PORTUGAL ACTIVO

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

#20
MAIO a AGOSTO / 2025
QUADRIMESTRAL
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Em Destaque
Barómetro do Fitness 2024
p.08

Extinção ou Evolução? O Fator Humano na Era da Inteligência Artificial
p.14

Conversa Puxa Conversa com Pedro Morouço
p.22

ÉTICA E DIREITO DO FITNESS
Os clubes de fitness e a portaria n.º 454/2023, de 28 de dezembro
p.20

PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO
Uma proposta de treino de força inteligente
p.32

COMUNICAÇÃO E MARKETING
Façam mais planos de conversa para motivar, reter e inspirar
p.28

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

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

www.portugalactivo.pt

JOSÉ JÚLIO VALE CASTRO
PRESIDENTE PORTUGAL ACTIVO

Editorial

Somos + que fitness. E somos muitos mais!

Quando, nas eleições de dezembro de 2023, assumi a presidência da Associação, tomei o compromisso claro de trabalhar os dois anos do mandato numa perspetiva de transição para um Portugal Activo ainda mais dinâmico. Tal desiderato tem vindo a ser cumprido e o assunto discutido nas reuniões mensais dos órgãos sociais. Se bem recordam, este foi o tema central do Editorial da nossa última revista: o desafio para repensarmos juntos a Associação. Resultará das propostas que recebemos uma reestruturação com equipas multidisciplinares que acompanharão o próximo presidente da direção em quatro competências distintas. Esta proposta de nova organização interna será agora levada à votação dos ginásios em Assembleia Geral, pois impõe-se uma alteração estatutária que respeite este projeto. De realçar que esta reestruturação orgânica não deverá comportar custos acrescidos para a Associação, pois, como é por todos sabido, os membros dos corpos sociais desenvolvem o trabalho sem qualquer remuneração. Nunca é demais referir, e agradecer, este espírito de missão que tem vindo a estar presente há muitos anos na AGAP e agora na Portugal Activo. Uma vez mais: não existe uma Associação e os seus associados, já que os associados são a Associação!

Registo com orgulho que a Portugal Activo confirma a sua representatividade do setor. Temos vindo a crescer em número de associados e de patrocinadores e esta evidência conduz a muitas solicitações de presença e trabalho conjunto. Recorrentemente somos chamados pela Tutela e por variadas organizações desportivas, escolas e empresas para contribuirmos de alguma forma no desenvolvimento do setor. Cada vez menos, e ainda bem, ouvimos questionar sobre o motivo pelo qual os ginásios devem fazer parte da associação. Além das repetidas vantagens económicas para empresas e profissionais, ou da informação atualizada oferecida, a razão mais forte é possuirmos uma representação digna que confirma a união do setor.

Assim tem sido possível ultrapassarmos momentos difíceis, como bem sabem os associados que se informam no nosso site, consultam esta Revista e marcam presença nos nossos encontros regionais, jornadas e congresso anual. Por outro lado, coloco-me sempre à disposição de qualquer associado para conversarmos acerca de qualquer tema que entendam oportuno.

Também é hábito deixar aqui o registo das principais ações dos últimos meses. Limitar-me-ei a registar, entre outras, a presença da Associação em vários eventos, a reunião anual de patrocinadores, o almoço habitual com o conselho editorial, as reuniões várias com o IPDJ, a preparação do Barómetro, a presença nas reuniões de direção mensais da CCP e, claro, as nossas reuniões mensais internas dos órgãos sociais. Deixo uma referência final especial às nossas intervenções no grupo de trabalho do Governo para uma nova" estratégia para o desporto". Neste âmbito estivemos presentes na sede do Governo numa primeira reunião, tendo intervindo com a defesa das nossas propostas, e posteriormente participando de um Focus Group sobre o tema e de um encontro de trabalho no Jamor sobre este Plano Nacional. Acreditamos que algumas das nossas abordagens tenham sido ouvidas e esperamos que este Plano possa ter evolução, apesar das eleições que se avizinham…

Teremos no dia 16 de maio, no Centro de Congressos de Lisboa, o nosso Congresso Nacional. O tema deste ano: Somos + que Fitness. Somos + Saúde, + Inovação, + Economia, + Comunidade. Somos muito mais e muitos mais, como confirma o Barómetro que será ali apresentado. Gostaria de registar casa cheia! Será uma vez mais sinal da força do setor. Por um setor mais saudável e feliz! Estou certo que lá nos encontraremos!

Deixo-vos entretanto, caros colegas, o meu abraço!

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

PORTUGAL ACTIVO
NÚMERO 20
MAIO a SETEMBRO / 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@portugalactivo.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!

#TrainingForGreatness

FITNESS ACADEMY

#TrainingForGreatness

JOÃO MATOS

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

Duração
12 ou 24 meses + estágio

Regime
70% presencial 30% online

Atribui
Título Profissional

Emprego
98,5% de empregabilidade

CURSO TÉCNICO ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO

INSCREVE-TE EM **FITNESSACADEMY.PT**

PÓS-GRADUAÇÕES / ESPECIALIZAÇÕES INTERNACIONAIS

- DIRETOR DE GINÁSIO/HEALTH CLUB
- PERSONAL TRAINING AVANÇADO
- INTEGRATIVE TRAINING AND PERFORMANCE MOVEMENT
- FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO CLÍNICO
- TREINO TERAPÊUTICO

INSCREVE-TE EM **FITNESSACADEMY.PT**

PÓS-GRADUAÇÕES / ESPECIALIZAÇÕES INTERNACIONAIS

- SPORTS PERFORMANCE

INSCREVE-TE EM **SPORTS-ACADEMY.PT**

Pós-Graduações em parceira com:

ismat
INSTITUTO SUPERIOR MANUEL TEIXEIRA GOMES

GRUPO ACADEMY

Mais informações em
grupo-academy.pt

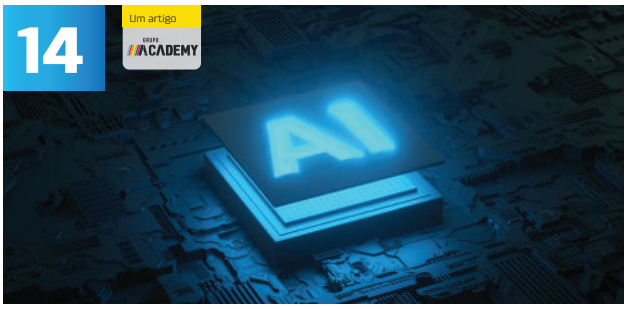
08 BARÓMETRO DO FITNESS 2024

Em Destaque: Barómetro do Fitness 2024

10 · Notícias Portugal Activo

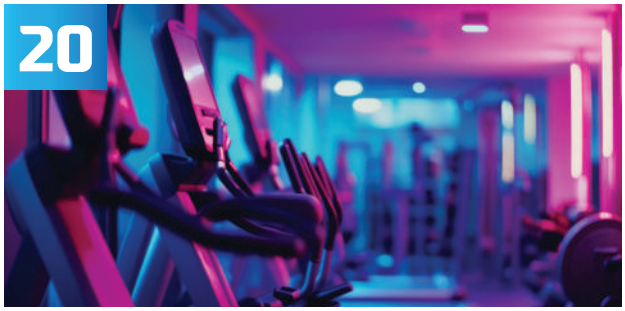
12 · Notícias Nacionais

13 · Notícias Internacionais



Gestão, Empreendedorismo e Liderança: Extinção ou evolução? O fator humano na era da inteligência artificial

18 · Agenda Nacional e Internacional



Ética e Direito do Fitness - Os clubes de fitness e a portaria n.º 454/2023, de 28 de dezembro

CONVERSA PUXA CONVERSA

Com uma vasta experiência na área da promoção da atividade física e da saúde pública, Pedro Morouço é atualmente o Diretor do PNPAF (Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física).

Nesta entrevista, partilha a sua visão sobre como combater a inatividade em Portugal, destacando a importância de integrar o movimento no quotidiano das pessoas. Defende uma abordagem inclusiva e intersetorial, valorizando a comunicação, os ginásios, a escola, os municípios e a tecnologia como aliados fundamentais.

Comunicação e Marketing: Façam mais planos de conversa para motivar, reter e inspirar

Fitness em Números

Prescrição de Exercício: Uma proposta de treino de força inteligente

34 · Rúbrica Equipamento

Espaço Universidade: Tendências do fitness em Portugal para 2025

Institucional: Campanha nacional e plataforma tecnológica para a promoção da atividade física - SUAVA PRR

41 · Formação

Boas Práticas: Projeto WinWork: Criação de ambientes de trabalho saudáveis para a promoção de qualidade de vida e bem-estar nos locais de trabalho

46 · Especialistas

Parceiros Portugal Activo

PEÇA JÁ O SEU!

SELO DE QUALIDADE
PORTUGAL ACTIVO
pessoas activas saudáveis
HEALTHY & SAFE

BARÓMETRO DO FITNESS 2024

Vera Pedragosa
Professora Associada e Coordenadora Científica da Licenciatura em Gestão do Desporto Investigadora CICEE– Centro de Investigação em Ciências Económicas e Empresariais da Universidade Autónoma de Lisboa

Alan Ferreira
Professor Adjunto da Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém e Professor Auxiliar da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona Investigador SPRINT– Sport Research and Innovation Centre

Para o estudo do Barómetro do Fitness 2024 a amostra foi composta por 420 clubes de fitness, na qual, 149 correspondem a clubes individuais (40 ,2%) e 251 correspondem a cadeias (2 ou mais unidades – 59,8%). De salientar que, em termos relativos, de 2023 para 2024, observou-se uma redução de 1,2 pontos percentuais no peso dos clubes de fitness franchisados, dentro da amostra. No entanto, em termos absolutos, o número de clubes franchisados aumentou, passando de 47 em 2023 para 50 clubes de fitness, em 2024. O CAE (Classificação das Atividades Económicas) com maior concentração na amostra é o 93130 - Atividades de Ginásios e Fitness, com uma representatividade de 76,7%.

No que diz respeito à área das instalações dos centros de fitness, observa-se uma evolução ao longo do tempo, com um crescimento tanto dos pequenos clubes (menos de 200 m²), que representavam 14% em 2016, como dos grandes clubes (mais de 1000 m²), que representavam 11%, também em 2016. Em 2024, esses valores aumentaram para 17,1% e 22,4%, respetivamente. Por outro lado, desde 2018 que se tem verificado uma ligeira diminuição na representatividade dos clubes de fitness com mais de 1500 m², dentro da amostra. Em 2024, a maior concentração da amostra (25,5%) continua a situar-se nesta categoria, um padrão semelhante aos anos de 2019, 2020 e 2021, apesar da tendência decrescente ao longo do tempo.

De referir que, desde 2016, se verifica a mesma tendência da oferta de serviços, mantendo-se o Top 4, em média com 82% dos clubes de fitness a oferecerem:

1.º Equipamento cardiovascular (86,2%)
2.º Máquinas de musculação (82,9%)
3.º Treino funcional (79,5%)
4.º Aulas de grupo (79,3%)

As aplicações de fitness são oferecidas por 54,5% dos clubes de fitness e os serviços menos oferecidos são as WFT (*Wearable Fitness Technology*), desporto com raquete e bola, com uma média de 5% de oferta do serviço, pelos centros de fitness. No parâmetro da faturação, comparando 2022 com 2023, verificamos, na amostra, que mais de 70% dos clubes de fitness registaram um aumento de faturação superior a 7,5% face ao ano anterior (Pedragosa & Ferreira, 2024). Em 2024, apenas 45% dos clubes mantiveram esse crescimento acima dos 7,5%, enquanto 34% registaram um aumento entre 2,6% e 7,5%, em relação a 2023. A percentagem de clubes com uma redução de faturação inferior a 7,5% permaneceu inalterada em 2%, tal como no ano anterior. O preço da mensalidade média (com IVA) aumentou pelo segundo ano consecutivo, passando de 34,09€ em 2023, para 37,69€ em 2024 — um acréscimo de 10,5%. Destaca-se também o aumento do valor mínimo da mensalidade média, que subiu de 26,89€ em 2023 para 29,53€ em 2024, e do valor máximo, que passou de 51,99€ para 55,66€. No que respeita à mensalidade média por segmento de mercado, o segmento Premium apresenta um valor médio de 103,73€, o Mid-Market de 37,51€ e o Low-Cost de 20,92€, valores ligeiramente inferiores aos registados em 2023, devido à movimentação dos sócios-membros para os segmentos de preço mais elevados. Importa referir que 73,5% dos clubes de fitness integram o segmento Mid-Market, concentrando 85,1% dos sócios-membros e representando 84,8% do volume total de faturação.

A taxa de retenção anual, que reflete a percentagem de sócios-membros que, em média, não cancelam a sua inscrição ao longo do ano, situou-se, em 2024, nos 58,4% — ou seja, em cada 100 sócios-membros, 58 mantiveram-se ativos no centro de fitness. Este valor representa a melhor taxa de retenção desde a primeira edição do Barómetro do Fitness, em 2016, sendo a segunda vez consecutiva que se atinge um recorde neste indicador. Em 2023, a taxa de retenção foi de 54,7%, o que demonstra uma evolução positiva e uma aproximação às tendências europeias, onde o valor de referência é de 71% (Health & Fitness Association, 2024). Ao analisarmos a taxa de retenção por segmento de preço, observamos pela primeira vez, na série histórica, uma inversão nos resultados dos segmentos: o segmento Premium registou um decréscimo significativo, descendo de 98,3% em 2023 para 63,2% em 2024; o segmento Low-Cost apresentou um aumento expressivo, passando de 57,0% para 80,9%; já o segmento Mid-Market também registou uma melhoria, subindo de 44,7% para 55,1%, entre 2023 e 2024.

A frequência (i.e., número de vezes que os sócios-membros vão em média aos clubes de fitness) agrega valor para a indústria e, mais especificamente, para o estudo da fidelização. A frequência semanal passou de 2,2 em 2023 para 2,3 em 2024, mantendo-se a média de frequência ao centro de fitness de 2x por semana, pelos sócios-membros. A frequência mensal passou de 9,9 para 9,7, mantendo-se próxima dos 10 dias por mês, em média. Por fim, o total médio de entradas nos centros de fitness aumentou de 9.596 para 13.721, um incremento de 4.125 entradas, em média. Com base nos dados da amostra e na sua validação com informação do mercado nacional e internacional, apresentam-se as estimativas da atividade e do emprego na indústria do fitness em Portugal para 2024 (quadro 1). O número de centros de fitness registou um aumento de 21,4% face a 2023, totalizando 1.282 centros em território nacional. O volume de faturação (sem IVA) atingiu os 345 milhões de euros, representando um crescimento de 27,6% em relação ao ano anterior. Deste montante, 75% provêm essencialmente de mensalidades, enquanto os restantes 25% dizem respeito a outras fontes de receita, sendo os treinos personalizados a principal, com um peso de 17%. A taxa de penetração no mercado fixou-se nos 7,6%, aproximando-se da média europeia de 8,4% (Europe Active, 2024). No que respeita ao emprego, após ter atingido o ponto máximo em 2018 e registado uma descida até 2021, verifica-se uma recuperação sustentada a partir de 2022, com valores estáveis em 2023 e 2024. Entre 2023 e 2024, o número total de trabalhadores aumentou 8,4%, com um crescimento de 7,7% no número de instrutores e de 9,4% no número de staff.

Quadro 1 – Estimativa histórica 2018 - 2024

Ano	Nº de clubes de fitness em Portugal	Nº de Praticantes	Faturação global (sem IVA)	Taxa de penetração na população	Número de instrutores FTE	Número de staff FTE
2018	1.000	592.834	€ 264.170.000	5,8%	12.872	9.082
2019	1.100	688.210	€ 289.371.000	6,7%	12.086	7.926
2020	800	491.355	€ 167.408.000	4,8%	9.822	7.130
2021	800	465.600	€ 165.364.000	4,5%	9.652	7.284
2022	880	691.656	€ 229.218.000	6,7%	9.061	7.471
2023	1.056	708.568	€ 270.477.240	6,9%	9.773	7.509
2024	**1.282**	**780.130**	**€345.073.951**	**7,60%**	**10.528**	**8.212**

Em resumo, a indústria do fitness em Portugal tem vindo a demonstrar uma recuperação sólida e um crescimento consistente desde 2022, superando em 2024 todos os máximos históricos anteriormente registados, incluindo os de 2019. O aumento do número de centros, praticantes, volume de faturação e taxa de penetração no mercado, bem como a melhoria na taxa de retenção, refletem uma indústria cada vez mais robusta, profissional e alinhada com as melhores práticas europeias. Com uma perspetiva económica positiva, o futuro da indústria dependerá da aposta contínua na inovação, na qualificação dos profissionais e na fidelização dos sócios-membros.

Referências

1. Segmento de Preço: Low-cost ≤30€ mensal; Mid. Market >30 até 65€ mensal; Premium >65€ mensal.
2. Por 10, 330 milhões de habitantes.
3. Full time equivalente.

Europe Active (2024). *European health and Fitness market: Report 2023*. Edições Deloitte.
Health & Fitness Association. (2024). *Health & Fitness Association: Report 2024*. Deloitte Publications.
Pedragosa, V., & Ferreira, A. (2024). *Barómetro do fitness em Portugal 2023*. Edições: AGAP.

CAO RENOVA ACORDO COM PORTUGAL ACTIVO

A Comissão de Atletas Olímpicos (CAO) renovou no passado dia 21 de fevereiro, o acordo com a Portugal Activo, reforçando o seu compromisso com o bem-estar e a preparação física dos atletas olímpicos ou em preparação olímpica.

Desde 2019, este acordo tem permitido aos atletas integrados no Programa de Preparação Olímpica o acesso gratuito a ginásios, health-clubs, academias e clubes de fitness associados à Portugal Activo, contribuindo para a sua preparação desportiva.

Com esta renovação, a CAO e a Portugal Activo atualizam o acordo para que todos os atletas olímpicos possam beneficiar deste acesso gratuito, independentemente de estarem ou não no Programa de Preparação Olímpica atual.

JORNADAS REGIONAIS 2025 OBRIGADO A TODOS!

Foi com grande satisfação que cumprimos as 7 datas de Jornadas Regionais pelo país!

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

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

No final do ano voltamos à estrada para realizarmos os nossos Encontros Regionais!

REUNIÃO DE PARCEIROS
PORTUGAL ACTIVO 2025

Realizou-se no passado dia 19 de fevereiro a Reunião Anual de Parceiros Portugal Activo!

Gostaríamos de agradecer a todas as marcas Parceiras o apoio incondicional dado à Portugal Activo e também todos os contributos e ideias para juntos, tornarmos Portugal um país + Activo e + Saudável!

PORTUGAL ACTIVO PARTICIPA NO **GENERAL ASSEMBLY 2025 E NO EFAF**

A Portugal Activo participou no dia 8 de abril, em Colónia, Alemanha, na General Assembly 2025 da EuropeActive e no European Fitness Associations Forum (EFAF).

Tivemos oportunidade de reunir com parceiros estratégicos da Associação, bem como, de analisar e discutir propostas para um setor do fitness europeu mais forte e eficiente.

LIVRO **"SETE CONTRIBUTOS PARA PARTILHAR INTERPARES"**

Em março de 2024 realizaram-se as II Jornadas Regionais, coordenadas pelos representantes das várias regiões, com a apresentação de temas apresentados por outros elementos das várias Plataformas Regionais Portugal Activo.

O livro Sete Contributos para Partilhar Interpares, editado pela Portugal Activo, reúne todas as referidas apresentações dando a conhecer os temas desenvolvidos que possibilitará a leitura a um maior número de associados espalhados por todo o país.

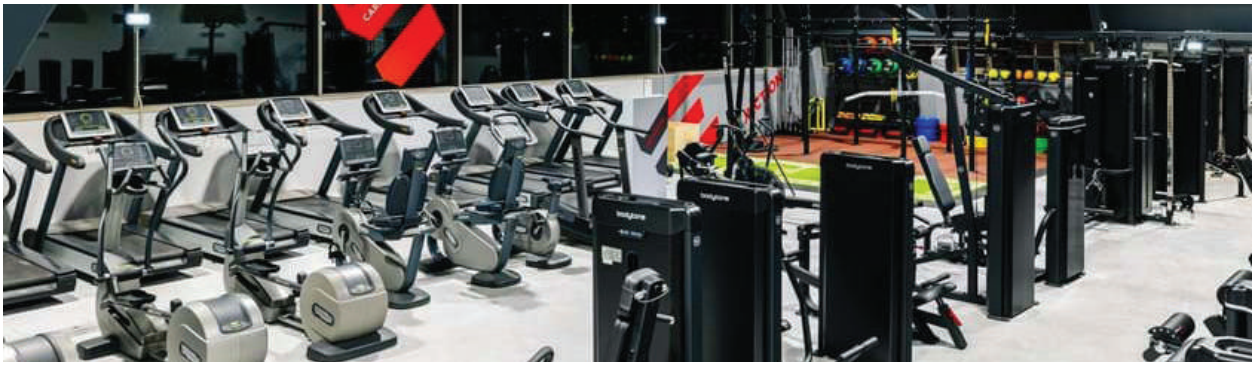
NOTÍCIAS NACIONAIS

FITNESS SUMMIT COIMBRA

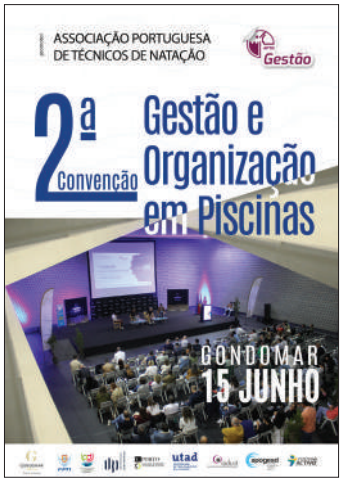
No passado dia 2 de abril, realizou-se o evento Fitness Summit, organizado pelo Núcleo de Estudantes de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra com o apoio da Plataforma Regional da Beira Litoral da Portugal Activo.
O Presidente da Portugal Activo, Dr. José Júlio Vale Castro, fez uma breve apresentação acerca da Associação e do setor do Fitness nacional, onde foram desenvolvidos temas relacionados com a legislação e a figura dos Técnicos de Exercício Físico

SC FITNESS CONTINUA EXPANSÃO INTERNACIONAL NA CHÉQUIA

Depois de 4 clubes abertos na Chéquia no final de 2024, com mais de 8.000 Sócios Activos, a marca nacional prepara mais 4 aberturas que irão ocorrer até final do primeiro semestre de 2025.



2ª CONVENÇÃO DE GESTÃO E ORGANIZAÇÃO EM PISCINAS



Após o êxito da 1ª edição, que contou com mais de 200 participantes, irá realizar-se no próximo dia 15 de junho a 2ª Convenção de Gestão e Organização em Piscinas.

Este evento é organizado pela Associação Portuguesa de Técnicos de Natação (APTN) e pelo Município de Gondomar e visa promover a troca de conhecimento e o desenvolvimento de competências nas diversas áreas de atuação das piscinas.

#BEACTIVE MADEIRA

No passado dia 6 de abril, decorreu no Funchal, Madeira, um megaevento integrado nas comemorações do Dia Mundial da Atividade Física.

Este evento decorreu no centro da cidade do Funchal e contou com a participação de dezenas de pessoas!

FIBO 2025 UM VERDADEIRO SUCESSO

Entre os dias 10 e 13 de abril, estiveram presentes em Colónia mais de 1200 expositores, alguns deles portugueses, tendo a feira recebido mais de 150.000 visitantes, de 129 países!

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

EHFF 2025

Decorreu no dia 9 de abril em Colónia, Alemanha, a 12ª edição do Fórum Europeu de Saúde e Fitness, organizado pela EuropeActive. O EHFF 2025 reuniu mais de 500 líderes da indústria de todo o mundo para um dia de discussão e troca de ideias inovadoras.

FITNESS TRENDS 2025 ACSM

A American College of Sports Medicine (ACSM) publicou as tendências mundiais do fitness que irão estar em destaque no setor durante o ano de 2025. O report contou com a participação de vários profissionais do sector do fitness.

As conclusões do relatório mostram que a tecnologia utilizável no treino (Wearable technology) vai continuar a ser uma tendência, mantendo o que se tem observado nos últimos anos.

RED BULL FAZ PARCERIA INÉDITA COM CADEIA DE GINÁSIOS

A F45 Training e a Red Bull estabeleceram uma colaboração global para vários anos. A partir de junho de 2025, os produtos Red Bull estarão disponíveis para compra nos ginásios F45 Training. Além disso, os membros do F45 terão acesso a eventos exclusivos, incluindo as ativações de fitness "World of Red Bull" e conteúdos de marca exclusivos.

REPORT DELOITTE/EUROPEACTIVE 2025

As inscrições em ginásios na Europa aumentaram em quase quatro milhões em 2024 e as receitas em 10%.
Estas são as conclusões do Relatório do Mercado Europeu de Saúde e Fitness 2025 (EHFMR) da EuropeActive e da Deloitte, que foram apresentadas recentemente em Colónia, na Alemanha.

O crescimento do número de membros de 67,7 milhões em 2023 para 71,6 milhões em 2024 foi impulsionado em parte por grandes aumentos no Reino Unido, que conta agora com 11,5 milhões de membros (um aumento de 6,1%); Alemanha (11,7 milhões, um aumento de 3,6%) e Espanha (6,2 milhões, um aumento de 8,7%).

Um artigo

GRUPO ACADEMY

EXTINÇÃO OU EVOLUÇÃO?
O FATOR HUMANO NA ERA DA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Telma Gonçalves
CEO Grupo Academy

Os palcos centrais e as conversas sobre o futuro da humanidade, do trabalho, da educação e da liderança nos mais diversos setores de atividade estão ocupados pela Inteligência Artificial (IA). O setor do Fitness não é exceção. Somos assim, convidados ou empurrados para a questão: estamos perante risco de extinção ou oportunidade de evolução?

Esta dicotomia não é um delírio distópico, mas sim uma chamada de atenção para que nos tornemos conscientes e sencientes. Quem sabe, haja lugar para extinguir o que precisa ser extinto e evoluir o que é imperativo que evolua. Não se trata de competir. Trata-se de reconhecer e ocupar, enquanto humanos, o lugar certo e devido neste ecossistema biónico. A mudança é inevitável. O progresso tecnológico imparável.

A IA está entre nós! Fantástico! Está a otimizar processos, a criar experiências à medida e, claro, a redefinir o que consideramos produtividade. Investimos recursos a treinar máquinas para pensar, criar, decidir. E sentir? Estaremos a esquecer-nos de treinar pessoas para sentir? Aqui residem as primeiras reflexões: "Será que estamos a ser negligentes ao não ensinar sobre emoções? Qual o grau de erosão da inteligência emocional decorrente desta falta de treino? Qual o impacto a curto, médio e longo prazo desta perda de humanidade, numa era em que se idolatra o novo, o rápido e o automático?

Sentir: a emoção como competência essencial

Em sentido lato, o amor, com a sua definição complexa, pode ser o que nos torna humanos. Dele deriva o altruísmo, a empatia, a capacidade de escuta, de presença e, com isso, um resultado espantoso: a criação de laços e vínculos. Alegadamente todas estas capacidades são insubstituíveis por máquinas. Diz-se ainda, em estudos, que um dos mais precisos indicadores de longevidade é a qualidade das relações que estabelecemos ao longo da vida. Ora, como poderão ser os locais de treino e exercício físico do futuro, assim como os seus profissionais, guardiões desta máxima?

Podemos abrir portas, torniquetes e cacifos com uma aplicação. Pessoalmente, adoro! E como podemos abrir mentes e corações? Duvido que sem um olhar atento, perguntas de impacto, escuta ativa e um ombro amigo, seja uma missão possível.

Em 2013, faz mais de 10 anos, o realizador Spike Jonze, com o seu filme Her, deu ao mundo um vislumbre sobre a epidemia da solidão e comoveu-nos com a ideia de que sentir não pode ser um luxo. Theodore, o personagem principal, apaixona-se pela sua assistente virtual Samantha, quando esta demonstra sinais de sensibilidade, ainda que artificiais. Mas Theodore apaixona-se exatamente por quê? Uma consciência digital? Uma projeção de si mesmo? Podemos programar uma IA para reconhecer padrões emocionais, mas poderá ela sentir connosco?

Tenho por hábito contemplar pessoas a treinar enquanto, eu mesma, treino. Observo as suas expressões faciais, as suas hesitações, o grau de à vontade e os seus movimentos. Por vezes, tento adivinhar as suas profissões, por que motivos estão ali, o que as preocupa e o que as tranquiliza e faz feliz. Terão dormido bem ou os filhos, com os dentes a nascer, deram noites terríveis? A promoção que almejam tarda em chegar? Superaram bem o luto recente? Conseguirão entrar na faculdade? E encontrar o amor num local onde todos treinam de phones?
Às vezes, observo os profissionais à minha volta. Vejo-os com o olhar distante. Estarão a pensar no mesmo que eu? Será que conseguem ligar-se verdadeiramente às pessoas? Falar com elas, motivá-las, dar conforto quando mais precisam? Acredito que sim. Acredito que todos têm dentro de si o que é preciso. Só lhes falta clareza sobre algumas coisas fundamentais:

- **O que realmente faz a diferença no treino e na vida das pessoas**
- **Porque é que isso importa**
- **Quando e em que situações devem intervir**
- **Em que momento da jornada da pessoa faz mais sentido agir**
- **Quantas vezes precisam de repetir estas ações com pessoas diferentes**

E, acima de tudo:

- **Que são eles os verdadeiros agentes de mudança. São eles que podem ter impacto real no setor — se assim o escolherem. E se todos nós nos juntarmos a essa vontade.**

Perguntar: a coragem de buscar antes de concluir

Disse acima e repito por outras palavras. Queremos tudo e queremos agora, no imediato. O ritmo a que vivemos privilegia respostas rápidas e conclusões instantâneas. A velocidade tornou-se prioridade, mesmo quando o contexto pede reflexão. E se estivermos a fazer as perguntas erradas?

Não estamos em competição com a Inteligência Artificial e a revolução digital e tecnológica, não vai acabar com os empregos. Mas à semelhança de outras revoluções, como a agrícola e a industrial — irá reconfigurar as organizações. Algumas funções desaparecerão, outras evoluirão e novas surgirão, por isso estamos perante uma oportunidade única de recriar algo semelhante à era renascentista e voltar a colocar os humanos no centro das tomadas de decisão.
Somos nós humanos quem tem capacidade de formular questões com intenção moral, filosófica e responsabilidade afetiva. Os humanos são capazes de questionar sistemas, narrativas e significados. Estas ideias não nasceram de uma IA, mas sim do pensamento criativo, dissidente e construtivo de dois dos maiores líderes de opinião do século XX e XXI, Peter Drucker e Youval Noah Harari. E porque é que isto é importante?

Para que saibamos responder a uma das mais relevantes questões da nossa vida e da história da humanidade. "Porque é que estamos aqui?" A resposta a esta pergunta é um princípio orientador das nossas ações, quer estejamos a desenvolver estratégias de marketing para negócios de fitness, vendas de "membership" ao balcão de um ginásio ou health club, a receber pessoas à porta de uma sala de aulas de grupo, a orientar pessoas em sala de exercício ou a dar treinos personalizados.

Ter a(s) resposta(s) certa(s) a estas questões determina o futuro de todos nós e do setor. Li algo recentemente sobre este assunto, nas palavras sábias do pensador Yves Preissler, e que passo a parafrasear: "se não repararmos e nos conectarmos com o novo membro do nosso "ginásio" ele irá embora antes que qualquer IA possa recolher avaliar e tratar os seus dados."

Liderar: se não agora, então quando? Se não nós, então quem?

Será que um algoritmo apurado poderá liderar o futuro do setor e da humanidade? Hoje a liderança, tantas vezes confundida com gestão, exige mais que competências técnicas e economia de escala ou experiência acumulada. Exige visão e intenção.

Exige uma profunda consciência e senciência do impacto que temos na vida dos outros. E esse impacto não vem da quantidade de interações, mas sim da qualidade das mesmas.

Posso desligar todas as notificações do meu telefone, mas não posso ignorar um olhar nos olhos, o convite para uma conversa e a audácia e entrega de um abraço. Mas, apesar de todos sabermos isto, estamos destreinados de compreender e manifestar sem pudor o que nos torna humanos e líderes das nossas vidas.

Há uma trend atual em redes sociais que ilustra esta realidade. Começa com a legenda de Point of View (POV)

e diz: Precisava de um abraço, mas em vez disso fui e abri uma Start Up. Esta mentalidade de tapar, com concretizações, os buracos emocionais que sentimos, terá, se não tem já, efeitos letais na nossa saúde. E os centros de treino e exercício físico são locais de saúde.

Liderar a revolução digital e tecnológica exige lembrar quem somos e por que estamos aqui.
O líder que questiona com intenção, transforma.
O líder que escuta com interesse, diferencia.

O líder que age com compaixão, vincula.

Não acreditemos que a tecnologia e a inovação são neutras. Ambas estão suportadas nos valores e vieses de quem as constrói e nos objetivos e missões de quem as implementa e usa.

Futuro: a responsabilidade de criar com sentido

A tecnologia e a IA estão entre nós. Ainda bem. Provavelmente e independentemente do alarido exagerado, vieram para ficar. Podemos escolher o caminho da extinção simbólica, renunciando à consciência e ao sentido ou podemos evoluir, afirmando e reivindicando aquilo que é nosso por direito universal: sermos humanos e tornarmo-nos pessoas, como defendia Carl Rogers, em 1970.

Fiz grande parte dos meus amigos no setor do fitness — entre treinos, formações, reuniões comerciais, planos de marketing, arrumações do ginásio, eventos de team building e muitas conversas e tantos outros silêncios cúmplices. Foi neste ambiente, por vezes subestimado que encontrei alguns dos laços mais sólidos da minha vida.

Assim, desejo que o Fitness continue a ser isso mesmo: um lugar onde o humano é bem-vindo e indispensável.

Como diz Baley no filme, "It's a Wonderful Life":

"No man is a failure who has friends"

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

ITA ITALIAN TRADE AGENCY | madeinitaly.gov.it

riminiwellness.com

AGENDA

NACIONAL

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

Dezembro
Assembleia-Geral Eleitoral

INTERNACIONAL

29 maio a 1 junho
RiminiWellness
Expo Centre & Riviera di Rimini, Itália

1 a 3 outubro
FIBO Arabia
Riyadh Front Exhibition & Conference Center

2 e 3 outubro
2025 HFA European Congress
Amesterdão, Países Baixos

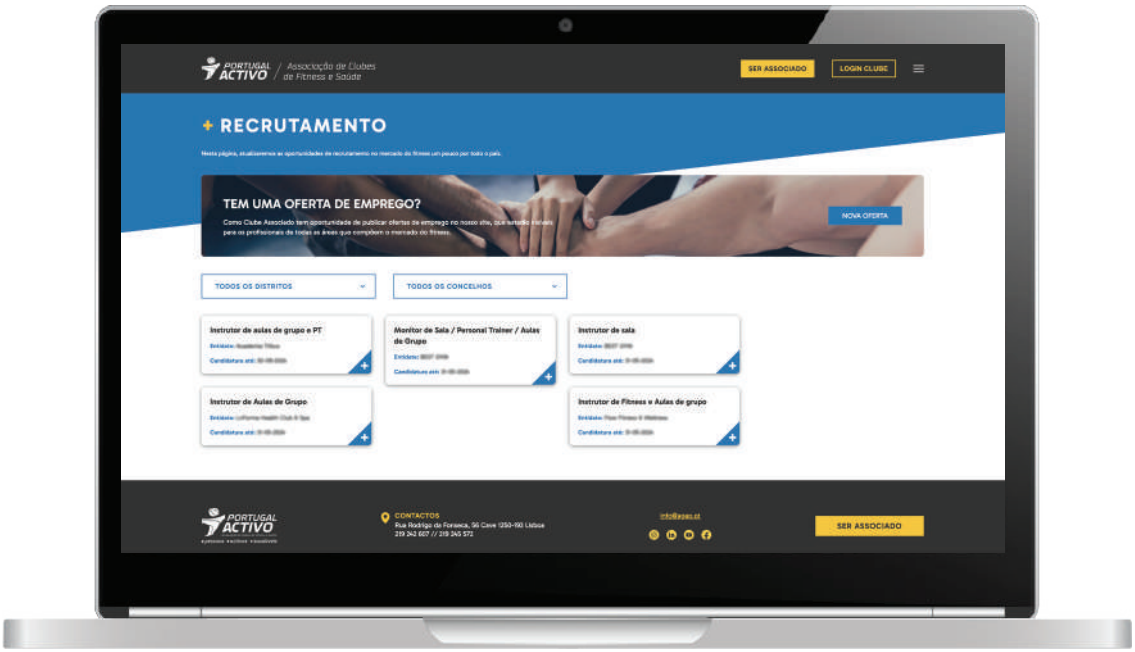
25 a 27 junho
Active Leadership Forum

Setembro
Training Provider Forum

13 e 14 novembro
International Standards Meeting (ISM)

Dezembro
Exercise for Health Summit (EfHS)

Está a recrutar?



www.portugalactivo.pt

FIBO ARABIA

For a strong and healthy society

1 - 3 OCTOBER 2025

Riyadh Front Exhibitions & Conferences Center, Saudi Arabia

FIBO Arabia launches in 2025 as a regional counterpart to the world's largest health, fitness, and wellness trade show. FIBO Arabia seeks to gather professionals from the local and international fitness supply chain to facilitate the growth of the sector in Saudi Arabia, while providing an inspirational meeting point for fitness enthusiasts and consumers with an interest in an active lifestyle.

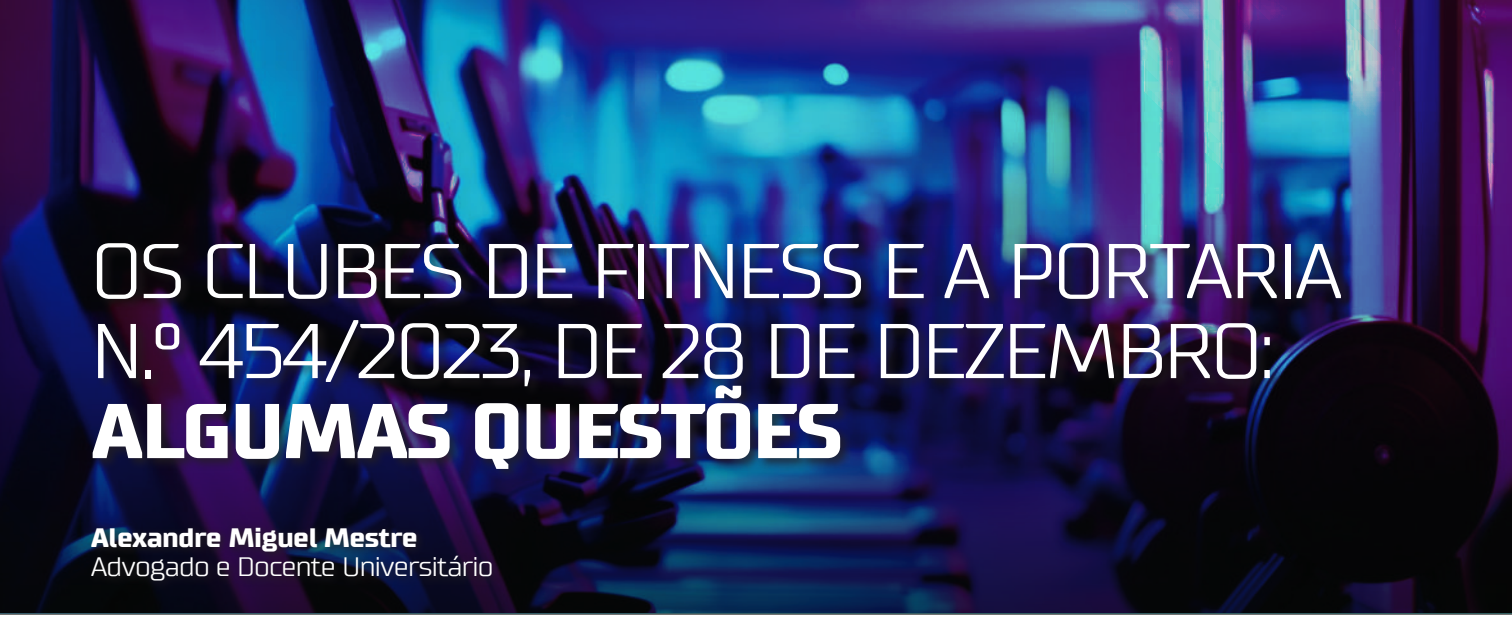
COMPLEMENTARY TICKET

ENQUIRE TO EXHIBIT

Strategic partner

RX In the business of building businesses

وزارة الاستثمار
Ministry of Investment



OS CLUBES DE FITNESS E A PORTARIA N.º 454/2023, DE 28 DE DEZEMBRO: **ALGUMAS QUESTÕES**

Alexandre Miguel Mestre
Advogado e Docente Universitário

A Portaria n.º 454/2023, de 28 de Dezembro aprovou "*os requisitos técnicos e de funcionamento gerais das instalações desportivas que se aplicam às instalações desportivas de uso público*." Já aqui abordámos, noutra edição, em traços gerais, a incidência deste diploma nos clubes de fitness. Hoje procuraremos dar resposta a algumas questões concretas frequentes, numa interpretação que, naturalmente, apenas a nós vincula

Questão 1: É obrigatório os Clubes de Fitness disporem de um posto de primeiros socorros?

Nos termos do artigo 10.º da Portaria, sob a epígrafe "*Posto de primeiros-socorros e apoio médico*",

"As instalações desportivas, com exceção das recreativas quando isoladas, devem dispor de espaço para a prestação de primeiros-socorros e apoio médico aos praticantes, juízes ou árbitros, monitores e treinadores, localizado na proximidade dos vestiários-balneários e de forma a permitir fácil comunicação com a zona de prática desportiva e com os percursos de saída para o exterior, através de corredores e vãos de passagem com 1,20 m de largura mínima, e garantindo a sua acessibilidade a pessoas com mobilidade reduzida."

Os clubes de fitness são instalações desportivas recreativas, tal como enquadradas pelo artigo 6.º do Decreto-Lei n.º. 141/2009, de 16 de Junho. O conceito de instalações desportivas "*isoladas*" não está densificado nem nesse decreto-lei nem na Portaria, mas creio que o legislador se refere a instalações desportivas que não estão integradas numa outra. Assim sendo, os clubes de fitness, em regra, integram esse conceito. Por conseguinte, será de concluir que não é obrigatório disporem de um posto de primeiros socorros.

Questão 2: A lotação dos balneários está conexa com a capacidade máxima de utilização do clube de fitness?

Segundo o artigo 19.º, n.º 4 da Portaria,

"As instalações desportivas descritas no n.º 1 [clubes de fitness incluídos] devem dispor de vestiários-balneários dos praticantes que devem ser dimensionados tendo em conta a capacidade máxima de utilização (E) da instalação definida no n.º 2, com pelo menos dois blocos independentes, para cada género, ou, um bloco quando se trate de uma instalação dedicada a apenas um género, compostos por:
a) Área de vestiários: com o mínimo de 6 m2, além de espaço para cacifos;
b) Área de duches e sanitários adjacentes a cada espaço de vestiário: com um mínimo de duas unidades de cada."

A capacidade máxima de utilização está, pois, prevista no n.º 2 do mesmo número. Vejamos o que nos diz:

"2 - Para a fixação da capacidade máxima de utilização (E) da instalação, em conformidade com o artigo 6.º, ter-se-á em conta o número máximo de utentes admissível em cada um dos espaços que a constituem, bem como as dimensões requeridas para o uso de equipamentos estacionados ou fixos, de acordo com os seguintes critérios:
a) 3 m^2 por pessoa, no mínimo, para estúdios e salas de atividades sem equipamento estacionado ou fixo - aeróbica, step, pilates e práticas similares;
b) 3 m^2 por pessoa, no mínimo, em salas e espaços equipados com máquinas de treino aeróbico - cardiofitness e similares;
c) 2 m^2 por pessoa, no mínimo, em salas e espaços equipados com máquinas de treino aeróbico - bicicleta ou bike-spinning e similares;
d) 3 m^2 por pessoa, no mínimo, em estúdios e salas de atividades com ou sem máquinas estacionadas ou equipamentos fixos - dança, artes marciais, treino de força e musculação;
e) 2 m^2 por pessoa em piscinas e tanques para hidroginástica e atividades afins."

É nossa interpretação que o n.º 2 se aplica apenas às instalações desportivas listadas nas diferentes alíneas – tentando acautelar o número máximo de utentes que podem, em simultâneo, praticar atividade física ou desportiva - e não às instalações de apoio, como os vestiários. Nesse sentido, qualquer que seja a dimensão e inerente lotação das instalações desportivas que integram o clube de fitness, sempre esta terá que dispor de vestiários com a dimensão exigida: um "*mínimo de 6 m^2, além de espaço para cacifos*".

Questão 3: A não obrigatoriedade de postes de duche nos "Pequenos estúdios" está conexa com a capacidade máxima de utilização dessa tipologia de clube de fitness?

O n.º 3 do artigo 20.º, sob a epígrafe "Instalações recreativas de manutenção da condição física: Pequenos estúdios" dispõe conforme segue:

> *"3 - As instalações desportivas descritas no n.º 1 ["Pequenos estúdios"], devem dispor de vestiários-sanitários, dimensionados tendo em conta a capacidade máxima de utilização (E) da instalação definida no n.º 2 deste artigo, com pelo menos um bloco independente para cada género, compostos por área de vestiários e sanitários adjacentes a cada espaço de vestiário com 1 a 1,5 m² por pessoa, com o mínimo de 4 m², além de espaço para cacifos, um lavatório e uma cabina com sanita, por cada 10 utentes, não sendo obrigatória a instalação de postes de duche."*

Este n.º 3 está dividido em duas partes: numa primeira parte impõe-se a existência de vestiários-sanitários, com uma dimensão variável segundo a capacidade máxima de utilização; numa segunda parte prevê-se, independentemente do que consta na primeira, que nos pequenos estúdios, em circunstância alguma, é obrigatório dispor de postes de duche. Porventura o legislador pensou que face à pequena dimensão dos estúdios (e inerentes vestiários) não seria lógico ou proporcionado exigir a disponibilização de postes de duche.

Questão 4: O que quer significar a Portaria quando exige certificação das máquinas de treino e os equipamentos de apoio?

De acordo com o n. 4 do artigo 20.º,

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

Não existe legislação específica sobre esta questão aplicável aos clubes de fitness.

Diferentemente, do '*Regulamento das Condições Técnicas e de Segurança a Observar na Concepção, Instalação e Manutenção das Balizas de Futebol, de Andebol, de Hóquei e de Pólo Aquático e dos Equipamentos de Basquetebol Existentes nas Instalações Desportivas de Uso Público*', aprovado pelo Decreto-Lei n.º 100/2003, de 23 de Maio, e do diploma regulamentador deste decreto-lei - a Portaria 369/2004, de 12 de Abril - , faz-se depender a comercialização destes equipamentos desportivos de "*certificados emitidos por organismos de certificação acreditados*", que atestam "*qualidade e segurança*".

Numa interpretação analógica, feita ao abrigo do artigo 9.º do Código Civil, porque os materiais de treino em clubes de fitness são "*equipamentos desportivos*", cremos ser de concluir que os clubes de fitness apenas podem adquirir e disponibilizar ao público materiais de treino certificados pelos organismos de certificação acreditados, concretamente pelo IPAC: o sítio internet do IPAC remete-nos para "*entidades acreditadas*" que fazem inspeções periódicas a "*Máquinas de Fitness fixas*", em linha com a normalização (normas técnicas) aplicável: a ISSO 20957-1:2013.

Reforçando ainda esta opinião, leia-se o que o IPDJ já escrevia em 2012 ("*Segurança de equipamentos e apetrechos desportivos*"):
"(…) *os [*equipamentos*] que se encontram em recintos vulgarmente conhecidos por centros de fitness são predominantemente do tipo de treino fixo (equipamentos de treino de força, bancos para halteres, aparelhos de treino muscular, bicicletas de exercício fixas, passadeiras, máquinas de remo, simuladores de marcha, equipamentos de treino elípticos, bicicletas de exercício com roda fixa ou sem roda livre). (…) A certificação dos equipamentos deverá ser feita por Organismos de Inspeção acreditados pelo IPAC.*"

Questão 5: Uma vez que já dispõem de um '*Regulamento Interno*', os clubes de fitness são obrigados a dispor também de um 'Regulamento de funcionamento das instalações desportivas de uso público'?

Sim, a nosso ver, sim, são obrigados. A obrigatoriedade legal de disporem de um 'Regulamento Interno' não afasta a obrigatoriedade legal de também disporem de um '*Regulamento de funcionamento das instalações desportivas de uso público*'. Vejamos porquê.

A obrigatoriedade de os clubes de fitness disporem de um '*Regulamento Interno*' deriva do artigo 19.º da '*Lei dos Ginásios*' – a Lei n.º 39/2012, documento que contenha "*as normas de utilização e de segurança a ser observadas pelos utentes*".

Por sua vez, a obrigatoriedade de os clubes de fitness disporem de um '*Regulamento de funcionamento das instalações desportivas de uso público*' provém do artigo 56.º da Portaria em análise, diploma que não revoga o referido preceito da '*Lei dos Ginásios*', como, aliás, não poderia fazer – uma portaria é hierarquicamente inferior a uma lei.

Acresce que a Portaria (artigo 46.º, n.º 2) apenas afasta a obrigatoriedade de adoção deste novo regulamento a quem tenha "*aprovado regulamentos de segurança e de utilização dos espaços de acesso público, nos termos do artigo 7.º da Lei n.º 39/2009, de 30 de julho*" – não afasta quem tenha aprovado '*regulamentos internos*' à luz da '*Lei dos Ginásios*'.

Por último, é de assinalar que as "*matérias*" que se exige constarem do Regulamento de funcionamento das instalações desportivas de uso público' constarem de várias alíneas e subalíneas, sendo que só uma versa sobre "*Condições de acesso e permanência dos utentes, incluindo deveres e responsabilidades e normas de disciplina e conduta.*"

"Costumo dizer que ninguém escolhe ser sedentário — simplesmente vive num contexto que não favorece o movimento."

CONVERSA PUXA CONVERSA

Com um percurso ligado à educação, ciência e saúde pública, Pedro Morouço é atualmente o Diretor do PNPAF (Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física).

Nesta entrevista, partilha a sua visão sobre como combater a inatividade em Portugal, destacando a importância de integrar o movimento no quotidiano das pessoas. Defende uma abordagem inclusiva e intersetorial, valorizando a comunicação, os ginásios, a escola, os municípios e a tecnologia como aliados fundamentais.

Portugal Activo - Quem é Pedro Morouço?

Pedro Morouço - Depende de quem pergunta — mas, à partida, sou alguém que acredita que o movimento muda tudo. Sou um leiriense, pai babado de duas princesas. Alguém que acredita que as boas ideias só fazem sentido quando servem as pessoas. Gosto de olhar para os desafios com criatividade e agir com sentido de missão — e isso é algo que trago comigo em tudo o que faço, seja na ciência, na educação ou agora na saúde pública. Sou naturalmente curioso, trabalho com entusiasmo, e gosto de rodear-me de pessoas que puxam por mim. Gosto de rir, de aprender e de mexer nas coisas até fazerem sentido. E sim, continuo a achar que o movimento — seja do corpo, do pensamento ou das políticas — é essencial para que as coisas avancem. Hoje, sou o Diretor do PNPAF e tento juntar tudo o que aprendi ao longo do caminho para promover uma cultura de saúde com mais movimento, mais criatividade e mais impacto.

PA - Qual o seu passado desportivo?

PM - É um passado… diria que eclético! Pratiquei várias modalidades: basquetebol, futebol, ténis, natação, karaté, e até ballet — sim, ballet! Era o único rapaz (gordinho) numa sala cheia de meninas elegantes, e tenho a certeza de que isso me deu alguma da agilidade que hoje uso para gerir agendas e projetos. Acho que sempre fui mais movido pela curiosidade do que pela competição. Experimentar tudo fez com que desenvolvesse um respeito enorme pelo corpo em movimento — e, talvez por isso, acabei por fazer disso a minha vida.

PA - Que impacto a prática de exercício físico tem no seu bem-estar pessoal?

PM - É o meu ponto de equilíbrio, é o meu botão de "reset"! Não treino por vaidade nem por obsessão — treino porque me sabe bem. É aquele momento em que o corpo se mexe e a cabeça se organiza. Já me aconteceu resolver problemas no meio de uma corrida, encontrar ideias no fim de uma série de agachamentos e até preparar reuniões mentalmente enquanto jogo andebol. É como se o movimento pusesse as ideias no sítio… e o humor também! Se estou mais ativo, sou melhor profissional, melhor pai, melhor pessoa (e mais fácil de aturar do que quando não treino!).

PA - Com uma agenda tão preenchida, consegue incluir a prática regular de atividade física/exercício no seu dia-a-dia?

PM - Nem sempre como gostaria, mas sim. Aprendi que não vale a pena esperar pelas "condições ideais" — é preciso encaixar o que der, quando der. Às vezes é um treino mais estruturado, outras vezes é andar mais a pé, subir escadas, ou simplesmente fazer uma pausa ativa entre reuniões. O importante é manter o corpo acordado… e o espírito também!

PA - Na sua perspetiva quais as principias razões / motivos para a elevada taxa de inatividade física em Portugal?

PM - Costumo dizer que ninguém escolhe ser sedentário — simplesmente vive num contexto que não favorece o movimento. Temos horários apertados, espaços pouco amigáveis para caminhar ou pedalar, e uma cultura que ainda valoriza mais o desempenho do que o prazer de nos mexermos. Precisamos de tornar a atividade física uma opção fácil, acessível e desejável. E mostrar que mexer-se não é só importante — é bom!

PA - Quais são os principais objetivos que pretende alcançar durante o seu mandato como Diretor do PNPAF?

PM - O objetivo principal é simples de dizer (mas não tão simples de concretizar): pôr Portugal a mexer mais. Quero que a atividade física deixe de ser vista como algo "extra" ou "só para quem tem tempo", e passe a ser reconhecida como parte essencial da vida e da saúde. Isso implica melhorar o que acontece nos cuidados de saúde, nas escolas, no trabalho e nos espaços públicos. E claro, garantir que todas as pessoas — independentemente da idade, condição ou contexto — tenham oportunidades reais para se moverem com segurança, prazer e continuidade.

PA - Como avalia o panorama atual da atividade física em Portugal? Que áreas considera prioritárias para intervenção?

PM - Temos boas iniciativas, bons exemplos locais e muita gente com vontade de fazer melhor. Mas ainda temos um panorama fragmentado e muito dependente do esforço de cada setor ou território. Precisamos de mais articulação, mais escala e mais continuidade. Prioridades? Três: Educação física e movimento nas escolas; Atividade física prescrita e acompanhada nos serviços de saúde; Criação de ambientes urbanos promotores do movimento, com apoio das autarquias. Sem esquecer, claro, a comunicação: temos de falar de atividade física de forma mais próxima, mais prática e mais inspiradora.

PA - Considerando a elevada taxa de inatividade física em Portugal, que estratégias planeia implementar para aumentar os níveis de atividade física entre a população

PM - Vamos atuar em três frentes: 1) capacitar os profissionais de saúde para aconselharem e prescreverem atividade física; 2) apoiar projetos locais, com autarquias, escolas e instituições, que promovam o movimento de forma sustentável; 3) Lançar campanhas e desafios públicos que tornem o movimento mais visível e desejado. E sim, também estamos a trabalhar para que as soluções digitais e os sistemas de incentivo possam ser uma realidade — com ética, segurança e impacto real.

PA - De que forma a sua experiência anterior, o preparou para liderar este programa nacional?

PM - Felizmente, já passei por vários "lados da barricada": estive na formação de profissionais, na investigação, na gestão de projetos com impacto social e na construção de redes colaborativas. Isso deu-me uma visão ampla, mas também uma sensibilidade para perceber como é importante ouvir, articular e facilitar. No fundo, liderar o PNPAF é como aplicar todos os anos de treino, planeamento e adaptação… mas à escala nacional!

PA - Quais são os maiores desafios que antecipa na promoção da atividade física a nível nacional, e como pretende superá-los?

PM - O maior desafio é mesmo tornar a atividade física uma prioridade transversal e constante nas políticas públicas. Enquanto não for valorizada com a mesma seriedade que outras áreas da saúde, será difícil ter o impacto que desejamos. Depois, claro, há os desafios do território, da literacia, das desigualdades no acesso e da falta de tempo percebido. A resposta passa por parcerias, proximidade, bons exemplos e persistência. E também por comunicar com empatia, não com culpa — ninguém se mexe por obrigação. As pessoas mexem-se quando se sentem motivadas, seguras e apoiadas.

PA - Existem iniciativas específicas que planeia introduzir para envolver diferentes faixas etárias na prática regular de exercício físico?

PM - Claro! Não há uma solução única — o que funciona para um jovem de 16 anos não serve necessariamente para uma pessoa com mais de 70. Por isso, temos vindo a apostar em estratégias segmentadas: projetos em escolas, programas para seniores mais ativos e até ações para pessoas com doenças crónicas ou mobilidade reduzida. O objetivo é criar soluções adaptadas a diferentes ritmos, motivações e contextos. A ideia é simples: atividade física para todos, ao longo de toda a vida.

PA - Que papel atribui às escolas na promoção de hábitos de vida saudáveis desde a infância?

PM - Um papel absolutamente central. A escola é muito mais do que um local de ensino — é um espaço de formação para a vida. E se queremos que a atividade física seja encarada como um hábito saudável e natural, temos de começar cedo. Isso passa por garantir tempo e qualidade na Educação Física, promover recreios mais ativos, incentivar deslocações a pé ou de bicicleta, e formar professores que sejam verdadeiros promotores da saúde. O movimento tem de ser parte da cultura escolar, não apenas uma "disciplina" no horário.

PA - Como encara a relação entre atividade física e saúde pública, sobretudo no contexto das doenças não transmissíveis?

PM - É uma relação direta, clara e incontornável. A atividade física é um dos pilares da prevenção das doenças crónicas — e quando está bem prescrita e acompanhada, é também uma forma eficaz de tratamento e controlo. Estamos a falar de impacto real em doenças como a diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, vários tipos de cancro, doenças respiratórias e, claro, na saúde mental. O melhor de tudo? É uma intervenção segura, acessível e com benefícios colaterais para o bem-estar geral. É por isso que costumo dizer que a atividade física devia vir com bula médica — e ser "comparticipada" pela sociedade.

PA - Quais são as suas expectativas em termos de resultados a curto e a longo prazo com as políticas que pretende implementar no PNPAF?

PM - A curto prazo, espero ver mais profissionais capacitados, mais projetos locais no terreno e maior visibilidade pública da atividade física como prioridade nacional. A longo prazo, o objetivo é ambicioso, mas necessário: reduzir de forma sustentável os níveis de inatividade física em Portugal e consolidar uma cultura onde o movimento é valorizado como parte do estilo de vida saudável — tal como lavar os dentes ou dormir bem. Sei que não se muda um país de um dia para o outro, mas também sei que cada passo conta.

PA - Tendo em conta a importância da colaboração intersectorial, de que forma pretende envolver diferentes ministérios e entidades na promoção da atividade física

PM - Com muito diálogo, persistência… e alguma criatividade! A verdade é que nenhuma mudança estrutural acontece apenas a partir da saúde. Precisamos da Educação, do Desporto, do Urbanismo, da Segurança Social, da Economia, e até das Finanças. O papel do PNPAF é ser um ponto de ligação entre estes setores, demonstrando que investir na promoção da atividade física não é um custo — é uma estratégia inteligente para poupar, melhorar a saúde e aumentar a qualidade de vida da população. Já temos boas experiências de colaboração, mas o objetivo é reforçar e sistematizar esse trabalho em rede.

PA - De que forma o PNPAF pretende colaborar com os municípios na criação de ambientes urbanos que incentivem a prática de atividade física?

PM - Os municípios são peças-chave! São eles que conhecem o território, as pessoas e as reais oportunidades para transformar espaços urbanos em locais de movimento. O nosso papel, enquanto PNPAF, é apoiar tecnicamente, promover boas práticas e criar pontes entre estratégias locais e políticas nacionais. Queremos trabalhar com as autarquias na criação de percursos pedonais, academias ao ar livre, programas intergeracionais e eventos de promoção da atividade física. A cidade pode (e deve) ser o maior ginásio do país.

PA - Qual é, na sua opinião, o papel dos ginásios privados na promoção da atividade física? Que estratégias prevê para integrar estas entidades nas iniciativas do programa?

PM - Os ginásios e clubes de fitness são aliados fundamentais. São espaços de proximidade, inovação e grande capacidade técnica. O seu papel é oferecer condições para a prática segura, orientada e motivadora da atividade física, com programas ajustados às necessidades dos seus públicos. Como PNPAF, queremos reforçar a articulação com estas entidades, promover modelos de prescrição partilhada (vindo da saúde) e explorar oportunidades para que os ginásios sejam também promotores de saúde comunitária, especialmente para populações que hoje ainda estão de fora.

PA - Existem planos concretos para estabelecer parcerias com ginásios privados com vista a facilitar o acesso da população a programas de exercício físico?

PM - Sim. Estamos a trabalhar para isso. Um dos caminhos é através da prescrição de exercício físico nos cuidados de saúde primários, articulando com entidades externas (como ginásios ou técnicos de exercício) para dar continuidade ao plano. Já existem projetos-piloto em algumas regiões e a ideia é criar modelos que garantam qualidade, acessibilidade e continuidade. É um trabalho que exige confiança mútua, mas que pode ter um impacto enorme na adesão à prática.

PA - Como pretende assegurar que as iniciativas do PNPAF são inclusivas e acessíveis a toda a população, independentemente da sua condição socioeconómica?

PM - Esse é um dos princípios fundamentais do programa. A atividade física tem de ser para todos. Para isso, apostamos em parcerias com o setor público, autarquias e IPSS, no apoio a projetos comunitários e no reforço da componente de promoção de estilos de vida ativos nos cuidados de saúde. Queremos garantir que as pessoas não precisam de pagar para se mexer, e que têm acesso a espaços seguros, apoio técnico e campanhas ajustadas às suas realidades. A inclusão não é um detalhe — é o ponto de partida.

PA - De que forma o programa tenciona recorrer a campanhas de comunicação para sensibilizar os cidadãos relativamente aos benefícios da atividade física?

PM - Vamos falar mais. E melhor. Queremos que as campanhas do PNPAF sejam inspiradoras, práticas e próximas das pessoas. A atividade física tem de sair do discurso técnico e ganhar espaço no dia a dia das famílias, dos jovens, dos seniores, dos profissionais. Já começámos

com publicações semanais nas redes, em linguagem simples e com chamadas à ação, e temos planos para alargar essa presença com desafios públicos, vídeos, podcasts e parcerias com influenciadores da área da saúde. Comunicação é ação — e teremos muito para dizer.

PA - Existe alguma iniciativa internacional de promoção da atividade física que considere um exemplo a seguir e que gostaria de adaptar à realidade portuguesa?

PM - Várias. O modelo britânico de Prescrição Social tem muito potencial, e estamos a trabalhar com parceiros para adaptá-lo ao nosso contexto. Também admiro o projeto canadiano ParticipACTION, pela forma como comunica com clareza, consistência e bom humor. E claro, os programas das Cidades Ativas da OMS, que mostram como o urbanismo pode ser o maior aliado da saúde pública. A boa notícia? Portugal já tem bons exemplos — precisamos é de escala e continuidade.

PA - Que mensagem gostaria de deixar aos profissionais de saúde relativamente ao seu papel na promoção da atividade física junto dos utentes?

PM - A vossa palavra tem peso. Quando um profissional de saúde fala sobre atividade física, os utentes ouvem — e valorizam. Mesmo em consultas curtas, uma pergunta simples ("Tem-se mantido ativo?") pode abrir a porta à mudança. Por isso, o meu apelo é este: falem sobre movimento como falam sobre medicação ou alimentação. O vosso papel é essencial para transformar a promoção da atividade física numa parte normal dos cuidados de saúde. Contem com o PNPAF para vos apoiar nisso. Juntos, podemos mesmo fazer a diferença.

PA - Que papel pode ter a tecnologia na promoção da atividade física nos próximos anos?

PM - Um papel cada vez mais relevante — desde que seja usada com inteligência, ética e foco na inclusão. A tecnologia pode ajudar-nos a personalizar a atividade física, a monitorizar o progresso, a reforçar a motivação e a facilitar o acesso. Há apps incríveis, relógios que nos lembram de nos levantar, plataformas que criam comunidades de apoio… mas também há riscos: excesso de dados, exclusão digital ou dependência de soluções que não consideram o contexto de cada pessoa. A chave está em usá-la como ferramenta complementar, e não como substituto daquilo que mais importa: criar ambientes, relações e culturas que nos inspirem a mexer.

PA - Qual foi o momento mais marcante (até agora) no desempenho das suas funções como Diretor do PNPAF?

PM - Houve vários momentos especiais — reuniões decisivas, encontros com parceiros, ver projetos a ganhar vida. Mas talvez o mais marcante até agora tenha sido entrar pela primeira vez num centro de saúde onde já estava a ser implementado um programa de aconselhamento em atividade física, e ver o entusiasmo de uma médica a explicar a um utente o impacto que 30 minutos de caminhada por dia podiam ter na sua vida. Foi ali que percebi, com toda a clareza, que o impacto começa nas pequenas conversas. E que a nossa missão é criar condições para que essas conversas aconteçam… todos os dias, em todo o país.

PA - Como vê o papel da cultura e da comunicação na criação de uma sociedade mais ativa?

PM - Absolutamente fundamental. Podemos ter os melhores programas, as melhores infraestruturas e os melhores profissionais — mas se não soubermos comunicar, inspirar e criar desejo em torno do movimento, pouco vamos conseguir. É preciso usar as narrativas certas, envolver os media, os artistas, os criadores de conteúdo, e trazer a atividade física para a linguagem do dia a dia. Mexer-se tem de ser visto como algo positivo, normal, desejável. A cultura molda comportamentos — e por isso, também tem de ser nossa aliada nesta missão.

PA - Que conselho deixaria a alguém que quer começar a ser mais ativo mas não sabe por onde começar?

PM - Começa devagar. E começa por algo que gostes — mesmo que pareça simples. Caminhar 10 minutos, subir um lanço de escadas, dançar ao som da tua música preferida, jogar à bola com os miúdos. Não precisas de estar em forma para começar. Começas para ganhares forma, saúde, alegria e confiança. E se falhares um dia, volta no seguinte. A consistência é mais importante do que a intensidade. E nunca estás sozinho — há um país inteiro a precisar de dar esse passo contigo.

RESPOSTAS RÁPIDAS

LIVRO	Todos os de Júlio Verne…
MÚSICA	Hallelujah por Jeff Buckley
UMA CIDADE	Leiria, a cidade que não existe
PERSONALIDADE	O meu Pai
HOBBIES	Escrever… coisas só minhas que sei que ninguém vai ler

FAÇAM MAIS PLANOS DE CONVERSA PARA MOTIVAR, RETER E INSPIRAR

Carla Rocha
Consultora de comunicação, apresentadora de rádio e professora convidada na NOVA SBE

Quando falamos em ginásios, podemos ter tendência para pensar mais em resultados individuais do que nas relações entre todos. Este artigo fala sobre o poder das conversas e deixa um convite a profissionais e gestores do setor para conversarem mais com os seus clientes e, assim, potenciarem o seu sentimento de pertença.

Não são só os treinos que fazem as pessoas voltar ao ginásio - são as relações que aí se constroem.

Acredito que, tal como ter uma vida ativa e saudável, comunicar exige treino, dedicação e persistência. Depois de algumas conversas que tive com profissionais e gestores do setor do fitness, sinto que a comunicação nesta área tem potencial para se tornar ainda mais musculada.

Nos ginásios, ouvimos falar muito em planos de treino e pouco em planos de conversas. No entanto, são as conversas - intencionais e consistentes entre todos aqueles que se cruzam nestes espaços - que fazem a diferença entre alguém querer ficar ou desistir silenciosamente, entre sentir-se parte da comunidade ou apenas mais um.

Há este dado interessante: 68% das desistências dos ginásios acontecem por perceção de indiferença. Ou seja: na maioria dos casos, as pessoas não deixam de ir ao ginásio por falta de tempo ou por não verem resultados. É pela falta de sentimento de pertença.

E isso é um problema de comunicação - ou melhor, de falta dela.

É por isso que são necessárias mais e melhores conversas.

Além das conversas técnicas e operacionais, é importante investir nas conversas que reconhecem, que inspiram e que criam ligação entre os clientes e os profissionais dos ginásios e clubes de fitness.
Cada conversa é uma oportunidade de reforçar o porquê daquela pessoa se ter inscrito, de perceber desafios e oferecer alternativas de treino mais adequadas.

É o momento para criar ligação e reforçar o compromisso de ambas as partes.

Então, vamos conversar mais – e nestas conversas importa também transformar a linguagem de obrigação numa linguagem de conquista. Em vez de "tens de continuar a vir" ou "tens de ser mais regular", porque não dizer mais vezes "olha o que já fizeste até aqui"?

Esta abordagem reforça a importância da consistência, sem o peso do dever. Isto é válido para o contacto mais direto, no pulsar do ambiente do ginásio, mas também para o marketing, na definição da estratégia de comunicação.

Cada vez mais as pessoas procuram histórias reais, com que se identificam. Não é a imagem que diz "perde peso rápido" que fideliza. É, sim, a história do Rui, que queria voltar a sentir-se vivo e que, dois meses depois de ir ao ginásio, já anda de bicicleta com o filho. São essas narrativas que criam identificação e comunidade.

A capacidade de contar histórias autênticas pode ser uma poderosa ferramenta de retenção no setor do fitness. Mas para contar essas histórias é, claro, preciso conhecê-las. E para conhecê-las, é preciso estar disponível para conversar com outro – e escutá-lo.

No verão passado fiz uma viagem pelo mundo para perceber como a comunicação nos liga, independentemente da cultura ou do contexto onde estamos. Em todos os países onde estive encontrei uma constante: onde há comunicação, há comunidade; onde há escuta, há relação. Na Índia, por exemplo, aprendi que um sorriso é a porta de entrada para qualquer conversa e isso fez-me perceber que a comunicação é presença e disponibilidade – e que comunicar é uma das formas mais bonitas de cuidar.

Por isso, se querem motivar, reter e inspirar quem já entrou pela porta do vosso clube de fitness ou ginásio, o meu convite é simples: façam mais planos de conversa – não menos estruturados ou estratégicos do que os do treino físico. É isso que constrói um clube vivo: relações, não só resultados.

> "Não são só os treinos que fazem as pessoas voltar ao ginásio - são as relações que aí se constroem."

FITNESS EM NÚMEROS EM PORTUGAL

ESTIMATIVA DO NÚMERO DE GINÁSIOS

1.282

ESTIMATIVA DO NÚMERO DE PRATICANTES

780.130

MENSALIDADE MÉDIA (COM IVA)

37,69€

ESTIMATIVA DO NÚMERO DE INSTRUTORES DE FITNESS A TRABALHAR A TEMPO INTEIRO

10.528

7,6% TAXA DE PENETRAÇÃO

TAXA DE CANCELAMENTO

41,6%

58,4%

TAXA DE RETENÇÃO

RETENÇÃO NO SEGMENTO

63% PREMIUM

81% LOW COST

55% MID MARKET

FREQUÊNCIA DE UTILIZAÇÃO SEMANAL MÉDIA

2 A 3 X POR SEMANA

ESTIMATIVA DA FATURAÇÃO GLOBAL (SEM IVA)

345.073.950€

SABSEG | PORTUGAL ACTIVO

Associação de Clubes de Fitness e Saúde

+pessoas +activas +saudáveis

PROTOCOLO DE SEGUROS

CONHEÇA AS CONDIÇÕES EXCLUSIVAS PARA ASSOCIADOS

APENAS 53,50€ RESPONSABILIDADE CIVIL

SEGURO DE ACIDENTES DE TRABALHO
(TRABALHADOR INDEPENDENTE)

CUSTO ANUAL: 146,16€

SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS GRUPO

IDADE LIMITE DE ADESÃO E PERMANÊNCIA 90 ANOS

ATÉ 15 PESSOAS – 150€
ATÉ 25 PESSOAS – 245€
ATÉ 50 PESSOAS – 350€
ATÉ 100 PESSOAS – 575€
A PARTIR DE 100 - CONFORME CONDIÇÕES

Nota: Aos valores indicados acresce custo da apólice.O valor apresentado para o seguro de acidentes de trabalho tem por base o salário mínimo nacional

CONTACTE-NOS PARA MAIS INFORMAÇÕES!

Saiba mais em:

Ou contacte:

portugalactivo@sabseg.pt

808 201 341
(dias úteis das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00)

www.sabseg.com

SABSEGSEGUROS

LISBOA | BRAGA | AMADORA | ANSIÃO | ARRUDA DOS VINHOS | AVEIRO | BARCELOS | BORBA | CASTELO BRANCO | COIMBRA | COVILHÃ | ESTARREJA | ÉVORA | FAFE| FÁTIMA | FUNDÃO GUARDA | GUIMARÃES | JOANE | LEIRIA | MELGAÇO | MONÇÃO | PAREDES | POMBAL | PORTO | RIO MAIOR | SANTARÉM | SÃO JOÃO DA MADEIRA| SETÚBAL | SINTRA | TORRES NOVAS TORRES VEDRAS | VALENÇA | VIANA DO CASTELO | VILA FRANCA DE XIRA | VILA NOVA DE FAMALICÃO | VILA REAL | VISEU | AÇORES (PONTA DELGADA) | MADEIRA (FUNCHAL).

SABSEG - Corretor de seguros S.A., Nif.500 906 181, inscrito no registo do ASF sob o nº 607122741/3. Ramos Vida e Não Vida, verificável em www.asf.com.pt. A SABSEG não assume a cobertura de riscos.

UMA PROPOSTA DE TREINO DE FORÇA INTELIGENTE

Hugo Moniz
Director-Geral Grupo EXS

Hoje em dia, todos reconhecem a importância do treino de força e consideram-no uma tendência. No entanto, poucos falam sobre COMO chegar de forma mais inteligente à população em geral.

Modalidades? Não é por aí que vou... Em vez disso, vou apresentar 10 princípios para mudarmos o paradigma do treino de força!

O panorama da sociedade portuguesa já não é novidade. Face a uma sociedade cada vez mais envelhecida, extremamente sedentária, com níveis elevados de excesso de peso e poucos hábitos saudáveis, é necessário refletir seriamente sobre o motivo pelo qual estes dados continuam a não ser animadores, apesar do aumento das infraestruturas/instalações desportivas e de campanhas de promoção da atividade física.

Educar a sociedade para uma perspectiva distinta de exercício físico, aliando gostos e motivações, é fundamental. O exercício deve ser visto como mais do que gastar calorias; é mais do que um momento divertido, mais do que ficar 'fit'.

Querer ficar em forma, estar integrado numa comunidade, divertir-se com os amigos são todos motivos válidos para praticar exercício, mas questionamos se são suficientes para obter uma adesão sustentada ao exercício físico. A evidência científica é cada vez mais clara e robusta ao demonstrar que o exercício físico poderá ter um papel imprescindível na saúde pública, trazendo benefícios para todos, homens e mulheres, de qualquer idade, dos mais novos aos mais velhos, dos mais aos menos tolerantes, sejam atletas ou indivíduos com limitações físicas.

Por isso, a oportunidade está em fazer diferente e melhor, juntando a ciência, a lógica e a estatística, para podermos desenvolver um programa de treino de força verdadeiramente inteligente e eficiente, permitindo alcançar o resultado desejado (adaptação fisiológica) com o menor custo possível, para chegarmos de forma efectiva a mais pessoas.

E o COMO poderá estar nestes 10 princípios que propomos para uma abordagem mais inteligente ao treino de força:

1. Responder às barreiras indicadas no eurobarometro

67% da população é sedentária, tendo como principais barreiras a falta de tempo, a falta de motivação ou interesse, e o preço.

2. Procurar a dose mínima eficaz para obter adaptações

É possível obter resultados em pouco tempo através de uma dose mínima eficaz. Sessões de treino entre 15 a 20 minutos parecem ser suficientes para promover adaptações. Numa sociedade onde a falta de tempo é um dos principais fatores do sedentarismo, deveríamos promover mais treinos de curta duração

3. Foco no tempo de tensão muscular em vez do número de repetições

É a tensão muscular que promove adaptações fisiológicas. Esta gera adaptações tanto locais como sistémicas, pois, quando o músculo está sob tensão, liberta substâncias que interagem com outros sistemas do organismo, promovendo melhorias ao nível articular, metabólico, cardiovascular e mental. Assim, o foco não deverá estar na quantidade de repetições, mas sim na qualidade de cada uma, assegurando tensão muscular constante em cada ação de movimento.

4. Privilegiar uma velocidade de execução/cadência mais lenta

A evidência científica demonstra que não existem diferenças significativas entre velocidades de execução rápidas ou lentas no que diz respeito a ganhos de força e hipertrofia. No entanto, velocidades moderadas ou lentas favorecem a aprendizagem motora e o controlo da carga em todas as posições articulares. Um controlo consciente do movimento permite garantir que este resulta da

tensão muscular e não de efeitos inerciais provocados por aceleração/desaceleração. Ao privilegiarmos velocidades mais lentas, promovemos uma tensão constante ao longo de toda a amplitude de movimento, reduzindo as forças articulares excessivas.

5. Priorizar a qualidade do tempo sob tensão muscular em vez da sua duração

A qualidade do tempo sob tensão parece ser mais relevante do que a sua duração. A evidência mostra que "o nível de tensão ativa imposto ao músculo esquelético durante o treino com resistências é uma determinante mecanobiológica para que ocorram adaptações". No entanto, tempos excessivos sob tensão (mais de 2 a 3 minutos) podem induzir mecanismos de fadiga que não potenciam ganhos ótimos de força. O mais importante será encontrar um intervalo de tempo que permita atingir a intensidade desejada, de forma segura.

6. As máquinas de musculação são tão funcionais como os pesos livres

Não existem diferenças significativas entre o uso de máquinas e de pesos livres. No entanto, as máquinas são mais fáceis e práticas de utilizar, exigindo menos tempo de preparação. São especialmente úteis numa fase inicial do processo de treino, quando o indivíduo apresenta menor controlo motor e menor tolerância à carga. Ainda assim, deve avaliar-se a mecânica de cada máquina e optar por aquelas que oferecem bons perfis de resistência

7. A intensidade do esforço é mais relevante do que a carga utilizada

A intensidade aplicada no treino é o que dita o potencial de adaptação. Intensificar o treino deve significar maior recrutamento de fibras musculares, e não apenas provocar cansaço ou suor. Esta intensidade deve ser aplicada de forma apropriada e progressiva, não dependendo unicamente do aumento da carga.

8. O "aquecimento" pode ser feito com as primeiras repetições da série

Apesar das recomendações tradicionais sugerirem um aquecimento geral seguido de um aquecimento específico, a evidência mais recente mostra que, em contextos de treino com cargas submáximas, esta abordagem pode não ser necessária. As primeiras repetições da série podem funcionar como aquecimento. Assim, deveremos repensar o tempo dedicado ao aquecimento, que pode estar a ser mal investido.

9. Os alongamentos não são essenciais na sessão de treino

A maioria dos argumentos que sustentam a importância dos alongamentos têm pouca validade científica. Alongar não previne lesões nem encurtamentos musculares, não corrige desvios posturais e não reduz significativamente as dores musculares após o treino (DOMS). Quanto à mobilidade, o treino de força tem-se mostrado tão eficaz como os alongamentos. Assim, os alongamentos podem ser substituídos por exercícios de força (com peso corporal, halteres, barra ou máquinas), explorando a amplitude máxima de movimento. Retirar esta prática da sessão pode poupar tempo sem comprometer resultados.

10. O treino acompanhado promove mais adaptações do que o treino autónomo

A evidência demonstra que o treino acompanhado promove melhores resultados, maior adesão ao exercício e mais ganhos, sobretudo em termos de força e hipertrofia, quando comparado com o treino autónomo.

Em suma, propomos um treino sustentado por princípios científicos, que promove os efeitos desejados com a dose certa, substituindo o "NO PAIN NO GAIN" pelo "NO BRAIN NO GAIN". Um treino que valoriza a qualidade de cada movimento e repetição, focando-se no tempo sob tensão muscular, e não na quantidade de treino.

Atendendo às necessidades e preferências de cada indivíduo, defendemos que o treino inteligente deve oferecer uma experiência única e de excelência. Assim, o cliente alcança resultados com menor investimento de tempo e custo.

É também fundamental democratizar o treino acompanhado, tornando-o mais acessível à população através de preços inteligentes. Foi com este propósito que decidimos inovar e quebrar o paradigma atual do Fitness, criando o EXS SMART TRAINING — um programa de treino exclusivo da EXS EXERCISE SCHOOL, baseado nestes princípios.

Propomos sair fora da caixa e abandonar modas e tendências que não servem a maioria da população. Devemos pensar em conjunto, aliando ciência e lógica às reais necessidades da sociedade.

A Dose Mínima Eficaz (em inglês, Minimum Effective Dose, ou MED) no treino refere-se à menor quantidade de estímulo necessária para provocar uma adaptação positiva no corpo — e é exatamente isso que a população em geral precisa para se tornar mais forte e mais saudável.

> "A basic, minimal dose resistance training program is generally all that's needed to achieve sufficient gainz for the gen pop."
>
> **Brad Schoenfeld**

EQUIPAMENTO

BWH

Booty Builder Reverse Lunge Machine

Este equipamento foi concebido para melhorar a ativação dos glúteos, dos isquiotibiais e do core através de movimentos inversos controlados. Ao contrário dos equipamentos tradicionais que recorrem aos pesos livres, esta máquina oferece um movimento guiado que possibilita movimentos controlados, reduzindo a possibilidade de risco de lesões.

Stages Cycling SC3

Seja no ginásio ou em casa, a Stages é a escolha número 1 dos ciclistas profissionais para ciclismo indoor. Reconhecida pela sua precisão, durabilidade e conectividade, é ideal para academias de alto nível, profissionais e entusiastas que procuram treinos de qualidade superior.

Contacto: geral@bwh.pt

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

Placas de borracha Alpha Burly GEOMETRIK

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.

Contacto: info@geometriktarget.com

PANATTA

Worldwide Fitness Company

3D Abductor – Essencial para o treino de glúteos

Muito mais do que uma abdução tradicional: a 3D Abductor da Panatta combina abdução, extensão e rotação externa num único movimento para esculpir os glúteos e ativar de forma precisa o glúteo médio. Design ergonómico, alavancas assistidas por gás e curva de carga fisiológica para um treino potente, preciso e equilibrado.

Total Core Crunch – O máximo para o teu treino abdominal

Uma única máquina, quatro modos de treino: a Total Core Crunch trabalha todas as zonas do abdómen com movimentos selecionáveis e assento rotativo que ativa também os oblíquos. Biomecânica avançada, ajustes intuitivos e máxima eficácia para esculpir o core de forma completa, confortável e eficiente.

HydroMassage – Potencie a sua Recuperação

Fit4Life

HydroMassage surge como uma solução inovadora para centros de fitness, promovendo a recuperação muscular, aliviando rigidez e dor, e melhorando a circulação. Ajuda na prevenção de lesões, otimiza o desempenho físico e proporciona uma experiência de bem-estar, favorecendo a fidelização do utilizador.

Contacto: info@fit4life.es

Treino de força como nunca antes

EGYM

A Smart Strength Squat é a mais recente adição à série EGYM Smart Strength e reinventa um dos exercícios mais populares, oferecendo uma experiência de treino acessível, personalizada e inteligente. Com resistência digital, movimento guiado e integração perfeita ao Ecossistema EGYM, a Smart Strength Squat transforma o agachamento num treino projetado com precisão para cada praticante.

Contacto: almudena.gonzalez@egym.com e es-sales@egym.com

Novas GluteBuilder da PRECOR

A Precor amplia seu inovador circuito GluteBuilder® com três novas máquinas: Glute Press, Glute Lunge e Glute Squat. Desenvolvidas em colaboração com a Glutebuilder®, estas adições permitem treinos mais específicos e eficazes para glúteos, pernas e quadris. A linha consolida-se como referência em biomecânica de precisão e desempenho.

Contacto: info@etenonfitness.com

TENDÊNCIAS DO FITNESS EM PORTUGAL PARA 2025

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

Nas duas últimas décadas o *American College of Sports Medicine* (ACSM) tem apresentado as tendências mundiais do Fitness, sendo que mais recentemente têm também vindo a ser estudadas as tendências específicas de vários países, permitindo a identificação das suas singularidades no mercado do Fitness. Em Portugal o estudo das tendências do Fitness tem vindo a ser efetuado nos últimos 5 anos.
Neste artigo são apresentadas as principais tendências do Fitness em Portugal para 2025, assim como a caracterização e comparação das tendências entre grupos (título profissional, estar ou não a exercer funções como PF e sexos), e a confrontação com os resultados mundiais, de Espanha, e nacionais referentes a 2024.

A indústria do fitness é caracterizada por ser bastante heterogénea e competitiva, mas mantém um impulso dinâmico, variando os serviços oferecidos e a criação de espaços específicos para as necessidades da população[1]. A evolução do conhecimento científico acerca dos vários tipos de exercício físico, atividades e *guidelines* tem contribuído de forma significativa para esta variedade e especificidade. Para maior garantia de sucesso, é importante que, aquando da tomada de decisão, os diversos *stakeholders* desta indústria tenham à sua disposição informação que permita identificar necessidades e antecipar oportunidades e desafios, sendo este o contributo que se pretende com o estudo das tendências do Fitness em Portugal.

O questionário de 2025 considerou 51 tendências, e foi disponibilizado online na plataforma *SurveyMonkey* entre 1 de maio e 18 de junho de 2024. Participaram neste estudo 554 Profissionais de Fitness (PF: Técnicos de Exercício Físico - TEF, Diretores Técnicos - DT, professores/formadores e gestores/coordenadores), profissionais da saúde relacionados com o exercício físico – PSE, e estudantes do ensino técnico e superior da área do fitness/desporto em Portugal.

O Infográfico 1 apresenta as principais tendências do Fitness em Portugal para 2025. O Top 3 mantém a consistência dos anos anteriores[2-5], revelando "Treino Personalizado (PT)" no 1.º lugar pelo segundo ano consecutivo[5]. Em 2022 o serviço de PT representou a 2.ª maior fonte de receita dos ginásios/health clubs e o número de estúdios de PT aumentou, prevendo-se que continue a crescer[6]. "Empregar PF certificados" surge na 2.ª posição, reforçando a importância que PF qualificados continuam a representar para o sector. Para fechar o Top 3, a tendência "Exercício para perda de peso" surge na 3.ª posição, podendo esta estar relacionada com o próprio contexto português, uma vez que um em cada dois adultos tem excesso de peso e um em cada cinco é obeso[8].

"Pilates" ocupa o 4.º lugar, continuando a subir no ranking. Esta atividade integra não só ginásios tradicionais, mas também estúdios de PT e boutiques de fitness. O crescimento destas instalações de pequena dimensão[6] pode ter potenciado o crescimento desta tendência.

"Treino de força tradicional" mantém, à semelhança do ano anterior[5], o 5.º lugar da tabela. As evidências científicas destacam os benefícios deste tipo de treino ao longo da vida[10], e em 2024, máquinas e materiais para treino de força foram o 3.º serviço mais oferecidos pelos ginásios/health clubs em Portugal[9].

> A evolução do conhecimento científico acerca dos vários tipos de exercício físico, atividades e *guidelines* tem contribuído de forma significativa para esta variedade e especificidade.

Infográfico 1: Tendências do Fitness em Portugal para 2025
Opinião dos profissionais/estudantes do setor

"Programas de fitness para idosos", "PT para pequenos grupos" e "Aulas de grupo" mantêm-se no Top 10 (6.ª, 7.ª e 9.ª posições respetivamente). "Exercício para a saúde mental" e "Treino funcional" passam a integrar o Top 10 (8.ª e 10.ª posições respetivamente). A promoção da saúde mental enquadra um dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)[11] e o "Treino funcional" é particularmente crítico para idosos e populações clínicas, contribuindo para a melhoria da funcionalidade e qualidade de vida[7].

Considerando o Top 5 das tendências do fitness para Portugal, verifica-se consistência em relação aos anos anteriores[2-5], mantendo quatro das cinco tendências exatamente nas mesmas posições. O Top 10 conta com 8 tendências coincidentes a 2024[5], apesar de ligeiras alterações nas posições que ocupam.

As principais tendências do Fitness para 2025 identificadas por grupo podem ser consultadas no Infográfico 2. Nas comparações entre grupos, nomeadamente entre quem possuí o título de "DT", "TEF" e "Sem título", existem diferenças significativas em 10 das 51 tendências (similar a 2024[5]).

Quanto aos grupos que "Exercem funções enquanto PF" e "Não exercem funções" enquanto PF, verificaram-se 12 diferenças significativas, um número ligeiramente superior ao do ano passado[5]. Relativamente ao sexo verificam-se 30 diferenças significativas, sendo que, à semelhança

dos anos anteriores[2-5], é nesta variável que se identifica maior número de diferenças de opinião.
Para finalizar, a confrontação das tendências do Fitness em Portugal com os resultados mundiais e espanhóis revela maior similaridade com o Top 10 de Espanha (três tendências coincidentes no Top 5 e mais duas no Top 10), do que com os resultados mundiais (duas tendências coincidentes no Top 5 e mais uma no Top 10). A valorização das tendências semelhante ao país vizinho vai ao encontro dos resultados obtidos nos últimos anos[2-5].

Realça-se que o "PT" é uma tendência que tem vindo a baixar no ranking mundial nos últimos dois anos[7], mas com propensão a manter-se no Top em Portugal[2-5].

Destaque também para a tecnologia digital no Fitness, com três tendências no Top 10 mundial e nenhuma no nacional, ainda que o Barómetro do Fitness em Portugal para 2023[9] revele uma disponibilização de serviços considerável com recurso a tecnologias digitais por parte dos ginásios/health clubs portugueses.

O conhecimento acerca das tendências do Fitness em Portugal revela-se importante nos diversos stakeholders desta indústria (proprietários, gestores, formadores e PF) para que estes possam antecipar as oportunidades e desafios, aquando das suas decisões, para maiores probabilidades de sucesso.

Infográfico 2: Tendências do Fitness em Portugal para 2025
Opinião dos profissionais/estudantes do setor por grupo

	Diretor Técnico	Técnico Exercício Físico	Sem Título	Exerce Funções	Não Exerce Funções	Género Feminino	Género Masculino
PT	1	2	3	1	3	3	1
Empregar PF certificados	2	3	2	2	1	2	2
Pilates	3	4	5	4	4	1	5
Treino de força tradicional	4	5	4	5	5	9	4
Exercício para perda de peso	5	1	1	3	2	4	3
Programas de fitness para idosos	6	8	7	7	6	6	6
PT para pequenos grupos	7	10	10	6	10	7	7
Exercício como medicina	8						
Equipas de trabalho multidisciplinares	9						
Estúdios de fitness tipo *Boutique*	10						
Exercício pré e pós-parto				9		5	
Aulas de grupo		6		8		10	10
Fitness pré e pós parto		7					
Treino funcional		9	9		8		
Atividades outdoor			6		7		8
Exercício para a saúde mental			8	10	9	8	
Treino intervalado de alta intensidade (HIIT)							9

O questionário das Tendências do Fitness em Portugal para 2026 já está disponível.

Participe, acedendo ao questionário através do QR Code.

Referências

1. Teixeira, D., Cerca, L., Bastos, V., Rodrigues, F., Pereira, H. (2023). História do fitness em Portugal: uma breve revisão das influências que moldaram o atual panorama nacional. Motricidade, 19(4), 2023. https://doi.org/10.6063/motricidade.32045
2. Franco, S., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, I., & Ramos, L. (2021). Tendências do Fitness em Portugal para 2021. Cuadernos de Psicología del Deporte, 21(2), 242-258. https://doi.org/10.6018/cpd.467381
3. Franco, S., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, I., & Ramos, L. (2022). Tendências do Fitness em Portugal para 2022. Motricidade, 18(1). https://doi.org/10.6063/motricidade.25847
4. Franco, S., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, I., & Ramos, L. (2023). Tendências do Fitness em Portugal para 2023. Retos, 48, 401-412. https://doi.org/10.47197/retos.v48.97094
5. Franco, S., Simões, V., Santos-Rocha, R., Vieira, I., Ramalho, F., & Ramos, L. (2024). Tendências do Fitness em Portugal para 2024. Retos, 57, 88-100. https://doi.org/10.47197/retos.v57.105198
6. Pedragosa, V., Cardadeiro, E., & Santos, A. (2023). Barómetro do Fitness em Portugal 2022. Edições: AGAP.
7. Newsome, A. M., Batrakoulis, A., Camhi, S., McAvoy, C., Sansone, J., & Reed, R. (2024). 2025 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry. ACSM´S Health & Fitness Journal, 28(6), 11-25. http://doi.org/10.1249/FIT.0000000000001017
8. Direção Geral da Saúde (2022). Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) 2022-2023. Direção Geral da Saúde
9. Pedragosa, V., F & Ferreira, A. (2024). Barómetro do Fitness em Portugal 2023. PortugalActivo.
10. American College of Sports Medicine (2025). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (12th Ed.). Wolters Kluwer.
11. Centro de Informação Regional das Nações Unidas para a Europa Ocidental (2016). Guia sobre Desenvolvimento Sustentável - 17 objetivos para transformar o nosso mundo. Centro de Informação Regional das Nações Unidas para a Europa Ocidental. https://unric.org/pt/objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel/

CAMPANHA NACIONAL E PLATAFORMA TECNOLÓGICA PARA A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA – SUAVA PRR

Carla Ribeiro
Chefe de Divisão do Desporto para todos do IPDJ

A inatividade física tem um elevado impacto negativo em muitas dimensões de um país, mas o mais relevante está em cada pessoa. Coletivamente, é preciso fazer chegar a mensagem de que ser fisicamente ativo é uma das acções mais importantes que cada um de nós pode fazer para melhorar a sua saúde e bem-estar.

O Sistema Universal de Apoio à Vida Ativa (SUAVA), projeto promovido pelo Instituto Português do Desporto e Juventude e financiado pelo Plano de Recuperação e Resiliência assume esse compromisso.

Os indicadores pouco favoráveis da prática de atividade física e desportiva têm persistido em Portugal. Mesmo nos casos em que se possa questionar alguns resultados, a realidade é que pela sua elevada prevalência o sedentarismo é um dos maiores fatores de risco para a saúde no nosso país, com alto impacto individual e coletivo.

O Plano de ação mundial da OMS para a atividade física 2018-30 sublinha a necessidade de implementar campanhas para aumentar a sensibilização, o conhecimento e a compreensão dos múltiplos benefícios para a saúde da atividade física regular e de comportamento menos sedentário.

É neste contexto que surge o Sistema Universal de Apoio à Vida Ativa (SUAVA)[1], projeto promovido pelo Instituto Português do Desporto e Juventude e financiado pelo PRR, que inclui num dos seus eixos a implementação de uma campanha nacional e uma plataforma tecnológica dedicadas à promoção da a atividade física.

A campanha será lançada em maio de 2025 e pretende ser um convite à mudança e inspirar cada português a mudar a sua rotina, tomar o controlo do seu bem-estar e iniciar um estilo de vida mais ativo.

Nos seus objetivos incluem-se aumentar o conhecimento sobre os benefícios da prática regular de atividade física, demonstrar que qualquer pessoa consegue integrar mais movimento na sua rotina, independentemente da idade, género, profissão ou condição física e promover a plataforma tecnológica inovadora.

De forma a ir ao encontro dos objetivos, esta plataforma terá uma abordagem interativa baseada em gamificação, que permitirá o acesso a diversos benefícios.

Cada utilizador terá uma jornada personalizada com conteúdos adequados ao seu perfil.
Tem ainda como objetivo disponibilizar informação sobre a oferta desportiva – pública, associativa e privada – em todo o país, das entidades que se tornarem parceiras.

A partir de junho de 2025 já será possível fazer o registo como parceiro e a partir de julho a aplicação já poderá ser instalada pelos cidadãos, sendo divulgada através de uma campanha multimeios de larga escala e de um roadshow nacional com 18 ativações que passará por todo o território nacional.

Para além da aplicação ser um canal de divulgação junto de segmentos alvo através de opções de personalização, acreditamos que o maior valor de estar envolvido como parceiro é o de contribuir para que mais cidadãos sejam ativos, apoiando e incentivando a adoção de um estilo de vida onde a atividade física e exercício estejam presentes de forma segura e regular.

Cada ginásio parceiro pode fazer a diferença. Contamos convosco!

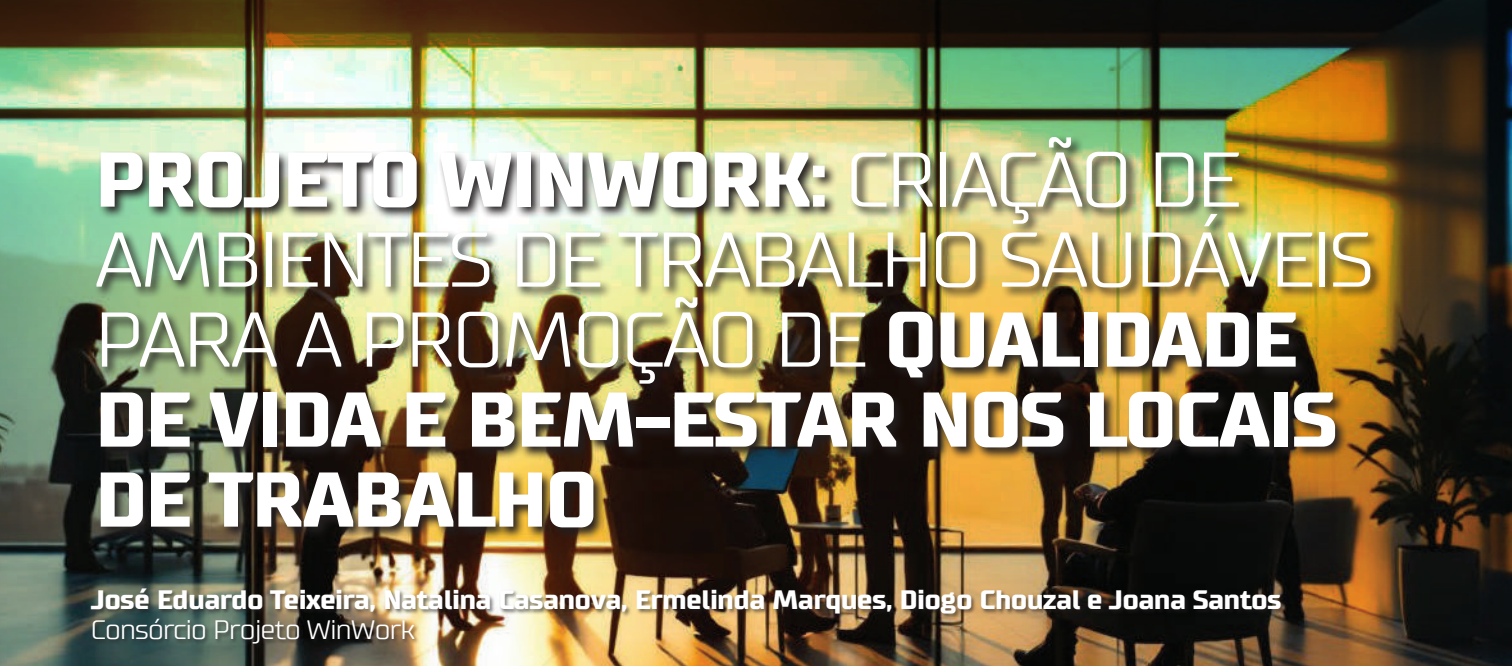
Informações: suava@ipdj.pt

Referências

1. https://recuperarportugal.gov.pt/prr-resiliencia/servico-nacional-de-saude/re-c01-i09-sistema-universal-de-apoio-a-vida-ativa-suava/

FORMAÇÃO CONTÍNUA CERTIFICADA (TPTEF E TPDT)

AÇÃO DE FORMAÇÃO	ENTIDADE FORMADORA	Nº DE CRÉDITOS	DATA	LOCAL
PÓS-GRADUAÇÃO EM DIRETOR DE GINÁSIO / HEALTH CLUB	GRUPO ACADEMY	12	2025-05-10	ONLINE
CET EM TÉCNICO ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO	GRUPO ACADEMY	-	2025-05-14	BRAGA
CERTIFICAÇÃO INTENSIVA AVANÇADA EM DOENÇA ONCOLÓGICA E EXERCÍCIO FÍSICO	GRUPO ACADEMY	2	2025-05-17	ONLINE
CET EM TÉCNICO ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO	GRUPO ACADEMY	-	2025-05-22	SETÚBAL
PÓS-GRADUAÇÃO EM PERSONAL TRAINING AVANÇADO	GRUPO ACADEMY	10	2025-05-24	ONLINE
PÓS-GRADUAÇÃO EM TREINO TERAPÊUTICO	GRUPO ACADEMY	10	2025-05-24	ONLINE
INDOOR CYCLE	CEFAD	5	2025-06-07	FARO
INDOOR CYCLE	CEFAD	6	2025-06-21	LISBOA
CET EM TÉCNICO ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO	GRUPO ACADEMY	-	2025-06-23	LISBOA
EXERCÍCIO FÍSICO NA GRAVIDEZ E NO PÓS-PARTO	bwizer your evolution	4	2025-06-24	LISBOA
CERTIFICAÇÃO INTENSIVA AVANÇADA EM EXERCÍCIO NO PRÉ E PÓS PARTO	GRUPO ACADEMY	2	2025-06-28	ONLINE
PILATES FOR FITNESS: CERTIFICAÇÃO AVANÇADA APPI MATWORK INSTRUCTOR	bwizer your evolution	12.8	2025-06-28	PORTO
TREINO DE FORÇA PARA AVANÇADOS	CEFAD	0.8	2025-06-28	BRAGA
REFORMER – PILATES EQUIPMENT ESSENTIALS	alm PILATES	9.6	2025-07-05	ESTORIL
PILATES MATWORK NÍVEL I	CEFAD	4	2025-07-28	PORTO
REFORMER – PILATES EQUIPMENT ESSENTIALS	alm PILATES	9.6	2025-08-30	ESTORIL
PILATES PRÉ E PÓS-PARTO | CERTIFICAÇÃO APPI	bwizer your evolution	3.2	2025-09-06	PORTO
PILATES MATWORK	alm PILATES	19.2	2025-09-20	ESTORIL



PROJETO WINWORK: CRIAÇÃO DE AMBIENTES DE TRABALHO SAUDÁVEIS PARA A PROMOÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR NOS LOCAIS DE TRABALHO

José Eduardo Teixeira, Natalina Casanova, Ermelinda Marques, Diogo Chouzal e Joana Santos
Consórcio Projeto WinWork

Considerando os atuais contextos laborais, cada vez mais influenciados pela transformação digital, pela imergência dos sistemas inteligentes, pela automatização de tarefas e pela flexibilidade horária, a criação de ambientes de trabalho saudáveis tornou-se uma prioridade estratégica para a grande maioria das organizações. O projeto WinWork surge com o propósito de responder a estes desafios, promovendo a saúde e o bem-estar nas entidades empregadoras através de metodologias inovadoras e de uma forte aposta na cocriação, na tecnologia e na promoção da atividade física e de saúde mental no contexto laboral (disponível em: https://winwork.pt/).

Com base numa abordagem interdisciplinar, o projeto WinWork visa não apenas reduzir o absentismo e as doenças profissionais, mas pretende também transformar a cultura organizacional, tornando os locais de trabalho mais inclusivos, sustentáveis e resilientes.

O WinWork é um projeto financiado pelo Programa de Cooperação Transfronteiriça Espanha- Portugal (POCTEP) 2021–2027 e apoiado pelo Autoridade para as Condições de Trabalho (ACT), num consórcio entre o Instituto Politécnico do Porto (IPP), o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), a Universidade de Coimbra (UC), o Centro de Cirurgia de Mínima Invasão Jesús Usón (CCMIJU) e a Universidade de Salamanca (USAL), além da Associação Empresarial de Portugal (AEP) e da Câmara Oficial de Comércio, Indústria e Serviços de Badajoz.

O projeto WinWork pretende criar ambientes de trabalho saudáveis para a promoção da qualidade de vida e bem-estar numa área de cooperação transfronteiriça que abrange o Norte e Centro de Portugal e, em Espanha, as comunidades autónomas de Castela e Leão e Extremadura. O objetivo central deste projeto é a promoção da saúde e do bem-estar nos locais de trabalho, através de uma integração de uma intervenção multidisciplinar inovadora, que envolve a ergonomia, a prevenção de riscos psicossociais e o incentivo à prática de atividade física regular.

A lógica de atuação do projeto WinWork assenta na cocriação entre as entidades do consórcio, tendo-se iniciado com um diagnóstico organizacional abrangente das empresas na área de cooperação transfronteiriça em estudo, de forma a avaliar-se a saúde ocupacional e os estilos de vida dos trabalhadores. A partir deste diagnóstico, cujos resultados ainda não foram publicados, as organizações mais predispostas a adotar mudanças organizacionais no âmbito do projeto WinWork foram identificadas e selecionadas para se dar início às oficinas de cocriação que permitem o envolvimento ativo de trabalhadores e gestores na definição das prioridades de intervenção.

O projeto prevê a colaboração e a interação real de todos os intervenientes na melhoria da saúde e do bem-estar, visando uma abordagem multidisciplinar para o desenvolvimento de soluções tecnológicas aplicadas à área da prevenção de riscos psicossociais e lesões músculo-esqueléticas. Integra profissionais e investigadores altamente qualificados e especializados nas diferentes áreas do projeto, de forma a criar soluções que vão ao encontro das reais necessidades das organizações em matéria de saúde ocupacional. Os grupos beneficiados serão, principalmente, os gestores, os empresários, os trabalhadores e os profissionais especializados na área

da higiene, saúde e segurança no trabalho. Para alcançar um impacto real na sociedade, o trabalho e os resultados obtidos ao longo do projeto serão disseminados no mercado laboral, através de documentos técnicos, manuais de boas práticas, software de aplicação e materiais multimédias.

Com base nos resultados deste primeiro diagnóstico organizacional, pretende-se desenvolver uma intervenção holística e multidisciplinar, orientada para a otimização da cultura organizacional, com ênfase na promoção da literacia física e literacia em saúde. A promoção da consciência corporal no ambiente de trabalho é uma das componentes fundamentais deste projeto, sendo amplamente reconhecida pela literatura científica que programas que integram atividade física estruturada no local de trabalho têm efeitos positivos na saúde musculoesquelética, no desempenho laboral e na satisfação dos trabalhadores (Proper et al., 2002; Pronk et al., 2004).

O projeto inclui ainda a promoção do bem-estar físico e psicossocial, reconhecendo que a interação entre fatores físicos e emocionais está na base de muitos dos problemas de saúde ocupacional, como as lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT), bem como as perturbações mentais, como o stresse ocupacional, o Burnout e a depressão.

Outro eixo inovador do projeto WinWork centra-se no desenvolvimento de ferramentas tecnológicas de apoio à integração das estratégias de saúde e do bem-estar no ambiente e na cultura de trabalho. Através da criação de ambientes imersivos de realidade virtual (RV), torna-se possível proporcionar experiências guiadas de mindfulness adaptadas às exigências e aos perfis laborais de cada recurso humano.

Esta abordagem inovadora combina a imersividade da RV com práticas baseadas em evidência, mostrando-se particularmente eficaz na facilitação da aprendizagem experiencial e na modificação comportamental dos colaboradores (Seabrook et al., 2020; Pascual et al., 2023). Paralelamente, pretende-se desenvolver a app WinWork, uma aplicação digital que disponibiliza materiais formativos, sessões de meditação guiada, programas de ginástica laboral adaptada, sessões de consciencialização postural e desafios de equipa para reforçar a promoção da saúde de forma contínua. Esta aposta na tecnologia reflete tendências emergentes na promoção da saúde laboral, onde ferramentas digitais personalizadas têm vindo a demonstrar forte impacto no aumento da adesão a programas de atividade física em trabalhadores inativos e sedentários (Anderson et al., 2009). As intervenções propostas serão validadas através de ações piloto, onde se implementam programas de capacitação para gestores e trabalhadores, seguidos da avaliação da eficácia das ações em termos de melhoria da saúde física, mental e do ambiente organizacional.

A monitorização contínua dos resultados irá permitir ajustar as estratégias e assegurar o seu alinhamento com os objetivos do Pilar Europeu dos Direitos Sociais e da Estratégia Europeia para a Saúde e Segurança no Trabalho. Complementarmente, o projeto inclui uma componente robusta de coordenação e comunicação, promovendo a partilha de boas práticas e a disseminação dos resultados junto da comunidade empresarial e académica, reforçando o compromisso com a construção de uma Europa mais social, justa e inclusiva.

O projeto WinWork é desenvolvido por instituições do Ensino Superior e associações empresarias de referência em Portugal e Espanha, reunindo competências complementares nas áreas da saúde, ergonomia, psicologia, tecnologia e atividade física. Liderado pela Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto (E2S-IPP), o consórcio inclui ainda o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), a Universidade de Coimbra (UC), o Centro de Cirurgia de Mínima Invasão Jesús Usón (CCMIJU) e a Universidade de Salamanca (USAL), além da Associação Empresarial de Portugal (AEP) e da Câmara Oficial de Comércio, Indústria e Serviços de Badajoz. Este projeto é apoiado pela Autoridade para as Condições de Trabalho (ACT).

A equipa, composta por investigadores e especialistas de várias áreas científicas e empresariais, sendo representada pelos colaboradores e investigadores Joana Santos (IPP), Paulo Carvalho (IPP), Mariana Ferraz (IPP), Carlos Carvalhais (IPP), Emília Telo (IPP), Ermelinda Marques (IPG), Diogo Chouzal (IPG), José Eduardo Teixeira (IPG), Natalina Casanova (IPG), Ana Pinto (UC), Telma Alves (UC), Céu Filipe (AEP), Eugenia Sousa (AEP), Pedro Santos (AEP), Ana Isabel Díaz (CCMIJU), Juan Sánchez Margallo (CCMIJU), Alfonso Sauceda (USAL), José Carlos Sánchez García (USAL), Roberto Mendez-Sanchez (USAL), Luís Polo (USAL), Inês Farfán (USAL) e Daniela Cerrato (Camara Badajoz).

Referências

Bredahl, T. V. G., Særvoll, C. A., Kirkelund, L., Sjøgaard, G., & Andersen, L. L. (2015). When Intervention Meets Organisation, a Qualitative Study of Motivation and Barriers to Physical Exercise at the Workplace. The Scientific World Journal, 2015, 1–12. https://doi.org/10.1155/2015/518561

Carr, L. J., Karvinen, K., Peavler, M., Smith, R., & Cangelosi, K. (2013). Multicomponent intervention to reduce daily sedentary time: a randomised controlled trial. BMJ Open, 3(10), e003261. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2013-003261

de Lima, V. A., de Azevedo, V. A. Z., & de Lucca, S. R. (2017). Instrumentos de avaliação dos programas de ginástica laboral. Revista Brasileira de Fisiologia Do Exercício, 16(1), 40–48. https://doi.org/10.33233/rbfe.v16i1.1122

Dupont, F., Léger, P.-M., Begon, M., Lecot, F., Sénécal, S., Labonté-Lemoyne, E., & Mathieu, M.-E. (2019). Health and productivity at work: which active workstation for which benefits: a systematic review. Occupational and Environmental Medicine, 76(5), 281–294.

European Agency for Safety and Health at Work. (2019). Work-related MSDs: prevalence, costs and demographics in the EU (Publicatio).

Frodsham, K. M., Randall, N. R., Carbine, K. A., Rodeback, R. E., LeCheminant, J. D., & Larson, M. J. (2020). Does type of active workstation matter? A randomized comparison of cognitive and typing performance between rest, cycling, and treadmill active workstations. Plos one, 15(8), e0237348. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237348

Lillo-Navarro, C., Fernández-Pires, P., Benavides Gil, G., Martínez-Zaragoza, F., Chaves, C., Roca, P., ... & Sánchez-Pérez, A. (2024). Effects of a mindfulness-based program on the occupational balance and mental health of university students. Protocol for a randomized controlled trial. Plos one, 19(5), e0302018.

#BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

Fitness Open Week

23 SET TERÇA-FEIRA	**LANÇAMENTO** #BEACTIVE SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO — #BEACTIVE DAY DIA DO FITNESS
24 SET QUARTA-FEIRA	#BEACTIVE @Work
25 SET QUINTA-FEIRA	#BEACTIVE Sénior
26 SET SEXTA-FEIRA	#BEACTIVE Crianças e Jovens
27 SET SÁBADO	#BEACTIVE Famílias Ativas
28 SET DOMINGO	#BEACTIVE Outdoor
29 SET SEGUNDA-FEIRA	#BEACTIVE Inclusivo
30 SET TERÇA-FEIRA	#BEACTIVE Associativismo

Inscreva o seu clube e divulgue os eventos em *beactiveday.portugalactivo.pt*

HFA EUROPEAN CONGRESS

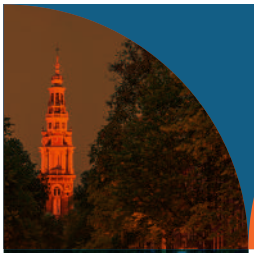
2–4 OCTOBER 2025 • AMSTERDAM, NETHERLANDS

KEYNOTE

PHILLIP MILLS
Co-Founder of Les Mills

Shaping The Future: Uniting Fitness, Health, and Wellness

Register today for the event of the year, where industry leaders shape the future, exchange ideas, collaborate, and create lasting connections.



Learn more at **healthandfitness.org/congress**

ESPECIALISTAS

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

CARLA RIBEIRO

Chefe de Divisão do Desporto para todos do IPDJ

CARLA ROCHA

Fundadora da empresa Carla Rocha Comunicação

Docente no ISEG professora convidada na universidade NOVA SBE

Autora dos livros "Fale Menos Comunique Mais – 10 estratégias para se tornar um grande comunicador" e "Fale Menos Influencie Mais – 5 estratégias para ser ouvido e comunicar com influência"

HUGO MONIZ

Diretor-geral Grupo EXS

JOSÉ EDUARDO TEIXEIRA

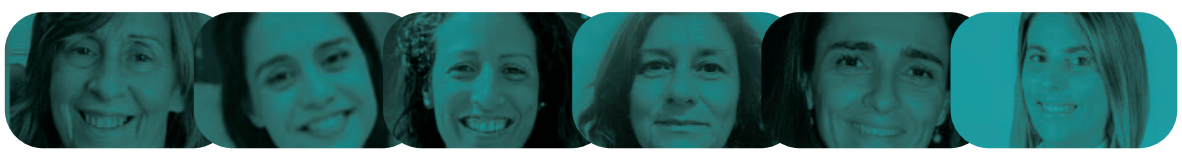
José Eduardo Teixeira é licenciado em Cardiopneumologia pelo Instituto Politécnico de Castelo Branco (2009-2013) e em Desporto pelo Instituto Politécnico de Bragança (2014-2017). Terminou o mestrado em Exercício e Saúde (2020-2022) pelo Instituto Politécnico de Bragança e o Doutoramento em Ciências do Desporto pela Universidade de Trás-os Montes e Alto Douro (2017-2022).

TELMA GONÇALVES

CEO Grupo Academy

VERA PEDRAGOSA

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



FÁTIMA RAMALHO[1,2], ISABEL VIEIRA[1,2,4], LILIANA RAMOS[1,2,3], RITA SANTOS ROCHA[1,2], SUSANA FRANCO[1,2,3], VERA SIMÕES[1,2,3]

1 Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM) – Instituto Politécnico de Santarém (IPS)

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

3 Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

4 Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento (CIDESD)

PARCEIROS

DIAMANTE

GRUPO ACADEMY

PLATINA

Arq@ivandus SOFTWARE HOUSE

BWH

FULL PROTEIN — TODOS OS DIAS CONTAM

MANZ

PANATTA — Worldwide Fitness Company

SABSEG

TECHNOGYM — The Wellness Company

GOLD

BHFITNESS

bt bodytone

BOXPT EQUIPMENT

CEDIS — EASY CLOUD SOFTWARE

CEFAD — FORMAÇÃO PROFISSIONAL

dinamic ALL FOR FITNESS MATRIX

EGYM

FATTECH — • EQUIPAMOS GINÁSIOS •

FITTEST

Fit4Life

GEOMETRIK

Gymleco

MVF SOFTWARE

SEMPERFIT — NEVER BE DEFEATED

OnVirtualGym

SILVER

BOT4ALL — EMPOWERING YOU

fitual

HURIC

PRECOR

concept 2 NAUTI4 QATRO

URBAN SPORTS CLUB

BRONZE

ALL UNITED SPORTS

alm PILATES

CARE

bwizer — your evolution

bPROFIT

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 2025

ENTRA NUM UNIVERSO DE POSSIBILIDADES INFINITAS!

#TrainingForGreatness

CERTIFICAÇÕES

regime

100% Online ou B-Learning

- DOENÇA ONCOLÓGICA E EXERCÍCIO FÍSICO
- EXERCÍCIO NO PRÉ E PÓS-PARTO

INSCREVE-TE EM **FITNESSACADEMY.PT**

- TREINO DE GUARDA-REDES: ESTRATÉGIAS AVANÇADAS

INSCREVE-TE EM **SPORTS-ACADEMY.PT**

- O MÉTODO PARA A CONSULTA DE NUTRIÇÃO PERFEITA
- NUTRIÇÃO PARA A SAÚDE MENTAL

INSCREVE-TE EM **NUTRITION-ACADEMY.PT**

ESCOLA ONLINE

- DIREÇÃO E GESTÃO DE PISCINAS
- INSTRUTOR DE HIDROGINÁSTICA
- +35 CURSOS JÁ DISPONÍVEIS

INSCREVE-TE EM **AQUA-ACADEMY.PT**

CURSOS DE TREINADOR

regime

Presencial ou B-Learning

SABE MAIS EM **SPORTS-ACADEMY.PT**

- TREINADOR DE FUTEBOL — Grau 1 | Grau 2
- TREINADOR DE FUTSAL — Grau 1 | Grau 2
- TREINADOR DE NATAÇÃO — Grau 1 | Grau 2
- TREINADOR DE PADEL — Grau 1
- TREINADOR DE SURF — Grau 1

GRUPO ACADEMY

Mais informações em **grupo-academy.pt**

ipdj

ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA