e valorização.
- Colaboração: promove um ambiente de trabalho comum e de união.
- Mentoria: investe no crescimento e desenvolvimento das pessoas.

### 8. Foco em resultados

- Planeamento atempado: define metas claras e traça estratégias eficazes para alcançá-las.
- Persistência: mantém a equipa motivada mesmo diante de obstáculos.
- Responsabilidade coletiva: todos contam e isso equilibra resultados com a criação de um ambiente saudável e sustentável.

Um(a) líder não é apenas uma figura de autoridade, mas alguém que guia, apoia e inspira. Um(a) líder sabe que os sucessos ou a falta deles, na sua equipa, espelharão sempre o reflexo de sua liderança.

Numa indústria como a do fitness, onde a competitividade tem aumentado nos últimos anos, e a mais recente transformação com a inteligência artificial generativa requererá profissionais cada vez mais comprometidos e preparados para evoluir com as tendências, será sempre benéfico investir numa formação adequada.

Ganhar competências em áreas determinantes para o negócio será absolutamente crucial para transformar conhecimento em objetivos cumpridos e para atingir os melhores resultados, ao tentar acompanhar o vertiginoso ritmo do mercado.

Quer esteja disposto a abraçar a missão e responsabilidade de liderar uma organização inteira, ou só um departamento ou mesmo empreender num negócio próprio de fitness, deve saber disto: uma liderança eficaz, como todos os jogos de equipa, pode ser treinada, aprimorada e ser alvo de formação.



# AGENDA

## NACIONAL

### Fevereiro e março

Jornadas Plataformas Regionais  
27 fevereiro – PR Oeste Ribatejo  
7 março – PR Setúbal  
19 março – PR Alentejo  
20 março – PR Algarve  
24 março – PR Norte  
25 março – PR Beira Interior  
26 março – PR Beira Litoral

### 6 de abril

Dia Mundial da Atividade Física  
Todo o país

### 10 de maio

Exercise Summit  
Centro de congressos do Hospital da Luz, Lisboa

### 16 de maio

18º Congresso Nacional Portugal Activo  
Centro de Congressos de Lisboa

### 16 de maio

Dia Portugal Activo  
Todo o país

### 23 setembro

#Beactive Day (Dia do Fitness)  
Todo o país

### 23 a 30 setembro

Semana Europeia do Desporto  
Todo o país

### Outubro e novembro

Encontros Regionais  
Todo o país

## INTERNACIONAL

### 12 a 14 março

HFA Convention 2025  
Las Vegas, EUA

### 09 de abril

European Health and Fitness Forum (EHFF)  
Colónia Alemanha

### 10 a 13 abril

FIBO  
Exhibition Center Cologne, Alemanha

### 29 maio a 1 junho

RiminiWellness  
Expo Centre & Riviera di Rimini, Itália



**18º CONGRESSO NACIONAL**  
MAIO  
CENTRO DE CONGRESSOS DE LISBOA

Parceria Institucional:



# Somos **+** que Fitness

**+** saúde

**+** vida

**+** economia

**+** comunidade

# RIMINIWELLNESS

THE WELLNESS EXPERIENCE SHOW

29 MAIO 01 JUNHO 2025

CENTRO DE EXPOSIÇÕES DE RIMINI, ITÁLIA

Para mais informações, contactar:

Lara Betti  
Italian Exhibition Group S.p.A.  
Tel. +39 0541 744626  
M. +39 334 6600278  
lara.betti@iegexpo.it

**SOLICITE O SEU  
BILHETE GRATUITO**



Organizado por

**ITALIAN EXHIBITION GROUP**  
Providing the future

Em colaboração com



**ITTA**  
ITALIAN TRADE AGENCY

madeinitaly.gov.it



riminiwellness.com

# A APOSTA NO SETOR DO FITNESS À LUZ DE PIERRE DE COUBERTIN

**Alexandre Miguel Mestre**  
Advogado e Docente Universitário

Ao contrário do que uma leitura mais simplista e menos informada nos pode conduzir a concluir, o Barão Pierre de Coubertin não se focou apenas nos Jogos Olímpicos, não curou apenas do desporto na sua vertente de competição. Vale a pena, por exemplo, meditar nas suas ideias sobre a saúde do corpo, em reforço da defesa da importância hodierna do setor do fitness.

Pierre de Coubertin salientava que **“(…) ter boa saúde é uma necessidade para uma existência plena, pois perde-se tempo quando se está doente, e tempo é dinheiro”**. Ir a um ginásio não pode, pois, ser algo de secundário na nossa gestão do tempo, antes uma prioridade. Não se está a perder tempo – perda de tempo é não ir a um ginásio.

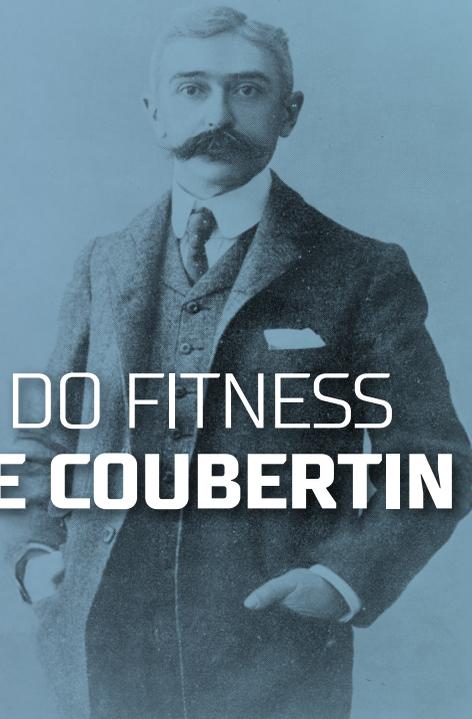
O Barão francês tinha em vista a saúde física e psíquica, num plano harmonioso, do (jovem) atleta. O desporto como promotor da saúde era mesmo um dos desígnios de **Coubertin**, de tal forma que no capítulo final das suas famosas ‘Memórias Olímpicas’, de 1930, **pugnou “contra o treino excessivo” – uma realidade hoje ainda muito atual, também no mundo dos ginásios, e que deve estar sempre na mente na gestão da prescrição e execução dos planos de treino**. Também essa dimensão do legado de Coubertin não pode ser esquecida.

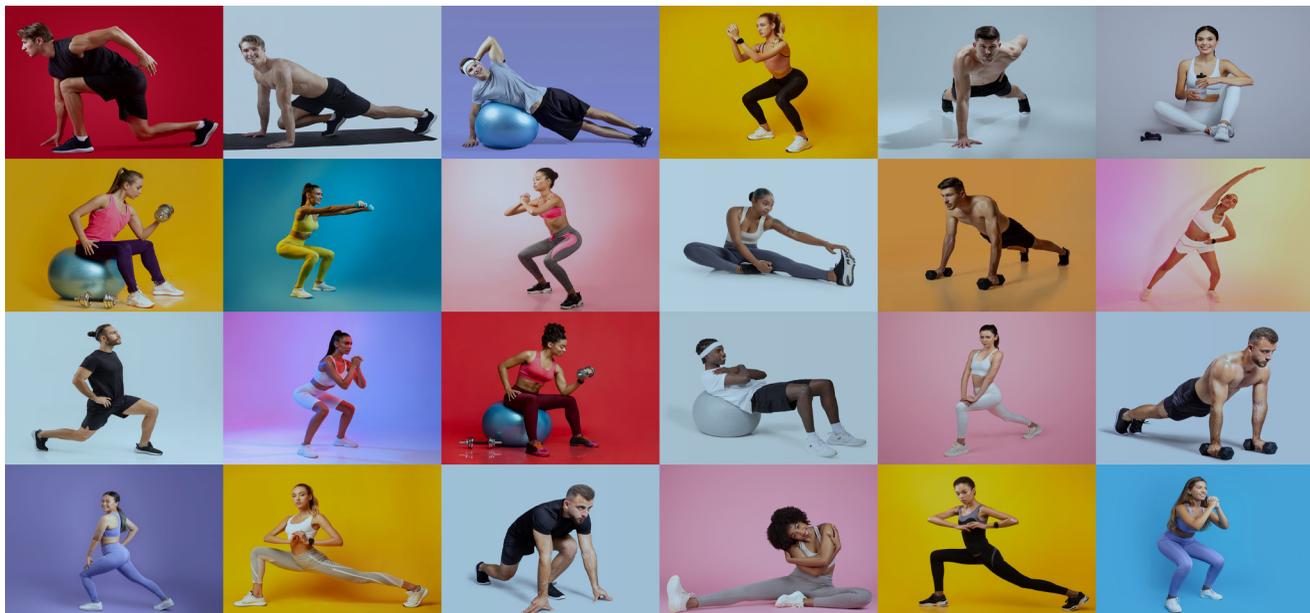
Sempre com uma visão moderna, Coubertin defendeu um *“Desenvolvimento de uma medicina desportiva que tenha como base o estado de saúde ao invés do caso mórbido, focada muito mais intensamente no exame das características psíquicas do indivíduo”*.

Portanto, pode dizer-se que Coubertin visualizou o binómio Desporto-Saúde quer na ótica do desporto como instrumento de promoção da saúde/prevenção de doenças, quer também na ótica da proteção da saúde daqueles que praticam desporto. **Eis uma visão que deve permanecer na nossa agenda, nas nossas consciências, desde logo na defesa do papel dos ginásios na promoção da saúde pública e ainda na importância da avaliação da aptidão médica (inexistência de contra-indicações) dos utentes para a prática das atividades desenvolvidas nos ginásios.**

Não nos podemos cansar de salientar o quão imprescindível para uma vida digna é a prática da atividade física e do desporto, e o efeito que tem na materialização do direito à saúde dos cidadãos. Simultaneamente devemos sempre lembrar que este direito tem, em contraponto, a obrigação positiva dos Estados de adotarem medidas contra os riscos para a saúde, de promoção de estilos de vida saudável e de melhoria de bem-estar geral da população nas quais necessariamente se inclui a promoção da atividade física, do exercício físico e do desporto ao longo da vida.

São consabidos os benefícios que tais atividades trazem na redução de doenças cardiovasculares e de alguns tipos de cancro, nas melhorias na saúde





músculo-esquelética, no controlo do peso corporal ou, na evolução da saúde mental ou nos processos cognitivos<sup>1</sup>.

Citando ÂNGELO VARGAS e ELIANE CUNHA GONÇALVES<sup>2</sup>, “No que especificamente respeita à saúde, é possível assinalar que as ciências sociais, já há muito, definiram os caracteres epistemológicos que nos permitem perceber que a atenção básica à saúde das populações insere a educação alimentar e a prática de exercícios físicos e desportos como formas de profilaxia para os bons níveis de saúde. Neste mister, o lazer e as atividades desportivas constituem elementos essenciais da educação, da cultura e da saúde.”

Nas medidas que visam a saúde para todos, ou seja a saúde pública, devem caber, pois, medidas em prol da atividade física e desportiva nos ginásios e o que tal potencia na obtenção da saúde. **Para além do desporto, *stricto sensu*, orientado sobretudo para a competição, há que, como Pierre de Coubertin, exaltar as virtudes da vertente recreativa. Por isso, nas políticas públicas é mister valorizar o setor do fitness. Tal não será mais do que reconhecer o papel que este desempenha como instrumento da promoção da saúde, enquanto forma de promoção do “direito de todas as pessoas de gozar do melhor estado de saúde física e mental possível de atingir”<sup>3</sup>, e, com isso, “o bem-estar”<sup>4</sup>.**



Pierre de Coubertin salientava que “(...) ter boa saúde é uma necessidade para uma existência plena, pois perde-se tempo quando se está doente, e tempo é dinheiro”.



#### Referências

1. Cf. Recomendação do Conselho de 26 de Novembro de 2013 relativa à promoção trans-setorial das atividades físicas benéficas para a saúde, JO C 354/1, 04.12.2012, considerando.
2. “A Prática do Exercício Físico e o Desporto de Participação: um Princípio do Estado Democrático de Direito para Concretizar o Direito Fundamental à Saúde na Sociedade Brasileira”, Direito Desportivo: Transdisciplinariedade e Autonomia, Org. ÂNGELO VARGAS, Belo Horizonte, Casa da Educação Física, Março de 2022, p. 10.
3. Cf. artigo 12.º do PIDESC (Pacto Internacional dos Direitos Económicos, Sociais e Culturais), ONU
4. Cf. artigo 25.º da DUDH.





"Sem esse momento de treino  
não sou tão criativa, nem tão produtiva"



## **CONVERSA PUXA CONVERSA**

Com uma carreira muito rica, Carla Rocha dedica-se, entre muitos outros projetos, à consultoria de comunicação, tendo fundado a empresa “Carla Rocha Comunicação”. Neste entrevista, fala-nos sobre a sua ligação ao exercício físico e como a comunicação pode fazer a diferença no setor do fitness, quer estejamos a comunicar internamente ou para o exterior.

**Portugal Activo - Quem é a Carla Rocha?**

**Carla Rocha** - É uma algarvia, com dois filhos e um marido ligado à gestão desportiva. Sou apaixonada pela rádio, pela comunicação e pela forma como as pessoas comunicam entre si. Este tem sido o meu campo de ação profissional desde que fundei a Carla Rocha Comunicação, faz agora 10 anos. No último verão dei um passo em frente e fiz algo que há muito queria fazer: uma viagem à volta do mundo para investigar como é que comunidades que passam por grandes desafios sociais, económicos e humanitários comunicam entre si – e como é que a comunicação pode curar nesses contextos adversos.

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

**CR** - Despertei tarde para o exercício físico. Só comecei a praticar exercício depois de ser mãe, contrariando tudo e todos quando me diziam que depois de ter filhos não ia ter tempo para nada. Se calhar foi a provocação de que precisava. Comecei em ginásios, depois passei a ir mais para a rua para correr, e hoje tenho o hábito de treinar em casa todos os dias de manhã.

**PA** - Que impacto a prática de exercício físico tem no seu bem-estar pessoal e na sua vida profissional?

**CR** - Tem um impacto gigante. Nos dias em que não treino parece que

falta qualquer coisa. Tem impacto na concentração e na alegria com que enfrento o dia. Às vezes são só 10 minutos, mas obrigo-me sempre a treinar. Se sei que vou precisar de me sentar a trabalhar no computador e estar focada, antes tenho de ir treinar para ter ideias – é uma ferramenta de criatividade. Sem esse momento de treino não sou tão criativa, nem tão produtiva.

**PA** - As empresas, no geral, têm muito para aprender na área da comunicação? Sente isso mais nos gestores, ou em quem é gerido?

**CR** - Em ambos, porque somos todos seres humanos com a nossa história e os nossos hábitos, e por vezes é difícil conciliar tudo isso no local de trabalho.

A comunicação pode ajudar muito nesta gestão. Com uma comunicação mais consciente, tendo atenção ao que dizemos e à forma como dizemos, conseguimos todos – gestores e quem é gerido – contribuir para ambientes mais colaborativos e mais saudáveis.

No caso dos gestores, eles também têm o poder de contagiar – são um *role model*. Quando um gestor é atento à comunicação e cuidadoso na forma como comunica, a probabilidade de os colaboradores beberem dessa cultura é maior.

**PA** - A forma de comunicar internamente é diferente da forma de comunicar para os clientes ou potenciais clientes.



Quem comunica bem para um dos públicos, normalmente também o faz para o outro?

**CR** - Não necessariamente. Por vezes estamos tão focados no cliente externo que esquecemos que as pessoas que trabalham na nossa equipa são o nosso cliente interno – e por isso merecem atenção, cuidado e momentos de comunicação direcionados. Devem existir reuniões de equipa, conversas individuais entre o gestor e cada colaboradora, e *team buildings* que desenvolvam o sentimento de união e pertença. Todos estes momentos de comunicação devem ser pensados estrategicamente. A comunicação não pode passar apenas por enviar emails, tem de ser mais do que isso – tem de ser próxima, honesta e tem de reforçar a ligação entre as equipas.

**PA** - Considerando as pequenas e médias empresas, que aspetos são indispensáveis ter na comunicação com os clientes? E com os colaboradores?

**CR** - Com os clientes deve haver uma observação permanente. É importante fazer questionários de satisfação regulares, recolher feedback informal



dos clientes, perceber o que pode estar a deixá-los menos satisfeitos e depois fazer essas alterações. Como dizia em relação aos colaboradores, também aqui a comunicação deve ser próxima e honesta. Por exemplo, por vezes podemos encontrar nos ginásios uma comunicação mais mandatária, que nos diz o que não podemos ou devemos fazer. Explicar o porquê de uma determinada regra ou por que razão a decisão foi tomada, pode fazer toda a diferença na relação com o cliente.

E muito importante também: os canais de comunicação. Lembro-me de um episódio com o meu marido há uns anos, em que ele chegou ao ginásio e estava fechado. Disseram-lhe depois que tinham fechado por ser feriado municipal, e que tinham informado através das redes sociais e afixado um aviso nos balneários. Basta um sócio não ter redes sociais ou não ir ao ginásio alguns dias para falhar esta informação.

Então, muito importante escolher bem os canais de comunicação para garantir que a mensagem chega a todos. Neste caso, um email direcionado a cada cliente poderia ajudar a reforçar este tipo de avisos.

**PA** - Quando falamos em atrair e reter talentos, qual o papel da comunicação?

**CR** - É muito importante, porque quando estamos a atrair talentos é através da comunicação que demonstramos a



missão, o fator diferenciador da empresa e a sua cultura – e mais do que isso, quais os comportamentos da equipa que comprovam essa cultura. Quando uma pessoa entra numa empresa vai com uma expectativa com base nas referências que tem, do que ouviu ou leu, mas é no dia a dia que comprova o que foi prometido. Então esta comunicação – o que comunicamos que somos e o que implementamos no dia a dia – tem de fazer match. Para reter talentos, a comunicação é igualmente importante.

Tem de ser atenta e regular, para perceber motivações, expectativas e que plano pessoal é que cada colaborador ambiciona para si. É preciso ter as pessoas certas no lugar certo.

**PA** - Foi membro da Comissão Técnica que ajudou a desenvolver a Norma Portuguesa 4590. Que norma é essa e de que forma se pode aplicar ao setor do fitness?

**CR** - A norma portuguesa de Gestão do Bem-Estar e Felicidade Organizacional é uma estrutura que oferece às organizações um referencial para que possam implementar as suas próprias políticas, programas e cultura, de forma a garantirem a saúde física e mental dos colaboradores. No caso do setor do fitness, cada ginásio pode criar, a partir desta referência que é a NP 4590, a base normativa que faz sentido para a sua

dinâmica interna, que é adequada à sua realidade. Por exemplo, na norma há requisitos sobre comunicação.

Nesta lógica de provocar bem-estar, que momentos de comunicação devem existir neste ginásio entre os gestores e os professores? Isto fica definido.

Um centro de fitness com uma base regulamentada vai ter colaboradores mais comprometidos e motivados – e isso reflete-se no ambiente que os clientes sentem quando chegam para treinar.

**PA** - Desde 2020 temos assistido a um crescente de solicitações de teletrabalho por parte dos colaboradores das empresas. Isso altera muito a forma de comunicar de uma empresa. Quais os fatores indispensáveis quando se faz esta transição?

**CR** - É fundamental garantir momentos regulares de reunião, ainda que sejam online, para alinhamento das equipas.

Não basta transmitir informação por email – em regime nenhum, mas sobretudo no teletrabalho há que aproveitar todos os canais digitais que temos hoje disponíveis para ter esses momentos de comunicação. E depois não esquecer que as pessoas precisam de estar umas com as outras, então, muito importante também é criar momentos em que as pessoas podem estar juntas.





**PA** - Focando-nos agora um pouco no setor do Fitness, na sua opinião, o setor comunica bem?

**CR** - Muitas vezes somos incentivados a pensar nos benefícios dos nossos produtos e serviços para os clientes – e está tudo certo. No setor do fitness, por exemplo, há benefícios físicos, emocionais, benefícios estéticos também. Mas se ficamos só por aqui corremos o risco de criar mensagens muito padronizadas que, neste caso, tanto podem ser do centro de fitness A ou B. É importante trazermos a nossa essência para a forma como comunicamos, a nossa autenticidade.

Que histórias podemos contar? E como é que as nossas histórias se cruzam ou podem cruzar com as dos nossos clientes? As histórias têm um poder extraordinário, porque nos identificamos com elas, mexem com as nossas emoções e ficam na nossa memória. Treinar mais o storytelling pode ser um bom exercício para os centros de fitness.

**PA** - Estará o fitness tentar convencer a população em vez de ouvir e questionar?

**CR** - Ouvir mais e questionar mais muda tudo nas nossas relações. Quando escutamos verdadeiramente e fazemos as perguntas certas, abrimos caminho para entender perspetivas e realidades que antes desconhecíamos ou apenas

assumíamos. Sem esta informação, a nossa abordagem pode ficar desconectada. Pensando nas pessoas que ainda não estão comprometidas com o exercício físico regular, podem existir inúmeras razões – mas que razões são essas? E como é que podemos ser uma solução? Devemos colocar perguntas abertas, para perceber, compreender e agir. Chegar às pessoas não pode ser um monólogo, tem de ser um diálogo.

**PA** - Os clubes comunicam para diferentes tipos de população:

- Potenciais clientes
- Clientes que já estão nos seus clubes
- Câmaras municipais e juntas de freguesia
- Instituições da comunidade com quem poderão fazer parcerias, etc.

Que dicas pode dar a um setor em que 80% são empresas relativamente pequenas, com recursos limitados, e que têm de comunicar com tantos públicos diferentes?

**CR** - Criatividade e, acima de tudo, estratégia. Não vamos chegar a todos da mesma maneira, nem ao mesmo tempo. Cada público tem necessidades e prioridades diferentes e isso tem de estar bem alinhado e definido. Por exemplo, existem momentos-chave ao longo do ano em que queremos atrair novos clientes? Então vamos desenvolver uma mensagem mais emocional, que inspire e motive e pensar nos canais de comunicação mais eficazes para este público. As redes sociais podem ser boas aliadas. Se estivermos a falar em quem já está nos centros de fitness, existem outros meios mais adequados. Vamos pensar em emails personalizados, vamos





criar algo que estimule o sentido de comunidade e pertença, por exemplo. Com as câmaras, as juntas e outras instituições pode fazer sentido uma abordagem presencial e mais factual. Segmentar as mensagens e escolher os canais certos permite-nos ser mais relevantes e não dispersar esforços.

**PA** - Como conseguir comunicar que o exercício físico é o principal aliado da saúde (física e mental) dos portugueses e não um mero capricho estético?

**CR** - Podemos precisar de evidências científicas atualizadas e apresentadas de forma leve, mas acredito que aqui as histórias podem ter um papel muito relevante. Histórias de pessoas que

conseguiram integrar o exercício físico nas suas rotinas e, por isso, se sentem mais ágeis, com a mente mais elástica para tomar decisões, mais disponíveis para responder às muitas solicitações que têm do trabalho, da família, dos amigos. Como é que fizeram para o exercício se tornar um hábito? Como é que gerem todas as dimensões da sua vida? O que mudou no seu bem-estar físico e mental, e na forma como se relacionam com os outros? Se a comunicação se foca neste ponto, as pessoas vão sentir-se identificadas com os desafios e há mais probabilidade de olharem para o exercício como uma forma de chegarem a esse bem-estar físico e emocional - mais do que um meio para atingir padrões estéticos.

**PA** - Imagine que tem um clube de fitness. Qual seria o slogan? Que campanha faria para dar início a 2025?

**CR** - Na verdade, já tenho um clube de fitness da comunicação. Nas academias da Carla Rocha Comunicação (são duas: a Academia Fale Menos Comunique Mais com o kit de base de um grande comunicador, e a Academia Fale Menos Influencie Mais direcionada para líderes) treinamos um músculo que por vezes fica esquecido: o músculo que nos permite comunicar melhor e com isso sermos mais ágeis nas nossas interações pessoais e profissionais. “Quanto mais treina, melhor comunica” – seria esse o slogan que levaria para as ruas.

## RESPOSTAS RÁPIDAS

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>LIVRO</b>         | Jesus Cristo Bebia Cerveja de Afonso Cruz |
| <b>MÚSICA</b>        | Talk dos Coldplay                         |
| <b>UMA CIDADE</b>    | Istambul                                  |
| <b>PERSONALIDADE</b> | Michelle Obama                            |
| <b>HOBBIES</b>       | Viajar                                    |





More people  
More active  
More often

# TRABALHAR COM UM NOVO GOVERNO

**Stephen McLoughlin**

Gestor de políticas públicas na UKactive

**Em eleições, especialmente quando um novo governo é eleito, existe uma oportunidade de ouro para as Associações restabelecerem a sua relação com o Governo e apresentarem novas políticas com otimismo renovado. No Reino Unido, este momento é acompanhado não só pela entrada de novos Ministros e de membros do parlamento, mas também um novo vigor entre todas as partes interessadas.**

Esta oportunidade de ouro vem carregada de dificuldades. Diz-se que não existe uma segunda oportunidade para criar uma primeira impressão, e isso é verdade com um novo governo. É importante começar com o pé direito, deixar claro que o setor vai fornecer soluções, não criar problemas.

Claro, que o setor da atividade física não é o único setor a tentar ser ouvido. Como cada parte da economia se posiciona como parte integrante das ambições do governo, fazer com que

o setor que defendemos se destaque pode ser complicado. Em baixo, apresentamos algumas das formas como a ukactive procurou destacar-se neste período crucial.

## Identificar as prioridades do governo

Garantir que o setor se posiciona como um fornecedor de soluções, e não de problemas, é fundamental para fazer chegar as suas posições políticas ao coração do governo. Para isso, temos de garantir que estamos a falar a mesma língua que o novo governo e a adaptar as nossas perguntas à sua agenda ou manifesto.

Já tínhamos estabelecido uma narrativa forte para o lobbying, com o nosso slogan “não há crescimento sem saúde” a captar a importância do setor para a saúde e a economia do Reino Unido - os dois maiores desafios para qualquer novo governo nesta altura.

O “governo orientado para a missão” do Partido Trabalhista ofereceu uma ampla oportunidade para o setor. A nossa estratégia “não há crescimento sem saúde” faz parte integrante de duas das cinco missões declaradas do Governo. Isto proporcionou uma plataforma não só para nos envolvermos com o nosso departamento de patrocinadores no desporto, mas também com a saúde, o tecido empresarial e outros, de acordo com a amplitude das prioridades dos nossos membros. O envolvimento com o Governo, a falar a sua língua e a utilizar as suas prioridades, é o primeiro passo para garantir um envolvimento a longo prazo.

## Falar a uma só voz

Mesmo antes da entrada em funções de um novo governo, é fundamental unir as mensagens do setor para garantir um acesso imediato. Ao longo dos últimos anos, tem havido um esforço concertado para alinhar o máximo possível o setor do desporto



e da atividade física. O The National Sector Partner Group (NSPG) é uma coligação das principais associações do sector e, nos últimos tempos, tem trabalhado de forma cada vez mais estreita no envolvimento com o governo.

Coordenar com este grupo a abordagem ao Governo não só nos permitiu enviar mensagens unificadas aos novos ministros, reduzindo o ruído da concorrência, como também demonstrou a verdadeira amplitude do sector e a sua capacidade de fazer mudanças positivas.

### **Envolver novos deputados em todos os setores**

Enquanto muito do envolvimento com o novo governo é focado em ministros e funcionários, a chegada de novos deputados oferece a oportunidade de criar apoiantes a longo prazo. Para além da perspectiva de muitos destes novos deputados se tornarem ministros no futuro, podem apoiar a nossa agenda desde já, fazendo pressão em nome do sector.

Após o a interrupção de verão no Parlamento, a ukactive levou a cabo um vasto programa de compromissos privados, reunindo-se individualmente com deputados, fornecendo informações personalizadas antes dos debates e questões a colocar diretamente ao Governo, construindo uma base sólida de apoiantes a curto e médio prazo.

### **Utilizar dados locais e o poder dos nossos membros**

A maior força da ukactive são os nossos membros, localizados no coração das comunidades que o novo fluxo de deputados representa. Contar as suas histórias e o papel que desempenham para os seus eleitores é a forma mais fácil de construir uma verdadeira rede de apoiantes. Com o apoio dos nossos parceiros 4Global, temos vindo a fornecer dados locais aos deputados numa série de áreas, desde a prevalência de instalações até aos resultados na área

da saúde, ajudando-os a compreender os desafios e as oportunidades na sua área local. Além disso, apoiámos os proprietários de clubes nossos membros, na organização de visitas de deputados aos seus ginásios, piscinas, centros de lazer e estúdios, de forma a depois continuarem o seu envolvimento com os novos deputados a nível local.

### **Trabalhar em parceria com o Governo**

Assegurando-nos que estamos a falar das prioridades do Governo, ao nos envolvermos com os deputados em toda a Câmara e ao utilizarmos a força dos nossos membros, estamos a construir uma rede de apoio do setor que aumenta as nossas probabilidades de sucesso. Através de um programa abrangente de envolvimento a nível central e local, estamos a garantir que os decisores políticos e os representantes estão totalmente informados sobre o potencial do sector, o potencial para o investimento e o papel que temos na melhoria e crescimento nacionais.

Para saber mais sobre o trabalho da ukactive, visite [www.ukactive.com](http://www.ukactive.com)



(...) não existe uma segunda oportunidade para criar uma primeira impressão, e isso é verdade com um novo governo. É importante começar com o pé direito, deixar claro que o setor vai fornecer soluções, não criar problemas.



# Dicas de Sustentabilidade para Clubes de Fitness

Ideias que custam pouco e que fazem poupar dinheiro e o planeta

1. Instale redutores de fluxo de água nas torneiras para reduzir o consumo de água.



2. Instale um botão com temporizador nos chuveiros no balneário.

3. Estabeleça uma temperatura fixa para a água dos chuveiros no balneário.



4. Instale sensores nas torneiras dos lavatórios para evitar o desperdício hídrico.

5. Instale bebedouros para reduzir o uso de garrafas de plástico e incentive à utilização de garrafas reutilizáveis durante o treino.



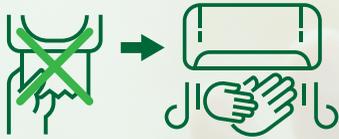
6. Substitua as faturas em papel por faturas digitais.

7. Adote tecnologias de sistemas energeticamente eficientes, como iluminação LED.



8. Veja em que espaços será benéfico colocar a iluminação com sensores. Desta forma não gasta eletricidade desnecessariamente.

9. Sensibilize/consciencialize os colaboradores, para a importância de desligar as luzes. Quanto mais pessoas envolvidas, mais impactantes se tornam as pequenas ações.



10. Substitua o papel para secar as mãos por secadores elétricos.

11. Substitua os tradicionais rolos de papel higiênico por papel de folha solta e se possível, de material reciclado ou de bambu.

12. Substitua os urinóis convencionais por urinóis secos.



13. Coloque caixotes de lixo para reciclagem.



14. Instale estacionamento coberto para bicicletas. Incentive os clientes e os colaboradores a ir de bicicleta. Pouparam dinheiro no combustível, reduzem as emissões de carbono e poupam o tempo do aquecimento.

15. Elimine as capas descartáveis para sapatos. Substitua por capas reutilizáveis e incentive os utentes a trazer chinelos próprios.

16. Converse com fornecedores para conhecer alternativas mais sustentáveis, assim como opções de embalagem de forma a reduzir a produção de lixo.



17. Afixe incentivos à utilização cautelosa dos recursos.

**Torne o processo divertido. Use fotografias. Ofereça incentivos. Seja criativo!**

Divulgue os seus esforços junto da comunidade.

Dê importância às suas conquistas e publique-as no site e nas redes sociais.

O compromisso com o planeta e a atuação sustentável são fatores cada vez mais relevantes nas decisões dos consumidores.



# TREINO DA COMPONENTE CARDIORRESPIRATÓRIA – O PARENTE ESQUECIDO

**Pedro Aleixo**

Professor Auxiliar na Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona

**Prescrever exercício, nomeadamente exercício cardiorrespiratório, implica definir todos os parâmetros desse mesmo exercício, i.e., a sua intensidade, volume, frequência semanal e tipo. A não definição de qualquer destes parâmetros conduz-nos, inevitavelmente, a que o praticante esteja a realizar atividade física em vez de exercício físico (tipo de atividade física planeada e estruturada, i.e., periodizada, prescrita e controlada). Por via disso, são hipotecadas as mais valias do treino cardiorrespiratório e, provavelmente, colocados em causa os objetivos do praticante. Contudo, a minha perceção daquilo que acontece nos nossos espaços de exercício, leva-me a acreditar que, muitas vezes, não existe a prescrição, nem o controlo, destes parâmetros do exercício cardiorrespiratório.**

De acordo com o American College of Sports Medicine - ACSM<sup>1</sup>, uma correta prescrição de exercício deverá contemplar, obrigatoriamente, a componente cardiorrespiratória (incluindo prescrição do seu volume, intensidade, frequência semanal e tipo). A interdependência entre estes parâmetros é inevitável, por isso, a frequência semanal está dependente quer do volume quer da intensidade.

Assim, de acordo com as mais recentes guidelines definidas pelo ACSM<sup>1</sup>, o mínimo de sessões de treino por

semana que devem contemplar a componente cardiorrespiratória são 3, mas poderão/deverão ser mais caso se opte por intensidades mais baixas.

Relativamente à prescrição da intensidade para o exercício cardiorrespiratório, essas guidelines apontam para que a mesma seja moderada a vigorosa, i.e., entre 40-59% ou entre 60-89% da frequência cardíaca de reserva. Assim, a frequência cardíaca de treino pode ser determinada utilizando a “velhinha”, mas bem atual, fórmula de Karvonen<sup>2</sup>:

$$FCT = FCR + Intensidade * (FCM - FCR)$$

**FCT - frequência cardíaca de treino**

**FCR - frequência cardíaca de repouso**

**FCM - frequência cardíaca máxima, a qual pode ser estimada através da fórmula de Tanaka <sup>3</sup>:**

$$FCM = 207 - (0.7 * idade)$$

É assim claro que a frequência cardíaca é um dos melhores parâmetros para prescrever e controlar a intensidade do exercício cardiorrespiratório, embora outros parâmetros também possam ser utilizados para esse fim, como são os casos do consumo máximo de oxigénio (sendo necessário a realização de um teste para a sua determinação) e da escala subjetiva de esforço (que é, naturalmente, um parâmetro mais subjetivo). Desta forma, a utilização de cardiofrequencímetros para

a monitorização da frequência cardíaca é fundamental durante o treino.

De acordo com as guidelines do ACSM, o volume de treino cardiorrespiratório (definido pela sua duração) deve perfazer no mínimo 75 minutos por semana a intensidades vigorosas, mas pode/deve aumentar até 150 minutos por semana se o exercício for realizado a intensidades moderadas.

Naturalmente, combinações entre diferentes níveis de intensidade também são uma possibilidade, sendo o volume ajustado em função disso.

A prescrição do exercício cardiorrespiratório deve também contemplar o tipo de exercício realizado, o qual deve ser prescrito em função dos objetivos, limitações e características do praticante em causa.

Em resumo, o intuito deste artigo visa sublinhar a importância da inclusão da componente cardiorrespiratória na rotina de treino dos nossos clientes, bem como da sua correta prescrição e controle.

#### Referências

1. American College of Sports Medicine. ACSM'S guidelines for exercise testing and prescription (11th Edition). 2022. Philadelphia: Wolters Kluwer.
2. Ignaszewski M, Lau B, Wong S, Isserow S. The science of exercise prescription: Martti Karvonen and his contributions. British Columbia Medical Journal. 2017; 59(1): 38-41.
3. Tanaka H, Monahan K, Seals D. Age-predicted maximal heart rate revisited. Journal of the American College of Cardiology. 2001; 37(1): 153-156.



## 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](http://www.portugalactivo.pt)**



# ANTES E DEPOIS DO TREINO, A NUTRIÇÃO SERÁ MESMO IMPORTANTE?

**Rute Borrego**

Nutricionista, especialista em Nutrição Comunitária e Saúde Pública

**Em atletas será sempre importante a alimentação antes e depois do treino. No entanto, num praticante recreativo esta questão do timing torna-se menos relevante sendo de valorizar mais, a alimentação ao longo do dia. O poder manter as rotinas em concordância com os horários laborais e familiares, as preferências, as tolerâncias podem trazer mais benefício e mais adesão a refeições nutritivas no antes e depois do treino.**

Para se potenciar a performance num treino é imprescindível que a refeição antes permita:

- ✓ Garantir bem-estar gastrointestinal
- ✓ Fornecer energia
- ✓ Regular os níveis de glicémia
- ✓ Estimular a síntese de proteínas musculares

Surge sempre a questão com quanto tempo de antecedência se deve fazer uma refeição pré exercício?

O timing mais consensual é de 1 a 3 horas antes do treino, que permite que o organismo tenha disponível nutrientes e energia durante o treino.

O mais habitual é ser a refeição do pequeno-almoço ou lanche, ou até mesmo, a refeição de almoço que, antecedem o treino em 1 a 3 horas.

Este tempo de antecedência é adequado e exequível para ter uma refeição tolerável com maior riqueza em hidratos de carbono e com teores moderados de proteína, gordura e fibra.

Algumas possibilidades podem ser, por exemplo:

## - Refeições pequeno-almoço / lanche

**Opção:** 2 fatias de pão + 2 ovos mexidos/cozidos, 1 fruta fresca

**Opção:** papas de aveia com leite/ iogurte proteico + 4 colheres de sopa de flocos de aveia + mel/geleia + 1 banana

**Opção:** batido de frutas com leite/ iogurte proteico + 3 colheres de sopa de aveia + 1 colher de sopa de sementes de linhaça/chia + 1 fruta fresca

## - Refeições almoço

**Opção:** 100g bife (frango/peru) + 60g de ervilhas + 150g de massa + salada de tomate

**Opção:** creme de legumes + 150g de peixe grelhado + 150g arroz de cenoura + salada de cenoura e milho

**Opção:** creme de legumes + 150g de seitan estufado + 150g massa + feijão verde

O café pode ser consumido, se for bem tolerado, em termos gastrointestinais, e se não existirem contra indicações clínicas, após a refeição ou mais próximo do treino.

Para quem pratica exercício de manhã pode ser mais complexo, e até não fazer qualquer sentido, acordar de madrugada para fazer uma refeição.

A este tipo de praticantes deve aconselhar-se privilegiarem uma pequena refeição (p. exemplo meia hora antes) que permita ter disponível energia e por isso ter hidratos de carbono.

Alguns exemplos para estas pequenas refeições fornecedoras de hidratos de carbono a menos de 1 hora do treino:

**Opção:** 1 banana

**Opção:** tortitas milho com compota/ mel/marmelada/geleia

**Opção:** puré de fruta

**Opção:** sumo néctar + fruta desidratada (2 tâmaras/3 ameixas/3 alperces)

A estas pequenas refeições, se tolerável e sem contra indicações poderá juntar-se 1 café ou 1 chá verde.

Situações em que não há tolerância gastrointestinal ou quando se mantém desconforto se se fizer uma refeição, mesmo que pequena, é recomendável por exemplo fazer uma bebida energética em pequenas quantidades, ao longo do treino.

Durante o treino o que devo fazer? Ingerir alimentos e/ou bebidas durante o exercício só se aplica em situações específicas e que dependem da duração e da intensidade dos treinos. A hidratação deve estar sempre presente seja qual for a intensidade e a duração.

A evidência é robusta nas vantagens que existem, em ingerir algo durante os treinos com duração superior a 90 minutos. O que sabemos é que acima desta duração é necessária, para além de hidratação, a reposição de hidratos de carbono. As estratégias podem ser várias e por isso ir ao encontro das preferências do praticante, podem ser em forma de barras, géis, peça de fruta, ou saquetas de futa, mel, marmelada, fruta desidratada entre outras opções.

### O pós-treino é a refeição mais importante?

A refeição pós-treino irá depender do quanto se gastou de reservas de energia (glicogénio), do quanto se danificou do músculo, e do quanto se desidratou. Por outro lado, o tempo que se tem para recuperação é muito importante, ou seja, de quando será o próximo treino ou prova / competição.

Tendo em consideração estes fatores terá de ser assegurado:

- A disponibilidade de fontes alimentares ricas em proteína, como leite e derivados, leguminosas, pescado, ovo, carne, outras alternativas proteicas vegetais, proteína whey.
- A disponibilidade de fontes alimentares ricas em hidratos de carbono como os cereais (pão, massas, arroz...), tubérculos



(batata), leguminosas (feijão, grão, lentilhas ...).

- Hidratação com frutos, hortícolas, águas, sumos, bebidas isotónicas.

Em atletas a adequação da alimentação e nutrição é mesmo importante sendo positivo investir esforços em refeições ao longo do dia (de 3 em 3 horas, não ultrapassando as 4 horas) com um aporte ajustado de todos os nutrientes e em especial energia, proteína, hidratos de carbono e água.

Deixo as mensagens finais, que todas as estratégias nutricionais a aplicar, para além de suportadas pela evidência, devem sempre ser treinadas pelo praticante para se perceber

a tolerância, adaptabilidade, praticidade e exequibilidade no caso de haver provas/competições, devem sempre ter em conta o tipo / modalidade, frequência, intensidade, fase / época do exercício que se pratica e claro, no estado de saúde e nutricional de cada praticante.

Todos estes tópicos são diferentes de praticante para praticante e por isso, a definição de estratégias e objetivos nutricionais será distinta de praticante para praticante e requer que sejam implementadas e acompanhadas pelo nutricionista em articulação com outros profissionais (se for o caso) e com o praticante de exercício.

Boa nutrição! E bons treinos!



(...) manter as rotinas em concordância com os horários laborais e familiares, as preferências, as tolerâncias podem trazer mais benefício e mais adesão a refeições nutritivas no antes e depois do treino.



## Placas de borracha Alpha Burly



As placas de borracha Alpha Burly são ideais para treinos de elevada intensidade e impactos. Pavimento de alta densidade com acabamento liso e sem porosidade, super confortável, resistente e de fácil instalação e manutenção.

## TATAMI



O tatami é ideal para a prática de artes marciais, yoga e pilates. A sua capacidade de amortecimento garante uma prática segura e confortável. Além disso, como as placas são leves e em puzzle, podem criar espaços temporários ou simplesmente alterar o layout.

Contacto: [info@geometriktarget.com](mailto:info@geometriktarget.com)

---

## Multi Functional Trainer VL

## FITTEST®



A Multi Functional Trainer Valiant é a combinação perfeita de versatilidade e elegância, proporcionando um treino de força completo através de suas múltiplas polias.

Com um design sofisticado e componentes de alta qualidade, esta máquina multifuncional oferece uma variedade impressionante de exercícios.

É o equipamento ideal para quem procura funcionalidade e estilo no treino de força, proporcionando uma experiência de treino incomparável

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

---

## TOTAL BODY CYCLE MATRIX

**dinamic**  
ALL FOR FITNESS  
**MATRIX**



Torna o treino em grupo e o HIIT mais intensos do que nunca com a TOTAL BODY CYCLE MATRIX que transforma exercícios cardiovasculares num treino global para todo o corpo.

A resistência do ar aumenta o desafio à medida que se pedala, se empurra e puxa, nesta nova bicicleta com design reinventado para treino em grupo e HIIT.

Contacto: [info@dinamic.pt](mailto:info@dinamic.pt) | 226 093 525

---

## Glutebuilder Circuit **PRECOR**



O Precor Glutebuilder Circuit é composto por uma série de máquinas especialmente concebidas para trabalhar de forma abrangente os músculos dos glúteos.

Cada máquina foi desenvolvida com tecnologia avançada e foco na ergonomia, garantindo que os utilizadores possam realizar os seus exercícios de forma confortável e segura.

Contacto: [info@etenonfitness.com](mailto:info@etenonfitness.com)

---

## MULTIPOWER REVO by

**BOXPT**  
EQUIPMENT



Construída com tubo semi-elíptico e oval em aço, acabamento em pintura a pó eletrostática e rolamentos de alta qualidade, a MULTIPOWER REVO combina durabilidade e desempenho.

O equipamento que vai revolucionar os teus treinos de forma intensa, segura e versátil.

A inovação BOXPT para superar limites e maximizar resultados.

Contacto: [geral@boxpt.com](mailto:geral@boxpt.com)





# DESPORTO PARA TODOS COM O SEXTO SENTIDO, VENCEDOR DO PRÉMIO DESPORTO + ACESSÍVEL

**Barbara Pereira**

Pós-graduada em Desenvolvimento Local e Colaborativo pela Universidade Católica.

**O desporto não é apenas uma atividade física, é um veículo poderoso de inclusão, empoderamento e transformação. O Sexto Sentido nasceu com o objetivo de proporcionar a pessoas com deficiência visual um espaço de partilha, superação e bem-estar. Através de treinos orientados, atividades adaptadas e de uma comunidade ativa de voluntários e atletas, promovemos a inclusão desportiva e o desenvolvimento pessoal. Recentemente, este trabalho foi reconhecido com o Prémio Desporto + Acessível, uma distinção desenvolvida pelo Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P. (INR, I.P.) e pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ, I.P.). Este prémio destaca projetos que promovem a atividade física para pessoas com deficiência, com o objetivo de inclusão social. A nossa participação no movimento #BEACTIVE reforça o nosso compromisso em criar uma sociedade mais inclusiva.**

O Projeto Sexto Sentido Portugal nasceu da experiência pessoal de que o desporto é uma ferramenta essencial para a inclusão. Trabalhamos com pessoas com deficiência visual para que possam experimentar o prazer da corrida, da caminhada e de outros desportos adaptados. Cada atleta é acompanhado por um guia voluntário, que serve como os seus “olhos”, permitindo que percorram trajetos, superem desafios e construam histórias de sucesso.

No Sexto Sentido, acreditamos que a inclusão deve começar o mais cedo possível. Defendemos que as escolas devem integrar práticas inclusivas nas aulas de Educação Física, com profissionais qualificados para adaptar atividades e promover a integração das crianças. O apoio de professores especializados é fundamental para que todos possam participar de forma ativa, criando um ambiente seguro e acolhedor onde o desporto se torna um direito e uma oportunidade.

A inclusão enfrenta barreiras significativas, especialmente no desporto, onde a falta de acessibilidade, os preconceitos e a limitação de recursos e informação ainda excluem muitas pessoas com deficiência. No Sexto Sentido, lidamos com estas barreiras diariamente e procuramos superá-las através de iniciativas de sensibilização e formação para voluntários e guias. A formação dos guias é especialmente importante, ajudando a construir uma comunidade

mais preparada e comprometida com a acessibilidade e a prática desportiva inclusiva. Promovemos workshops e eventos de sensibilização para o público em geral, pois acreditamos que a educação é o primeiro passo para a inclusão efetiva.

## Atividades e Programas

O Sexto Sentido oferece uma variedade de atividades adaptadas às necessidades específicas de pessoas com deficiência visual. As nossas principais atividades incluem corridas e caminhadas guiadas, onde cada atleta é acompanhado por um guia voluntário. Este apoio não é apenas técnico, mas uma parceria de confiança e superação, onde a comunicação e o respeito mútuo são fundamentais. Além disso, proporcionamos experiências em modalidades como o surf e o ciclismo adaptado. Estas atividades são transformadoras, demonstrando que a deficiência não limita o prazer e o desafio de praticar desporto.



Em 2024, evoluímos o Sexto Sentido para a Academia para a Inclusão (Academia Sexto Sentido), que promove não só hábitos de vida ativos, mas também o desenvolvimento pessoal e profissional de todos os participantes. "O nosso objetivo com a Academia é criar uma comunidade onde todos, independentemente das suas limitações, se sintam acolhidos e valorizados, tanto no mundo laboral quanto na sociedade".

A nossa visão a longo prazo inclui aumentar o número de atletas-guia voluntários, desenvolver novos programas de formação e multiplicar parcerias com entidades públicas e privadas para apoiar as nossas atividades. Queremos ser um modelo de inclusão desportiva que possa ser replicado em outras regiões e até internacionalmente. Inspirar empresas, escolas e outras instituições a adotar práticas inclusivas faz parte da nossa missão, contribuindo para uma sociedade onde todos possam participar dos benefícios do desporto.

Eventos como o #BEACTIVE DAY fortalecem o nosso propósito e amplificam a nossa voz, ajudando a disseminar a mensagem da inclusão. Ao promover atividades acessíveis



a todos, independentemente das condições físicas, estas campanhas criam uma sociedade mais consciente e comprometida com a verdadeira inclusão.

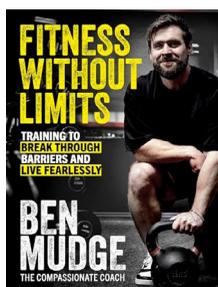
O desporto tem o poder de transformar vidas e unir pessoas, e o Sexto Sentido é prova disso. Não se trata apenas de correr ou caminhar, mas de construir um espaço onde todos possam explorar as suas capacidades, superar limites e sentir-se parte de uma comunidade maior. Convidamos todos a conhecer o nosso trabalho, apoiar as nossas iniciativas e unir-se a nós na missão de tornar o desporto acessível a todos.



O Sexto Sentido nasceu com o objetivo de proporcionar a pessoas com deficiência visual um espaço de partilha, superação e bem-estar.



# PUBLICAÇÕES



## **FITNESS WITHOUT LIMITS : BREAK THROUGH OBSTACLES, LIVE WITHOUT FEAR, AND FIND A BETTER YOU**

Diagnosticado com fibrose cística, Ben foi informado de que poderia morrer antes dos vinte anos e enfrentaria uma vida curta e sedentária. Recusando-se a ceder, Ben reinventou-se através do fitness. Com um regime de treino holístico, Ben transformou-se em alguém que, em vez de ver os seus limites, poderia dizer 'Sim, eu posso'.

### **PARTE UM - PILARES**

Usando a abordagem dos quatro pilares de Ben – Sono; Nutrição; Saúde mental; Movimento - entenda como cada um deles interage para criar uma poderosa base de aptidão física.

### **PARTE DOIS - PRINCÍPIOS**

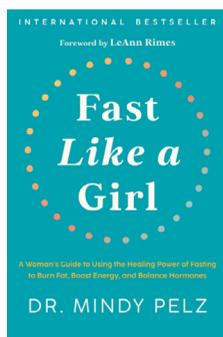
Aborda os princípios básicos do treino para montar um programa de exercícios e entender ideias de pensamento flexível, seja no clube ou em casa.

### **PARTE 3 - PROGRAMA**

Apresentação de uma série de exercícios completos e fáceis de selecionar para montar programas de treino personalizados que ajudarão a superar os limites individuais.

**Ben Mudge**

**Editora:** Little, Brown Book Group



## **FAST LIKE A GIRL: A WOMAN'S GUIDE TO USING THE HEALING POWER OF FASTING TO BURN FAT, BOOST ENERGY, AND BALANCE HORMONES**

Um manual de jejum criado especificamente para atender às necessidades das mulheres com base nas suas hormonas e ciclo menstrual pela Dra. Mindy Pelz, uma conhecida especialista em mulheres e jejum.

Embora a maioria dos conselhos sobre jejum tenha uma abordagem "igual para todos" que deixa as mulheres com mais perguntas do que respostas, neste livro a Dra. Mindy compartilha as estratégias comprovadas, protocolos específicos para usar se estiver a tentar superar uma condição, dicas de jejum e ferramentas que ela usou para ajudar centenas de milhares de mulheres a prosperar com seu estilo de vida de jejum.

**Dr. Mindy Pelz**

**Editora:** Hay House Inc.



**OMNISERVIÇOS**  
REPRESENTAÇÕES E SERVIÇOS

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

# FORMAÇÃO CONTÍNUA CERTIFICADA (TPTEF E TPDT)

| AÇÃO DE FORMAÇÃO   | ENTIDADE FORMADORA  | Nº DE CRÉDITOS | DATA                    | LOCAL           |
|--|---|----------------|-------------------------|-----------------|
| ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE   |    | 5              | 22/02/2025              | LISBOA          |
| PILATES MATWORK  |    | 19,2           | 08/03/2025              | ESTORIL         |
| TREINO DE FORÇA E HIPERTROFIA  |    | 5              | 15/03/2025              | PORTO           |
| CURSO ONLINE: EXERCÍCIO FÍSICO NA GRAVIDEZ E NO PÓS-PARTO                                |    | 2,2            | 18/03/2025              | ONLINE          |
| MÉTODO PILATES   |    | 10             | 22/03/2025              | BRAGA           |
| CET - TÉCNICO ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO LABORAL                                   |    |                | 26/03/2025              | LISBOA          |
| PILATES COM EQUIPAMENTOS: CERTIFICAÇÃO AVANÇADA APPI EQUIPMENT INSTRUCTOR                |    | 12,8           | 01/04/2025 e 05/04/2025 | PORTO/LISBOA    |
| CURSO DE CURTA DURAÇÃO DE TREINO DE FORÇA: HIPERTROFIA E POTÊNCIA PARA PERSONAL TRAINERS |    | 4              | 12/04/2025              | LISBOA          |
| CROSS TRAINING   |    | 3,2            | 12/04/2025              | PORTO           |
| CET - TÉCNICO ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO PÓS-LABORAL                               |  |                | 21/04/2025              | PORTO           |
| CET - TÉCNICO ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO LABORAL                                   |  |                | 28/04/2025              | GUIMARÃES       |
| PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL DIRETOR DE GINÁSIO / HEALTH CLUB              |  | 12             | 10/05/2025              | ONLINE          |
| EXERCÍCIO NA GRAVIDEZ E NO PÓS-PARTO   |  | 3,2            | 10/05/2025              | COIMBRA         |
| CET - TÉCNICO ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO LABORAL                                   |  |                | 14/05/2025              | FARO            |
| CURSO DE CURTA DURAÇÃO DE DOENÇA ONCOLÓGICA E EXERCÍCIO FÍSICO                           |  | 2              | 17/05/2025              | ONLINE E LISBOA |
| TREINO DE FORÇA E HIPERTROFIA  |  | 5              | 17/05/2025              | LISBOA          |
| PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL PERSONAL TRAINING AVANÇADO                    |  | 10             | 24/05/2025              | ONLINE E LISBOA |
| PILATES PRENATAL & POSTPARTUM  |  | 3,2            | 24/05/2025              | ESTORIL         |
| PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL TREINO TERAPÉUTICO                            |  | 10             | 31/05/2025              | ONLINE E LISBOA |
| PILATES SENIORS  |  | 3,2            | 31/05/2025              | ESTORIL         |



## 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



## BÁRBARA PEREIRA

Pós-graduada em Desenvolvimento Local e Colaborativo pela Universidade Católica  
Coordenadora de projetos de inclusão da Academia Sexto Sentido



## PEDRO ALEIXO

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



## RUTE BORREGO

Nutricionista, especialista em Nutrição Comunitária e Saúde Pública  
Clínica Preveris – Grupo Cuf  
Professora Adjunta na Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa do Politécnico de Lisboa (ESTeSL-IPL)  
Investigadora no H&TRC—Health & Technology Research Center, ESTeSL-IPL  
Coordenadora do curso de pós-graduação Nutrição no Desporto da ESTeSL-IPL



## STEPHEN MCLOUGHLIN

Gestor de políticas públicas na ukactive



## VERA RITA

Licenciada em Ciências da Comunicação, variante Jornalismo, pela Universidade Nova de Lisboa.  
Atualmente diretora de negócio da Nutrition Academy e docente na pós-graduação de diretor de clube – formação Fitness Academy.  
Foi diretora de comunicação do Grupo Academy e foi CEO da Start Up de mobilidade elétrica Watt – Eletronic Moving

**PARCEIROS**

DIAMANTE



PLATINA



GOLD



SILVER



BRONZE



INSTITUCIONAIS



PARCEIRO MEDIA



# EM 2025

ENTRA NUM UNIVERSO  
DE POSSIBILIDADES INFINITAS!  
#AcademyWorld

## CERTIFICAÇÕES



- HIPERTROFIA E POTÊNCIA PARA PERSON TRAINERS
- DOENÇA ONCOLÓGICA E EXERCÍCIO FÍSICO
- EXERCÍCIO NO PRÉ E PÓS-PARTO
- MÉTODO FITMAP
- MÉTODO BIOFLOW

INSCREVE-TE EM [FITNESSACADEMY.PT](https://www.fitnessacademy.pt)

Regime

Presencial, 100% Online ou B-Learning



- TREINADOR DE GUARDA-REDES
- SCOUTING E ANÁLISE DE JOGO
- TREINO DE GUARDA-REDES ESTRATÉGIAS AVANÇADAS

INSCREVE-TE EM [SPORTS-ACADEMY.PT](https://www.sports-academy.pt)

NOVIDADE

Regime B-Learning

## ESCOLA ONLINE



- DIREÇÃO E GESTÃO DE PISCINAS
- INSTRUTOR DE HIDROGINÁSTICA
- +30 CURSOS JÁ DISPONÍVEIS

SABE MAIS EM [AQUA-ACADEMY.PT](https://www.aqua-academy.pt)



## ESCOLA ONLINE



- +40 CURSOS JÁ DISPONÍVEIS
- 1 CURSO NOVO POR MÊS
- ARTIGOS, E-BOOKS E APRESENTAÇÕES EM PDF PARA DOWNLOAD
- E MUITO MAIS ...

SABE MAIS EM [NUTRITION-ACADEMY.PT](https://www.nutrition-academy.pt)



## CURSOS DE TREINADOR

Regime

Presencial ou B-Learning

SABE MAIS EM

[SPORTS-ACADEMY.PT](https://www.sports-academy.pt)



- TREINADOR DE FUTEBOL  
Grau 1
- TREINADOR DE FUTSAL  
Grau 1
- TREINADOR DE NATAÇÃO  
Grau 1
- TREINADOR DE PADEL  
Grau 1
- TREINADOR DE SURF  
Grau 1 **NOVIDADE**