PORTUGAL ACTIVO

#22
JANEIRO a ABRIL / 2026
QUADRIMESTRAL
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Em Destaque
III Congresso Transdisciplinar de Oncologia
p.08

Flash Gestão
5 estratégias para construir uma cultura organizacional eficaz
p.32

Conversa
Puxa Conversa com José Luís Costa
p.24

GESTÃO, EMPREENDEDORISMO E LIDERANÇA
Curadoria de sentido: a nova liderança no fitness e o papel das marcas que inspiram
p.18

PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO
Avaliação postural: o estado da arte
p.38

INOVAÇÃO E TECNOLOGIA
O verdadeiro poder da IA no teu ginásio não é o que pensas
p.30

2026 JORNADAS REGIONAIS

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

PR Beira Litoral - 2 Março

PR Beira Interior - 3 Março

PR Norte - 4 Março

PR Oeste Ribatejo - 10 Março

PR Alentejo - 13 Março

PR Algarve - 12 Março

PR Setúbal - 17 Março

Editorial

CÁTIA VELEZ
PRESIDENTE PORTUGAL ACTIVO

Caros Associados e Parceiros,

Iniciamos o biénio 2026-2027 com um sentido de missão renovado e uma visão clara: transformar a perceção do nosso setor, evoluindo de prestadores de serviços para parceiros essenciais na Saúde e na Economia Nacional.

Durante muito tempo vivemos num "limbo administrativo". Somos um negócio de saúde e prevenção com impacto económico real, mas permanecemos sob uma tutela que nos vê maioritariamente através da lente recreativa. O mandato desta Direção visa quebrar e lutar esse bloqueio estrutural. A nossa estratégia não é apenas pedir; é provar valor.

Uma voz unificada e estratégica

A estrutura da nova Direção foi desenhada para cobrir todas as frentes críticas: do jurídico e político à inovação, passando pela responsabilidade social e comunicação havendo agora 4 vice-presidentes. Somos uma equipa coesa, focada em liderar e representar o setor a nível estratégico.

Para este biénio, traçámos um plano ambicioso que assenta em três pilares fundamentais: a justiça fiscal, a integração na saúde e a regulação do mercado.

1. Fiscalidade justa: um investimento, não um custo

A nossa prioridade imediata é o lobby fiscal. Vamos dialogar com a tutela com um argumento irrefutável: investir 1€ em exercício é poupar múltiplos euros em saúde pública futura. Não pedimos "ajudas". Exigimos coerência. Se a fisioterapia e a medicação são dedutíveis no IRS, o exercício orientado — a primeira linha de prevenção — também tem de o ser. Lutaremos pela redução do IVA e pela dedução das despesas em sede de IRS, posicionando estas medidas como ferramentas de poupança para o SNS.

2. Da recreação à prescrição

Queremos sair da periferia do sistema. A nossa abordagem à Direção-Geral da Saúde (DGS) e ao Ministério da Saúde será pragmática: estamos aqui para ajudar a "descarregar" o SNS. Propomos projetos-piloto como o "Cheque-Saúde", focado em utentes com pré-diabetes ou obesidade, auditável e circunscrito. O objetivo é que o ginásio seja encarado, finalmente, como medicina preventiva.

3. Qualidade e combate à concorrência desleal

Sabemos que o setor cumpridor se sente penalizado. A fiscalização muitas vezes incide sobre quem já cumpre, enquanto o mercado paralelo prolifera. Vamos mudar este paradigma.

O Futuro é agora

O ano de 2026 será o ano da afirmação. Queremos traduzir iniciativas políticas em resultados tangíveis que justifiquem o vosso investimento na Associação.

Esta Direção atuará como uma voz forte e unificada, fornecendo as ferramentas e a representação necessárias, respeitando sempre a vossa autonomia de gestão. Contamos convosco para juntos, afirmarmos os ginásios e health clubs como pilares indispensáveis de um Portugal mais ativo e saudável.

Bom treino e bons negócios.

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

PORTUGAL ACTIVO
NÚMERO 22
JANEIRO a ABRIL / 2026

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 2026

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

Entidade Formadora Certificada dgert

CURSO TÉCNICO ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO

Duração
12 ou 24 meses + estágio

Regime
70% presencial
30% online

Atribui
Título Profissional

Emprego
98,5% de empregabilidade

INSCREVE-TE EM **FITNESSACADEMY.PT**

PÓS-GRADUAÇÕES / ESPECIALIZAÇÕES INTERNACIONAIS

- DIRETOR DE GINÁSIO/HEALTH CLUB
- PERSONAL TRAINING AVANÇADO
- TREINO TERAPÊUTICO
- CALISTENIA

INSCREVE-TE EM **FITNESSACADEMY.PT**

PÓS-GRADUAÇÕES / ESPECIALIZAÇÕES INTERNACIONAIS

- SCOUTING E ANÁLISE TÁTICA NO FUTEBOL

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 Em Destaque

III Congresso Transdisciplinar de Oncologia

10 · Notícias Portugal Activo

14 · Notícias Nacionais

16 · Notícias Internacionais

18 Gestão, Empreendedorismo e Liderança

Curadoria de sentido: A nova liderança no fitness e o papel das marcas que inspiram

20 · Agenda Nacional e Internacional

22 Ética e Direito do Fitness

Envelhecimento ativo e o papel das seguradoras

24

CONVERSA PUXA CONVERSA

José Luís Costa é uma referência do fitness em Portugal.
Professor de Educação Física e ex-treinador de andebol, iniciou o seu percurso no setor no final dos anos 70. Atual coordenador institucional e de expansão do GO fit, foi presidente da Portugal Activo e o mentor das suas Plataformas Regionais.

30 Inovação e Tecnologia

O verdadeiro poder da IA no teu ginásio não é o que pensas

32 Flash Gestão

5 estratégias para construir uma cultura organizacional eficaz

34 Populações Especiais

Pré-habilitação Oncológica: o exercício físico como primeiro "tratamento"

36 · Equipamento

38 Prescrição de Exercício

Avaliação postural: O estado da arte

40 Boas Práticas

A ALMA do Sul

42 Espaço Universidade

O Exercício Físico no combate à demência: o Projeto Fit4Alz

44 · Formação

46 · Especialistas

47 · Parceiros

PEÇA JÁ O SEU!

SELO DE QUALIDADE
PORTUGAL ACTIVO
Associação de Clubes de Fitness e Saúde
+pessoas +activas +saudáveis
HEALTHY & SAFE
+++

III CONGRESSO TRANSDISCIPLINAR DE ONCOLOGIA

"EXERCÍCIO NA ONCOLOGIA: QUANDO A PRÁTICA SEGUE A CIÊNCIA"

Paulo Morais
Presidente da Associação Rosa Vida

O Auditório do Hospital de Braga recebeu o III Congresso Transdisciplinar de Oncologia, uma organização da Associação Rosa Vida, que reuniu especialistas da Fundação Champalimaud, ULS Braga, Hospital Lusíadas, CUF, FMH, ISAVE, IPMAIA, Universidade Lusófona, entre outras entidades de referência nacional como a DGS e a Portugal Activo.

Mais do que um encontro científico, este Congresso afirmou-se como um momento político, clínico e profissional: o momento em que a evidência científica sobre os benefícios do exercício físico começou, finalmente, a ser assumida como base para mudança real na prática clínica.

Durante anos, acumulámos investigação, teses académicas e projetos-piloto que demonstram que o exercício físico orientado: reduz os efeitos secundários da quimioterapia e radioterapia; melhora a tolerância aos tratamentos; acelera a recuperação funcional no pós-cirurgia; diminui a fadiga oncológica; melhora a qualidade de vida e o regresso à vida ativa.

Ou seja, o que faltava não era ciência. Faltava sistema.

O grande mérito deste Congresso foi colocar no centro do debate a pergunta certa:

Porque é que, em Portugal, com profissionais de exercício físico regulados, qualificados e reconhecidos pelo Estado, o exercício continua fora da equação formal dos tratamentos oncológicos?

As intervenções institucionais marcaram uma viragem de discurso:

O Presidente do Conselho de Administração da ULS Braga, Américo Afonso, sublinhou que o exercício físico é hoje parte essencial da promoção da saúde, da reabilitação e da qualidade de vida das pessoas com doença oncológica. E que os médicos devem começar a incentivar não apenas atividade física mas sim exercício físico devidamente orientado por profissionais do exercício habilitados.

A Vice-Presidente da Câmara Municipal de Braga, Sameiro Araújo, foi clara ao afirmar que o exercício físico deixou de ser uma recomendação genérica para ser um instrumento terapêutico sustentado pela evidência científica.

O Presidente da Portugal Activo, José Júlio Vale Castro, reforçou aquilo que distingue Portugal no contexto europeu: somos um dos poucos países onde a profissão de técnico de exercício físico é regulada, com formação superior obrigatória e enquadramento legal desde 2012.

Esta conjugação de mensagens traduz algo novo: o reconhecimento público de que exercício físico não é apenas estilo de vida - é intervenção clínica complementar.

Para os profissionais do Fitness, esta mudança de paradigma é decisiva. Falamos agora de: pré-habilitação oncológica, preparando a pessoa para cirurgias e tratamentos; exercício durante os tratamentos, reduzindo perdas funcionais e efeitos adversos; reabilitação pós-tratamento, devolvendo autonomia, confiança e participação social.

Tudo isto exige: profissionais qualificados, estruturas seguras, protocolos claros com unidades de saúde e referenciação clínica com confiança.

É aqui que os ginásios, estúdios e centros de exercício deixam de ser vistos apenas como espaços de bem-estar e passam a ser parceiros do sistema de saúde.

O III Congresso Transdisciplinar de Oncologia não quis ser apenas mais um evento científico. Quis ser, e foi, um ponto de viragem.

A presença da DGS, a abertura institucional da ULS Braga e o envolvimento da Portugal Activo criaram uma base rara em Portugal: uma aliança real entre saúde, ciência e exercício físico.

O III Congresso Transdisciplinar de Oncologia mostrou que o futuro da oncologia não é apenas mais tecnológico, é mais humano, mais integrado e mais ativo.

E nesse futuro, o exercício físico deixa definitivamente de ser opcional para passar a ser parte do tratamento.

> **... O EXERCÍCIO FÍSICO É HOJE PARTE ESSENCIAL DA PROMOÇÃO DA SAÚDE, DA REABILITAÇÃO E DA QUALIDADE DE VIDA DAS PESSOAS COM DOENÇA ONCOLÓGICA.**

Notícias Portugal Activo

ENCONTROS REGIONAIS 2025

O último trimestre do ano ficou marcado pela maior jornada de proximidade da Portugal Activo. Através das nossas 9 Plataformas Regionais, percorremos o país — do Minho ao Algarve, passando pela Beira Interior, Ribatejo e Setúbal, sem esquecer a energia das nossas regiões autónomas da Madeira e dos Açores — com um objetivo claro: ouvir, formar e fortalecer o tecido empresarial do fitness nacional.

Mais do que reuniões institucionais, estes encontros afirmaram-se como verdadeiros centros de estratégia local. Foi o momento de partilharmos o caminho percorrido pela Associação, mas, acima de tudo, de captarmos a realidade específica de cada região, transformando desafios locais em soluções coletivas. A inovação e a valorização profissional estiveram no centro da agenda. Levámos formação creditada a todas as regiões, permitindo a renovação de títulos profissionais sem barreiras geográficas. Paralelamente, criámos o espaço ideal para que os nossos parceiros pudessem dialogar olhos nos olhos com os gestores, impulsionando novos negócios e sinergias que elevam a qualidade do serviço em cada clube. A força deste movimento reflete-se na adesão crescente e na confiança de quem faz o fitness acontecer em Portugal. Este ano, os Encontros Regionais ganharam uma escala impressionante:

98 Clubes representados;

216 Participantes ativos na discussão do setor;

20 Parceiros que acreditaram no valor desta rede de proximidade.

Estes dados são o reflexo de um setor vivo e unido. A informação recolhida nestes encontros é agora o nosso guia para as decisões estratégicas dos órgãos sociais da Portugal Activo, garantindo que a nossa voz em Lisboa ou Bruxelas é o eco fiel do que se passa em cada ginásio do país. Nada disto seria possível sem o empenho extraordinário dos Membros das Plataformas Regionais. A vossa dedicação ao associativismo é o que permite consolidar a Portugal Activo como o pilar fundamental do mercado. Estamos juntos, mais próximos do que nunca, a construir o futuro do setor!

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO E #BEACTIVEDAY 2025: **EXERCÍCIO COM FOCO NA SAÚDE**

A campanha **#BEACTIVEDAY 2025**, parte integrante da Semana Europeia do Desporto, consolidou-se como um pilar fundamental na estratégia da Portugal Activo para afirmar o setor como um parceiro estratégico da saúde pública. Através de **megaeventos** espalhados por todo o país, e da abertura dos clubes gratuitamente durante uma semana (**Fitness Open Week**), a iniciativa promoveu o exercício físico como fator essencial na prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida.

Entre as ações, destacam-se ainda o lançamento de **vídeos com testemunhos** reais, onde pessoas com doenças não transmissíveis partilharam como o exercício físico transformou positivamente a sua saúde e a distribuição de **vouchers de acesso gratuito** por uma semana, permitindo que funcionários de diversos municípios, do IPDJ e de empresas parceiras explorassem opções de treino perto das suas residências durante um período de dois meses.

A associação disponibilizou gratuitamente o **Guia HEPA** no seu site, assim como ofertas exclusivas de parceiros do da Portugal Activo ao longo do mês de setembro.

Os resultados europeus da campanha em 2025 falam por si: foram realizados **25.778 eventos, que mobilizaram 829.707 participantes de 22 países europeus**.

PROTOCOLO BEYOND ACTIV - PORTUGAL ACTIVO

A Beyond Activ e a Portugal Activo estabeleceram um protocolo de cooperação.

A Beyond Activ organiza eventos empresariais de grande escala, promove webinars e grupos de discussão e trará ao mercado ibérico um megaevento em 2026, sobre o qual partilharemos todos os detalhes em breve.

REUNIÃO **COM ASAE**

No dia 18 de dezembro, a Portugal Activo reuniu com a ASAE, com o intuito de solicitar alguns esclarecimentos sobre a "Operação FIT", decorrida em novembro de 2025, e que teve por base a fiscalização a 80 clubes de fitness nacionais.

A Portugal Activo reforçou igualmente a necessidade de esclarecimento de alguns pontos do seu Checklist de Obrigações Legais de modo a fazer corresponder o mesmo às requisições da ASAE no momento de inspeção aos Clubes nacionais.

PORTUGAL ACTIVO INICIA NOVO CICLO: TOMADA DE POSSE DOS CORPOS SOCIAIS PARA O BIÉNIO 2026-2027

No passado dia 18 de dezembro, em Assembleia-Geral Ordinária, os associados da Portugal Activo elegeram a equipa que terá a missão de liderar Associação durante o biénio 2026-2027.

Mais do que um ato formal, esta eleição representa a renovação de um compromisso: o de continuar a elevar a voz dos clubes e profissionais perante a tutela, promover a saúde dos portugueses e profissionalizar, cada vez mais, o nosso mercado.

A nova estrutura dos Corpos Sociais reflete a diversidade e a força do nosso setor, reunindo gestores e líderes de referência que, de forma voluntária, dedicam o seu conhecimento em prol de um objetivo comum — tornar Portugal um país mais ativo.

No dia 12 de janeiro deu-se o início formal deste novo capítulo com a cerimónia de Tomada de Posse dos Corpos Sociais da Portugal Activo na sede da Direção Regional de Lisboa e Vale do Tejo do IPDJ.

Estiveram presentes na cerimónia a Vogal do Conselho Diretivo, Dra. Carla Silva, em representação do IPDJ, a Presidente da Autoridade Antidopagem de Portugal, Dra. Maria João Cascais, a Presidente da Fundação do Desporto, Dra. Susana Feitor, o Vice-Presidente e Membro da Comissão Executiva da CCP, Dr. Hélder Pedro, o Diretor do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física, Dr. Pedro Morouço, o Inspetor-Diretor da Unidade Nacional de Operações da ASAE, Dr. Carlos Loureiro, entre muitos outros ilustres convidados.

A presença destas entidades honrou a Associação, sendo um testemunho importante do apoio institucional que tem fortalecido o setor ao longo dos anos.

Após a cerimónia seguiu-se um momento de convívio, propício à partilha de ideias sobre o futuro da nossa indústria.

Conheça a equipa que irá traçar o caminho para os próximos dois anos:

Orgãos Sociais Biénio 2026 – 2027

ASSEMBLEIA GERAL

PRESIDENTE
JOSÉ CARLOS REIS

VICE-PRESIDENTE
ALFONSO ARROYO

SECRETÁRIO
GUALTER RIBEIRO

DIREÇÃO

PRESIDENTE
CÁTIA VELEZ

VICE-PRESIDENTE
BERNARDO NOVO

VICE-PRESIDENTE
SOFIA SOUSA

VICE-PRESIDENTE
PAULO MORAIS

VICE-PRESIDENTE
PEDRO SIMÃO

SECRETÁRIO
MAURO PAULA

TESOUREIRO
FREDERICO FIGUEIREDO

1º VOGAL
JUAN DEL RIO

2º VOGAL
SERGIO SILVA

CONSELHO FISCAL

PRESIDENTE
JOÃO TORRES

VICE-PRESIDENTE
ÁLVARO LOPES

SECRETÁRIO
PEDRO FERREIRA

RELATOR
ANDRÉ FERNANDES

VOGAL 1
DUARTE FREITAS

Notícias Nacionais

III CONGRESSO TRANSDISCIPLINAR DE ONCOLOGIA

Realizou-se no passado dia 18 de outubro no Hospital de Braga, o III Congresso Transdisciplinar de Oncologia.

Este congresso, organizado pela Associação Rosa Vida, contou no seu programa com a participação de instituições de referência como a DGS, a Fundação Champalimaud, Hospital Lusíadas e Hospital de Braga.

Para além de evidencias científicas já mais que comprovadas relativamente à prática de exercício físico durante o tratamento oncológico, foram igualmente apresentadas boas práticas de programas de exercício físico específicos para doentes oncológicos, levados a cabo por diversas entidades e profissionais, de norte a sul do país.

SHAPE REFORMER ABRE PRIMEIRA UNIDADE EM LISBOA

A marca Shape Reformer abriu o seu primeiro clube, em Lisboa, mais concretamente na Av. Miguel Bombarda. Trata-se de um espaço dedicado ao Pilates com máquinas e pretende crescer em unidades num segmento de mercado em franco desenvolvimento.

O espaço dispõe de aulas de grupo e sessões de PT.

VIVAGYM ADQUIRE **GRUPO GYMNASIUM**

O VivaGym prossegue o seu plano de expansão com a aquisição dos clubes do grupo português Gymnasium, localizados no Algarve, em Olhão, Tavira, Faro, Portimão e Loulé.

Com esta operação, o VivaGym continua a consolidar a sua presença em Portugal, totalizando 46 centros no país, além de ultrapassar os 260 centros na Península Ibérica.

VI GALA DOS PRÉMIOS EMPRESARIAIS DO DESPORTO

A VI Gala dos Prémios Empresariais do Desporto, da Fundação do Desporto, realizou-se no passado dia 23 de outubro, na Estufa Fria, em Lisboa.

O evento, organizado em parceria com a Fundación Patrocina un Deportista, teve como principal objetivo reforçar a ligação entre o mundo empresarial e o universo desportivo, destacando empresas, instituições e indivíduos que apoiam o desporto em Portugal.
A Portugal Activo marcou uma vez mais presença no evento, na pessoa do seu Presidente e Vice-Presidente, José Júlio Vale Castro e Cátia Velez, respetivamente.

ABERTURA **LEGEND GYM** EM LISBOA

O ginásio Legend Gym, na Pontinha, já está aberto ao público.
A inauguração oficial ocorreu no dia 6 de outubro de 2025.

Com 2 clubes já em funcionamento, em Faro e Olhão, a marca está orientada para aqueles que procuram a essência clássica dos treinos de força.

Notícias Internacionais

EXERCISE FOR HEALTH 2025 E O EFAF WORKSHOP

A EuropeActive realizou nos dias 4 e 5 de dezembro duas iniciativas que marcaram a agenda do Fitness europeu em 2025: o Exercise for Health 2025 e o EFAF Workshop.

O Exercise for Health 2025, realizado no Parlamento Europeu, reafirmou a mensagem vital que defendemos: a ligação indissociável e urgente do exercício físico com a saúde.

O EFAF Workshop revelou-se um momento de enorme importância. Enquanto reunião das associações europeias filiadas à EuropeActive, serviu de palco para a Portugal Activo defender os interesses do setor português, partilhar desafios e, acima de tudo, definir a agenda comum de iniciativas para 2026.

CONGRESSO EUROPEU DA HEALTH & FITNESS ASSOCIATION 2025

O Congresso Europeu da Health & Fitness Association (HFA, anteriormente IHRSA) de 2025 realizou-se em Amesterdão, nos Países Baixos, entre os dias 2 e 4 de outubro.

O evento consolidou-se como um ponto de encontro estratégico para o setor, reunindo executivos, operadores de ginásios e fornecedores de toda a Europa.

Durante o evento, as discussões centraram-se na transformação da experiência do utilizador através da inovação tecnológica, abordando também temas fundamentais como as políticas públicas, a sustentabilidade e a promoção da inclusão no mercado do fitness.

TENDÊNCIAS DO FITNESS PARA 2026

As tendências de fitness para 2026 refletem uma integração profunda entre tecnologia, longevidade e saúde mental. De acordo com o relatório anual do Colégio Americano de Medicina Desportiva (ACSM), o foco principal será o uso de dados para personalizar a experiência do utilizador e promover um bem-estar holístico.

O grande destaque vai para a consolidação da Inteligência Artificial (IA) nos *wearables*. Em 2026, os relógios e anéis inteligentes não se limitam a contar passos; eles interpretam dados biométricos em tempo real para ditar a intensidade do treino, prevenindo o esgotamento e otimizando a recuperação muscular através de algoritmos preditivos.

Paralelamente, assistimos ao renascimento do treino de força em todas as gerações.

SC FITNESS REFORÇA EXPANSÃO NA CHÉQUIA

A SC Fitness, grupo nacional que inclui as marcas Solinca e Element, continua o seu plano de expansão na Chéquia.

Sob a designação Element Gyms, a marca conta neste momento com 9 clubes em funcionamento e 4 em pre-sale.

FIBO ARÁBIA **2025**

A Arábia Saudita acolheu, entre os dias 1 e 3 de outubro de 2025, a edição inaugural da FIBO Arabia, transformando o Riyadh Front Exhibition & Conference Center no epicentro do setor do fitness e bem-estar no Médio Oriente.

Sob o lema "*For a Strong and Healthy Society*", o evento marcou a expansão estratégica da marca FIBO para a região, atraindo um total de 12.399 visitantes.

A feira reuniu mais de 140 expositores e 50 oradores internacionais.

CURADORIA DE SENTIDO: **A NOVA LIDERANÇA NO FITNESS** E O PAPEL DAS **MARCAS QUE INSPIRAM**

Telma Gonçalves
Diretora-Geral do Grupo Academy

Nos últimos anos, o setor do fitness atravessou transformações profundas.

Mudaram os modelos de negócio, os hábitos de consumo, as expectativas dos clientes e, sobretudo, a forma como as pessoas se relacionam com as marcas. Já não basta ter máquinas novas, instalações impecáveis ou uma campanha forte nas redes sociais.

O consumidor atual, mais informado, mais seletivo e mais emocionalmente exigente — procura algo que muitos ginásios ainda não aprenderam a entregar: ***sentido***.

E é aqui que nasce um novo paradigma de gestão: ***a curadoria de sentido***.

Durante décadas, acreditámos que gerir um ginásio era gerir espaço, operações e pessoas. Hoje, gerir um ginásio é gerir perceções, expectativas, cultura e comunidade. A liderança deixou de ser apenas operacional e tornou-se emocional, filosófica e narrativa. Porque o mercado deixou de procurar produtos e passou a procurar significado. E o fitness, que vive intrinsecamente ligado à transformação humana, é o setor onde o significado tem mais potencial de impacto.

O consumidor: de alvo a cúmplice

O sócio, ou aluno se se preferir, de hoje não é um "target".

Não é alguém que reage a campanhas ou descontos. Ele é curador da sua experiência: escolhe onde treina com base no que sente, no que acredita e no que a marca representa. Não segue ginásios; segue valores. Não quer que lhe digam o que fazer; quer participar do processo.

A sua relação com o clube é muito semelhante à relação que estabelecemos com líderes inspiradores: aproxima-se de quem vê como guia, mentor ou referência. A marca só ganha influência quando o cliente se sente reconhecido — e não apenas atraído. No fitness, isto é particularmente visível: as pessoas permanecem onde sentem pertença, e abandonam onde apenas sentem serviço.

O contexto: uma crise que é mais emocional do que económica

Há uma crise silenciosa a atravessar o fitness. Mas não é financeira. É social, filosófica e identitária. Os clientes estão mais cansados, mais ansiosos, mais exigentes e,

paradoxalmente, mais perdidos. Querem resultados, mas procuram sobretudo estrutura. Querem motivação, mas precisam de significado.

Esta necessidade profunda não se resolve apenas com treinos inovadores ou novos serviços premium. Resolve-se com liderança consciente: marcas capazes de orientar, de dar direção, de criar estabilidade emocional num mundo instável. O ginásio não é apenas o local onde treinamos; tornou-se um dos poucos espaços onde ainda encontramos rituais, consistência e comunidade. No fundo tudo o que o mundo moderno tem dificuldade em oferecer.

A solidão da marca e o cansaço do consumidor

Os gestores também sentem cansaço. O mercado pressiona, as margens apertam, a operação absorve energia e o digital multiplica tarefas. Muitos sentem-se sozinhos, mesmo rodeados de equipas. Esta solidão é semelhante à solidão da marca: aquela sensação de que já não se pode seguir o ruído do setor, mas ainda não se encontrou a nova narrativa.

E, ao mesmo tempo, o cliente vive outra solidão. A de estar sobre estimulado, mas subnutrido emocionalmente. O fitness tem a oportunidade histórica de unir estas duas solidões: a da marca que procura sentido e a da pessoa que precisa dele.

Da operação à cultura: a maturidade do negócio

A verdadeira viragem para os ginásios acontece quando o marketing deixa de ser promocional e se torna cultural. Quando as equipas deixam de apenas cumprir funções e começam a assumir propósito. Quando os clientes deixam de apenas consumir e começam a participar. Aqui surge o conceito de autonomia: equipas que agem como guardiãs da marca e clientes que se tornam embaixadores espontâneos.

É esta corresponsabilidade que diferencia um ginásio comum de um ecossistema vivo. Não é o equipamento que fideliza. Não é o preço. É a cultura — expressa nos gestos, nas rotinas, nas conversas, nos rituais que se formam diariamente: aquele instrutor que sabe o nome de todos; aquele momento em que os clientes se encontram sempre no mesmo horário; aquela saudação que se tornou tradição. Nasce aqui o ritualismo — a repetição que cria identidade.

Esperança, confiança, compaixão e estabilidade: os quatro pilares emocionais segundo a Gallup

A Gallup tem sido clara: as organizações de maior crescimento sustentado são as que cultivam quatro pilares emocionais — esperança, confiança, compaixão e estabilidade. No fitness, estes pilares não são luxos; são necessidades operacionais.

A esperança é o que move o cliente a recomeçar.

A confiança é o que o faz permanecer.

A compaixão é o que lhe dá espaço para falhar.

A estabilidade é o que o faz sentir-se seguro.

Quando estes quatro elementos existem dentro da equipa, eles espelham-se naturalmente no cliente. A experiência melhora não porque o ginásio mudou fisicamente, mas porque a cultura mudou emocionalmente.

A confiança como algoritmo central do fitness

Num setor tão competitivo, a confiança tornou-se o verdadeiro algoritmo do negócio. Ela nasce da clareza (lógica), da empatia (relação) e da autenticidade (coerência). Os clientes não ficam porque tudo sempre corre bem — ficam porque a marca demonstra verdade. Porque quando uma equipa é autêntica, o cliente sente-se representado.

Presença: o que permanece quando tudo muda

No final, o que distingue os ginásios que sobrevivem dos que lideram é a presença. Não a presença digital, mas a presença consciente: a marca que sabe quem é, porque existe e que impacto quer deixar.

No fitness, esta presença traduz-se em resultados que são maiores do que vendas: transformações reais, relações duradouras, memórias que se estendem para lá das instalações físicas.

E é aqui que entramos no território do *jogo infinito*. O ginásio que joga o jogo infinito não quer apenas ganhar o trimestre. Quer continuar a transformar pessoas durante décadas. Quer construir um legado que sobreviva ao gestor que o lidera. E quer que cada cliente sinta: "*Eu sou parte disto.*"

Porque no fitness, como na vida, o que realmente fica é o sentido.

> **"A LIDERANÇA DEIXOU DE SER APENAS OPERACIONAL E TORNOU-SE EMOCIONAL, FILOSÓFICA E NARRATIVA."**

Agenda

NACIONAL

Março
Jornadas Regionais Portugal Activo
Todo o país

Maio
Congresso Nacional Portugal Activo

Julho
Next Summit
Lisboa

23 a 30 setembro
Semana Europeia do Desporto
Todo o país

Outubro e novembro
Encontros Regionais Portugal Activo
Todo o país

INTERNACIONAL

3 a 6 de fevereiro
Paf Europe
Suíça

15 abril
European Health and Fitness Forum
Colónia

16 a 19 abril
FIBO
Colónia

28 a 31 maio
Rimini Wellness

17 e 18 junho
Active Leadership Forum
Amesterdão

24 e 25 junho
Beyond Activ Europe
Novotel Madrid Center,
Espanha

Setembro
HFA European Congress
Londres

29 setembro a 1 outubro
FIBO Arabia
Riyadh Front Exhibition
& Conference Center,
Arábia Saudita

13 a 16 outubro
W3Fit EMEA
Malta

CONHECIMENTO
NETWORKING
INOVAÇÃO
EVOLUÇÃO
FUTURO
CONEXÃO

NEXT SUMMIT
2026 . Lisboa

New Era of Expertise and Transformation

Sabe mais em **nextsummit.pt**

RIMINIWELLNESS

THE WELLNESS EXPERIENCE SHOW

GO THROUGH

28–31 MAI 2026

CENTRO DE EXPOSIÇÕES E RIVIERA DE RIMINI, ITÁLIA

ORGANIZADO POR

ITALIAN EXHIBITION GROUP
Providing the future

EM COLABORAÇÃO COM

OpportunItaly
Driving business growth with Italian excellence.

Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale

ITA
ITALIAN TRADE AGENCY

SOLICITE O SEU BILHETE →

Para mais informações contactar:
Lara Betti
M. +39 334 6600278
lara.betti@iegexpo.it

ENVELHECIMENTO ATIVO E O PAPEL DAS SEGURADORAS

Alexandre Mestre
Advogado
Professor Auxiliar na Universidade Autónoma de Lisboa
Professor Adjunto Convidado na Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Foi aprovado há dias, no Parlamento, o 'Estatuto da Pessoa Idosa', no qual se consagra, entre outros, como veículo de "participação", o direito da pessoa iodosa a participar em atividades desportivas.

Sem retirar todo o mérito a este avanço legislativo, na verdade esse direito já resultava de outras fontes. Vejamos.

A Constituição da República Portuguesa consagra o "direito à cultura [atividade] física e desporto" para todos (artigo 79.º) o que, reforçado pelo princípio da igualdade (artigo 13.º) e inerente não discriminação em razão da idade, conduz a concluir que esse direito fundamental deve ser concretizado junto das pessoas mais velhas.

Aliás, ainda na nossa Lei Fundamental, numa norma consagrada à "Terceira idade" (artigo 72.º), prevê-se o direito das "pessoas idosas" a um "convívio comunitário" e a "oportunidades de realização pessoal, através de uma participação ativa na vida da comunidade". A concretização desse direito será igualmente instrumento da promoção da saúde dessa população (artigo 64.º).

Em coerência, a Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto prevê o "princípio da universalidade" (artigo 2.º), de acordo com o qual "todos têm direito à atividade física" e a incumbência do Estado promover "a generalização da atividade física". Daí que o Estado, no 'Plano de Ação do Envelhecimento Ativo e Saudável 2023-2026", assuma o seu dever de "apoiar os programas de desenvolvimento desportivo que promovam a generalização da prática desportiva em todas as idades."

Por seu turno, no plano internacional, o Conselho da Europa advoga que o "desporto para todos" deve, necessariamente, incluir "pessoas com idade avançada", proclamando-se o "desejo de que todas as pessoas possam realizar atividades físicas ao longo de toda a sua vida e que os princípios da Carta Europeia do Desporto para Todos se apliquem a todos os grupos sociais, qualquer que seja a idade dos interessados". Na mesma linha apontam todos os Eurobarómetros, entre outros relevantes documentos emanados da União Europeia, designadamente a referência expressa à não discriminação em razão da idade na Carta Europeia dos Direitos Fundamentais (artigo 21.º).

Estamos, portanto, todos de acordo: é imperativo garantir o direito ao desporto às pessoas idosas, potenciando a sua aptidão física e psíquica, e, com isso, mantendo por mais tempo a sua autonomia e independência, num contexto de aumento de esperança de vida no caminho para uma quarta idade. O facto de uma pessoa não ser jovem nem dispor de exultantes faculdades físicas não deve, pois, ser um óbice para uma justa aspiração à atividade física e ao desporto.

Aqui chegados, cabe, todavia, perguntar: mas será que fazemos tudo para passarmos do consenso das palavras a uma efetiva e necessária ação? A resposta será: nem sempre. Há muitos ângulos de ação que podemos devemos explorar, em sede própria. Mas neste espaço, quedo-me hoje por uma mensagem em forma de pergunta: será que, pelo exclusivo fundamento objetivo da idade, pode uma seguradora excluir da incidência do seguro desportivo (legalmente obrigatório) quem tenha mais do que 65 anos, assim inibindo esse cidadão de contratualizar/aderir a um serviço desportivo, em particular o prestado por um ginásio ou clube de saúde? É esta uma discriminação objetivamente justificada?

Importa discutir estes casos de molde a encontrar um equilíbrio (concordância prática), nem sempre fácil e evidente, entre, por um lado, a livre iniciativa e o desenvolvimento de uma atividade económica por parte de uma seguradora, e, por outro lado, a garantia dos direitos acima enunciados que pretendem tutelar a situação da população sénior. Acresce o dever da seguradora de colaborar com o Estado na promoção dos diversos direitos fundamentais em presença. Só assim se viabilizará mesmo, na prática, um envelhecimento ativo, com saúde.

"...PREVÊ-SE O DIREITO DAS "PESSOAS IDOSAS" A UM "CONVÍVIO COMUNITÁRIO" E A "OPORTUNIDADES DE REALIZAÇÃO PESSOAL, ATRAVÉS DE UMA PARTICIPAÇÃO ATIVA NA VIDA DA COMUNIDADE".

CONVERSA PUXA CONVERSA

José Luís Costa é uma referência do fitness em Portugal.

Professor de Educação Física e ex-treinador de andebol, iniciou o seu percurso no setor no final dos anos 70.

Atual coordenador institucional e de expansão do GO fit, foi presidente da Portugal Activo e o mentor das suas Plataformas Regionais.

"MAS, SE CONSEGUIRMOS MUDAR O MUNDO, ESSE É O NOSSO DESTINO."

Portugal Activo - Sendo Professor de Educação Física de formação, o que o levou a dar o salto e abraçar o mundo do *fitness* e da gestão? Houve um momento decisivo ou foi uma evolução natural?

José Luís Costa -No final dos anos setenta houve alterações significativas na minha vida pessoal e profissional. Sendo treinador de andebol e estando destacado no Ministério de Educação, o convite surgiu por parte do Mestre Silva, pioneiro de um mercado ainda embrionário, do Club Soleil. Percebi ser o momento para dar um salto qualitativo no meu percurso profissional. Houve a necessidade de mudança para um público com outro tipo de pessoas mas mantendo a missão de melhorar qualidade de vida através de um acompanhamento mais personalizado.

PA - Sabemos que é uma pessoa bastante ativa. Qual a sua rotina de bem-estar para manter o equilíbrio pessoal e profissional e o que o motiva a mantê-la?

JLC - Penso que a parte genética me permitiu ter a persistência e a resistência para um "movimento perpétuo". Fiz parte de grupos que me estimularam a ter uma vida intensa, equilibrada mentalmente, com capacidade para tomar decisões. Sobre as minhas rotinas, para além da atividade física, foi importante a organização do meu trabalho e do descanso, acompanhado por amigos consistentes ao longo do percurso profissional. E, claro, ter quem me permitiu acreditar na "alma gémea" companheira, nos bons e maus momentos, preparado para estar fisicamente ativo, mais focado na qualidade do serviço, mais disponível para as pessoas e a tomar as melhores decisões.

Ao longo do tempo devemos construir referências para marcar a nossa vida pessoal e profissional. Consegui sintetizar aquilo que me pareceu ser os pilares para cumprir e ser feliz. Valeu a pena, acreditar!

PA - O que o motivou a aceitar o desafio de ser o Coordenador Institucional e de Expensão na empresa GO-fit em Portugal? E o que o faz continuar a apostar nesta missão?

JLC - Necessitava de um novo desafio profissional após ter decidido deixar a área operacional como prioridade profissional. Antes de aceitar a proposta, para fazer parte da estrutura da GO fit, fui convidado a visitar em Madrid, e estou a falar de 2012, os seus complexos desportivos modernos de grande dimensão com um grande volume de clientes e com excelentes equipamentos. Sendo a taxa de penetração na prática da atividade física em Portugal muito baixa, achei ser este um posicionamento adequado para implementar no nosso país.

Gostei do seu modelo de compromisso com o bem-estar e a sustentabilidade tendo como objetivo inspirar pessoas, famílias e comunidades a desenvolver uma vida mais ativa, saudável e sustentável através da atividade física. E, claro, ter a oportunidade de estar com uma equipa com um enorme coração e forte determinação que se esforça para a democratização da atividade física focada nas pessoas e na comunidade local. Estou muito reconhecido pela confiança que em mim depositaram e que têm renovado ao longo de todo este tempo.

PA - Qual é a proposta de valor da GO fit que o diferencia no mercado português?

JLC - Diria que o maior diferencial da GO fit é a coerência entre missão e prática ao promover estilos de vida ativos de forma sustentável, inclusiva e com impacto real na saúde das pessoas e das comunidades. Poderei acrescentar que a GO fit estabelece parcerias estratégicas com universidades e centros de investigação para realizar estudos que validem cientificamente os seus programas e serviços.

O seu compromisso com a sustentabilidade reflete-se não só nas instalações mas também no objetivo de contribuir para uma sociedade mais equitativa e saudável. O GO fit Family promove hábitos saudáveis desde cedo mas também reforça o bem-estar como um direito para todas as gerações. Desenvolve também nas suas instalações um forte compromisso com a sustentabilidade minimizando as emissões de CO2 e promovendo o uso responsável dos recursos naturais.

PA - Participa ativamente na Portugal Activo desde os seus primeiros anos. O que o motivou a fazer parte e a dedicar o seu tempo a uma Associação de representação e desenvolvimento do setor?

JLC - Em 2006 realizaram-se eleições para os corpos sociais da Portugal Activo dando início à sua fase com sede em Lisboa. O nosso mercado precisava de empresários e gestores que aglutinassem esforços e vontades criando uma associação com princípios, objetivos e estratégias. Integrei-me num grupo coeso e agregador. A minha gratidão com todos eles pela confiança, ao me convidarem para presidente da direção.

O que me honrou e permitiu trabalhar com excelentes amigos e colegas. Hoje temos uma Portugal Activo implementada no tecido empresarial português dando resposta à defesa de uma nova cultura de valorização dos ginásios na sociedade portuguesa.

No ano em se irá comemorar os vinte anos de uma Portugal Activo estruturada e atuante, e cada vez mais próxima de todas as regiões do país através das Plataformas Regionais em vésperas de eleições, gostaria de salientar o privilégio de ter conhecido excelentes pessoas e ótimos empresários e gestores em todo o mercado nacional.

PA - Qual é, na sua opinião, a missão mais importante que a Portugal Activo tem hoje no panorama da saúde e do fitness nacional?

JLC - Na minha opinião, a missão mais importante da Portugal Activo hoje é da afirmação do setor como um verdadeiro parceiro estratégico da saúde pública em Portugal. Ao valorizar a prática regular da atividade física, como um fator essencial de prevenção da doença, deve apontar para a melhoria da qualidade de vida e da sustentabilidade do próprio sistema nacional de saúde.

PA - Que papel na união entre ginásios (grandes e pequenos), e o trabalho da Portugal Activo na defesa do setor junto das entidades oficiais?

JLC - A união entre ginásios, sejam eles grandes, médios ou pequenos, é absolutamente fundamental para a credibilidade e a força do setor. A Portugal Activo existe para criar esse espaço comum onde as diferentes realidades convivem, partilham desafios e concertam conjuntamente estratégias. Só com uma representação aglutinadora é possível dialogar de forma consistente e respeitada com as entidades oficiais.

PA - É reconhecido como o impulsionador e a força motriz por detrás das Plataformas Regionais. O que significa exatamente a criação destas Plataformas no contexto do setor de fitness português e como se materializam no terreno apoiando empresários e profissionais?

JLC - A criação das Plataformas Regionais nasce da convicção de que o setor do fitness só se fortalece quando existe proximidade, diálogo regular e partilha entre todos os que estão no terreno. O setor é diverso, com realidades muito diferentes consoante a dimensão do negócio e dos contextos regionais, por isso, foi importante criar um espaço onde essa diversidade pudesse ser ouvida e representada.

No contexto do fitness português, as Plataformas Regionais funcionam como um elo entre empresários/gestores locais e a Portugal Activo, permitindo identificar necessidades reais, antecipar desafios e construir soluções ajustadas a cada território.

No terreno, tal materializa-se em encontros regulares, partilha de boas práticas, formação, criação de redes de contactos e numa maior capacidade de intervenção junto de autarquias e entidades regionais. As Plataformas Regionais projetam mais informação, mais representatividade e maior sentimento de pertença através de um mercado organizado, profissional e com voz ativa.

PA - O principal objetivo é dar voz e força às diferentes realidades do país. De que forma a cooperação e a descentralização podem ser a chave para fortalecer todo o setor do fitness em Portugal, especialmente nas zonas menos urbanas?

JLC - A cooperação e a descentralização são fundamentais porque o mercado do fitness em Portugal não é homogéneo. As realidades das grandes áreas urbanas são muito diferentes das zonas do interior e limítrofes, tanto ao nível da procura como na dos recursos disponíveis. Dar voz a essas diferenças não fragiliza o mercado. Antes pelo contrário, torna-o mais representativo, mais justo e mais forte.

Através da cooperação entre empresários/gestores, autarquias e organismos regionais é possível criar soluções ajustadas a cada território no partilhar recursos e boas práticas. Para além de reduzir as assimetrias sentidas no acesso à atividade física. A descentralização permite que as decisões e as iniciativas nasçam mais perto das pessoas, aumentando a eficácia das respostas e o impacto real no terreno.

Para o setor como um todo, traduz-se num crescimento mais equilibrado, sustentável e inclusivo, onde o mercado de fitness assume um papel relevante também na coesão social, na promoção da saúde e no desenvolvimento local.

PA - Qual é, na sua opinião, o maior desafio na implementação destas Plataformas Regionais para que a "voz" de um pequeno empresário no interior do país chegue de forma eficaz à discussão nacional?

JLC - Uma associação verdadeiramente nacional pela sua representatividade passa por dar voz a todas as regiões onde existem empresários/gestores do setor, apoiando a mudança na cultura do isolamento e promovendo a solidariedade interpares. Muitas vezes, os pequenos empresários do interior sentem a distância — geográfica, institucional e até emocional — em relação às estruturas nacionais, o que pode gerar desconfiança ou menor envolvimento.

Para ultrapassar esse desafio, foi essencial criar mecanismos simples e regulares onde as preocupações reais do terreno foram recolhidas, sistematizadas e levadas à discussão na Portugal Activo com o mesmo peso e legitimidade. Atualmente existe a necessidade dos elementos que fazem parte do Conselho de Representantes das Plataformas Regionais (CRPR), serem legitimados nas próximas eleições, a realizar em fevereiro. Deste modo tudo o que for informado e discutido nas reuniões mensais dos Órgãos Sociais deva chegar a todos os associados nas respetivas regiões.

Os elementos eleitos das listas que concorrerão às eleições das Plataformas Regionais devem ser a "voz" de todos os associados da região, principalmente a dos pequenos e médios empresários, de modo a serem ouvidas e consideradas nas decisões estratégicas do setor. Tal como o lema que nos guia aponta - Plataformas Regionais=Associativismo.

PA - Olhando para a sua vasta experiência, qual é a lição mais importante que aprendeu sobre a gestão de um negócio?

JLC- Ao longo do tempo tive o privilégio de ter trabalhado com muitos empresários, clientes internos e externos. Fui-me apercebendo da importância dos princípios que defendemos mesmo quando o negócio teve as suas turbulências. Os princípios são o cimento que aglutina esforços e vontades. Explicam o como. Por isso, sem uma permanente exigência na gestão pelo exemplo, rigor na aplicação por antecipação e consistência na atitude de servir o clube, nunca passaremos das intenções numa prática diária onde vale a pena investir. Sem compromissos duradouros será mais uma empresa a prazo no mercado. Saber promover, partilhar e projetar uma gestão com visão num clube, derrota o egoísmo do individual e potencia a coesão do grupo. Porque sobra sempre tempo para fracassar pois o do sucesso é sempre escasso.

PA - O país está cheio de pequenos e médios empresários do fitness, muitos deles com recursos limitados que lutam diariamente para manter o seu negócio. Que conselhos práticos daria para se manterem relevantes e fortes num mercado cada vez mais competitivo?

JLC - Diria que em vez de conselhos, parece-me mais correto apontar alguns aspetos que possam minorar as desvantagens competitivas com a concorrência. Em primeiro lugar devemos escolher um local onde se crie uma empresa com espaço para progredir sustentadamente. Depois criar uma estratégia ganhadora cujo privilégio de pertença mobilize a retenção pela lealdade do cliente. A seguir devemos valorizar uma abordagem diferenciadora, não só relativamente ao que o cliente pretende, mas ao que precisa para o beneficiar. E, finalmente, criar uma dinâmica que aponte para a sensibilização do profissional em projetar essa diferença através do seu relacionamento diário junto do cliente.

Devemos ter a persistência na implementação de boas práticas, o compromisso no desenvolvimento de padrões de qualidade nos desempenhos e a responsabilidade no controlo de uma gestão eficaz. Quem investe deve ser um otimista inconformista porque as cópias, sem um bom posicionamento, nem sempre são boas conselheiras

PA - Na sua opinião, que características não podem faltar a um empresário?

JLC - Antes de debitar um conjunto de características necessárias para assumir o negócio, gostaria de realçar a importância da definição pelo empresário dos princípios que defende na sua missão, qual o seu posicionamento num mercado sempre em mudança e quais as prioridades que deseja assumir na sua gestão empresarial.

Um empresário deve, antes de mais, ter visão estratégica, capacidade de antecipar tendências e tomar decisões num contexto de incerteza. Deve sentir o quem somos, para onde vamos e o que nos irá guiar durante as várias fases do negócio. Mas, também, mantendo o foco na visão, ter coragem em

assumir compromissos e promessas. E saber a missão que persegue para alcançar, com a estratégia, o porquê de estar no mercado e o tipo de posicionamento que deseja estar inserido.

PA - E a um profissional?

JLC - Para uma análise, que se pretende objetiva, as características dos profissionais para o seu desempenho no mercado, devemos incluir o conhecimento, a capacidade e o carácter.

PA - Como vê a entrada da inteligência artificial no nosso setor?

JLC - Embora tendo em conta os benefícios na utilização da IA no nosso mercado, pela oportunidade em se obter melhores resultados e maior personalização, recordo que o nosso ponto forte em servir esteve sempre nos relacionamentos, com um forte enquadramento humano, valorizando o de pessoas para pessoas.

PA - Qual a sua visão sobre o futuro do fitness em Portugal?

JLC - O mercado do fitness em Portugal já recuperou, e está a crescer acima dos níveis da pré-pandemia, mas continua longe da maturidade europeia. Isso significa que o futuro passa menos pela saturação e mais pela expansão, pela inclusão, ligação à saúde e à qualidade de vida. Por outro lado, está a evoluir para um setor cada vez mais tecnológico, profissionalizado e centrado na saúde e bem-estar. E, ainda, com uma forte tendência para a inovação, maior acessibilidade e integração de serviços mais diversificados.

PA - Que objetivos ainda lhe falta concretizar na sua carreira (e se quiser, na sua vida em geral)?

JLC - Quando se tem a certeza que o tempo é um bem finito, o mais sensato será puxar pela memória e tentar celebrar a amizade daqueles que me marcaram. Já pensei passar ao papel o Eu Professional me Confesso revendo momentos marcantes partilhados com muitos coautores daquilo que fui realizando. Ou o Sementes ao Vento ao longo do meu percurso profissional nas escolas onde tive o privilégio de ser professor em companhia fraterna com colegas e alunos.

Mas ainda não existe editor disponível.

Neste momento de grandes mudanças e acréscimo de desafios no nosso mercado, em que o novo deve ser a prioridade para alavancar mais-valias à sua evolução, seria interessante editar um livro onde se pudesse recordar, profissionais em todas as áreas com atividade e serviços inseridos nos ginásios, aqueles que tiveram a energia, o talento e a perseverança em inovar e mobilizar um mercado que continuará a ser fundamental para uma sociedade cada vez mais ativa, mais saudável e mais feliz. Proposta para título: Quadro de Honra do Fitness – Mudanças e Desafios.

"UMA ASSOCIAÇÃO VERDADEIRAMENTE NACIONAL PELA SUA REPRESENTATIVIDADE PASSA POR DAR VOZ A TODAS AS REGIÕES ONDE EXISTEM EMPRESÁRIOS/GESTORES DO SETOR...."

PA - Para finalizar, que mensagem gostaria de deixar a todos os empresários e profissionais, que nos leem, sobre o futuro e a importância do trabalho que desenvolvem

JLC - Gostaria de partilhar convosco para finalizar um parágrafo que escrevi, já há alguns anos, num artigo sobre a importância de ser empresário. Tem por título: **Princípios, Posicionamentos e Prioridades**.

Ser empresário mexe com muita coisa na nossa vida. Quando ultrapassamos os desafios, temos a impressão que fizemos parte da história certa. Mas nos momentos de ação parece que a tempestade nos engole e a respiração contém-se no tomar decisões o tempo todo. Muitas das vezes gostaríamos que alguém disse-se o que precisamos fazer. Sabemos do importante que nos dizem mas o que temos de decidir deve pautar-se pela nossa visão e estratégia. Mas, se conseguirmos mudar o mundo, esse é o nosso destino.

RESPOSTAS RÁPIDAS

LIVRO	O Hospital de Alfaces Pedro Chagas Freitas
MÚSICA	Momentos de Glória, Vangelis
UMA CIDADE	Lisboa, Menina e Moça
PERSONALIDADE	D. Afonso Henriques, O Conquistador
HOBBIES	Sopa de Letras, Estimulante

O VERDADEIRO PODER DA **IA** NO TEU GINÁSIO **NÃO É O QUE PENSAS**

Fábio Lopes
Diretor Global de Produtos Digitais
do Grupo Academy

A conversa sobre Inteligência Artificial (IA) é omnipresente e, muitas vezes, ruidosa. Para os líderes no setor do fitness, é fácil perder-se entre promessas de automação e ferramentas revolucionárias. Contudo, o verdadeiro poder da IA não reside na simples aquisição da mais recente tecnologia, mas sim no desenvolvimento de uma competência fundamental em toda a tua equipa: a "**Fluência em IA**".
Neste artigo, vamos explorar **quatro *insights*** cruciais que revelam como uma abordagem estratégica à IA pode revolucionar a retenção de membros, otimizar o papel da tua equipa e, em última análise, fortalecer o teu negócio de uma forma que nunca imaginaste.

1. O segredo não está nas ferramentas, mas na "fluência" da tua equipa.

O primeiro passo para desbloquear o verdadeiro potencial da IA é entender que não se trata apenas de comprar um software. Trata-se de cultivar "fluência em IA" em toda a organização. Esta fluência define-se como um entendimento partilhado e uma competência essencial sobre as capacidades, aplicações, riscos e ética da inteligência artificial. Isto significa ir além da simples utilização de software para dominar competências práticas, como a arte de criar instruções eficazes para a IA (uma técnica conhecida como "*prompting*") para obter precisamente os resultados de que o teu negócio necessita.

Esta distinção é crucial porque, sem fluência, a IA permanece apenas uma ferramenta. Com fluência, ela torna-se parte integrante da tua estratégia. Quando a tua equipa entende como usar a IA diariamente, de forma confiante e crítica, a tecnologia transforma-se de uma despesa na folha de cálculo num ativo estratégico que impulsiona diretamente os KPIs do negócio, desde o valor do tempo de vida do cliente à margem operacional.

2. A IA pode prever que membros estão prestes a desistir.

Uma das aplicações mais poderosas da IA é a sua capacidade de prever desistências. Ao analisar padrões de dados como a frequência de check-ins e o histórico de pagamentos, os sistemas de IA podem identificar com precisão os membros com elevado risco de cancelamento. Esta capacidade oferece uma alavanca direta para melhorar a tua métrica mais importante: a retenção de membros. A tua equipa passa

de um modo reativo de "controlo de danos" para um modo estratégico e proativo, orientada por dados, intervindo com um contacto humano e personalizado no momento exato em que é mais eficaz.

Mas a sua capacidade de análise vai mais além:

- Personalização em escala: A IA pode criar e ajustar planos de treino personalizados com base no registo de presença de um membro, oferecendo um nível de atenção individual que antes era impossível de escalar.
- Otimização de ofertas: Ao analisar o comportamento, a IA pode identificar quais os serviços adicionais, como sessões de personal training, que um membro específico tem maior probabilidade de comprar, permitindo-te enviar ofertas relevantes que aumentam as receitas.
- Eficiência operacional: A IA processa dados de utilização para identificar horários de pico e a popularidade das aulas, fornecendo insights concretos para otimizar horários e alocação de staff, cortando custos e melhorando a experiência do membro.

3. O papel humano torna-se mais estratégico, não obsoleto.

Um receio comum é que a IA venha roubar empregos. No entanto, a realidade estratégica é bem diferente. A IA é excecionalmente boa a assumir tarefas de rotina e operacionais que consomem tempo valioso. Por exemplo, a IA gera ideias para publicações em redes sociais ou planos de treino, que os teus profissionais depois refinam e personalizam. Ela pode escrever os primeiros rascunhos de emails de marketing ou responder a perguntas frequentes nas tuas plataformas digitais.

Isto não torna os colaboradores humanos obsoletos, pelo contrário, liberta-os para se concentrarem em tarefas de valor muito mais elevado. Com as rotinas automatizadas, a tua equipa ganha tempo para se dedicar à estratégia, ao fortalecimento do relacionamento com os clientes e à resolução de problemas complexos que nenhuma máquina consegue resolver. Esta mudança de paradigma valoriza e eleva o contributo humano, tornando cada membro da equipa mais estratégico.

> **"O JULGAMENTO HUMANO, A ÉTICA E O PENSAMENTO CRÍTICO NÃO SÃO APENAS IMPORTANTES, SÃO INSUBSTITUÍVEIS."**

4. O teu julgamento crítico é mais importante do que nunca.

A implementação da IA traz consigo uma enorme responsabilidade. Os outputs gerados por sistemas de IA não são infalíveis. Podem conter erros, imprecisões ou simplesmente não estar alinhados com a voz da tua marca. É aqui que o fator humano se torna indispensável.

A verificação e validação por parte da tua equipa são absolutamente necessárias para garantir a segurança dos membros, a qualidade da informação e a consistência da comunicação. Ter fluência em IA significa também ter a sabedoria de saber quando não confiar na máquina. O julgamento humano, a ética e o pensamento crítico não são apenas importantes, são insubstituíveis.

No panorama atual do fitness, a vantagem competitiva definitiva já não se encontra na qualidade do teu equipamento, mas na inteligência das tuas operações. A fluência em IA é a competência que permite usar a tecnologia de forma inteligente para melhorar a experiência dos membros, otimizar operações e impulsionar um crescimento sustentável.

A questão que cada líder de ginásio deve colocar a si mesmo já não é "se" deve usar IA, mas "como" a vai integrar de forma estratégica. Estás pronto para deixar de ver a IA como uma despesa em tecnologia e começar a vê-la como um investimento na inteligência estratégica do teu negócio?

5 ESTRATÉGIAS

PARA CONSTRUIR UMA CULTURA ORGANIZACIONAL EFICAZ

Cátia Velez - Presidente da Portugal Activo

A cultura é o alicerce da nossa organização: sem uma estabilidade e força interna inabaláveis, o desempenho máximo é insustentável. Estas estratégias representam o nosso plano de ação fundamental para a construção de um ambiente robusto e orientado para resultados.

1 Liderança pelo exemplo: a vivência consistente dos nossos valores

Princípio base: Os valores da empresa (o nosso Manifesto Estratégico) não podem ser meras declarações; devem ser a primeira ação executada no dia de trabalho.

Imperativo: A liderança deve funcionar como o vetor de coerência, demonstrando os valores com rigor inegociável. Se a nossa cultura é de superação, o líder deve ser o primeiro a exercer resiliência perante o revés, transformando o erro numa oportunidade de calibração e não num fracasso. O exemplo é o nosso catalisador cultural mais potente.

2 Promover a adaptabilidade: institucionalizar a resiliência e a mudança

Princípio base: A cultura deve preparar a equipa para enfrentar os desafios de mercado e a "tensão do crescimento", incentivando a saída constante da zona de conforto.

Imperativo: Crie um ambiente onde a mudança é o nosso ciclo de inovação contínua. Encoraje ativamente a experimentação (o risco calculado), celebre a velocidade na recuperação e na aplicação imediata de insights. O nosso lema é: "Falhar rápido, aprender exponencialmente!"
A resiliência é o músculo estratégico mais forte da organização.

3 Foco no bem-estar: garantir o equilíbrio e sustentabilidade de longo prazo

Princípio base: Nenhum colaborador de topo mantém o desempenho sem o devido investimento em nutrição e recuperação. O *burnout* é a maior ameaça à nossa produtividade.

Imperativo: O bem-estar é um KPI estratégico. Integre flexibilidade, pausas ativas e o respeito pelo tempo pessoal como componentes essenciais do Plano de Desenvolvimento. Uma cultura que promove o equilíbrio entre "trabalho focado" e "recuperação inteligente" garante a nossa endurance e consistência a longo prazo.

4 Estrutura de colaboração: reforçar a interdependência e o alinhamento interno

Princípio base: O sucesso da empresa é um desporto coletivo, não uma agregação de esforços individuais. O suporte mútuo é fundamental.

Imperativo: Estruture projetos que exijam transiçõese hand-offs eficazes entre departamentos. Crie sistemas de mentoring invertido e treino para solidificar a premissa de que o sucesso de um departamento é a métrica de vitória de toda a organização. A cultura é o ecossistema de suporte onde se partilham estratégias e conquistas.

5 Consistência ética: a integração do propósito e responsabilidade social

Princípio base: Um campeão atua por valores que transcendem o interesse próprio. A cultura deve ligar o propósito da empresa (o nosso "Porque Existimos") a um impacto social mais vasto.

Imperativo: Integre a responsabilidade social ou ambiental como um objetivo anual de equipa. Mantenha uma coerência inabalável na forma como a organização contribui para a sociedade, demonstrando que o sucesso financeiro e o impacto positivo são simbióticos. Esta integridade ética e social transforma o trabalho num propósito maior e reforça o *backbone* moral da nossa cultura organizacional.

PRÉ-HABILITAÇÃO ONCOLÓGICA: O EXERCÍCIO FÍSICO COMO PRIMEIRO "TRATAMENTO"

Tiago Rafael Moreira
Doutoramento em Ciências do Desporto com investigação em doença oncológica.

O cancro continua a ser uma das principais causas de morbilidade e mortalidade a nível mundial, apresentando uma incidência crescente em Portugal e no resto do mundo. Apesar deste aumento, os avanços na investigação biomédica e nos programas de rastreio têm permitido diagnósticos mais precoces e melhorias significativas nas taxas de sobrevivência (International Agency for Research on Cancer, n.d.).

O tratamento oncológico integra abordagens terapêuticas diversas: cirurgia, quimioterapia, radioterapia, hormonoterapia e imunoterapia, cuja eficácia tem sido amplamente comprovada. Todavia, estes tratamentos estão frequentemente associados a efeitos adversos físicos e psicológicos que podem comprometer gravemente a qualidade de vida dos doentes (Taguchi, 1995).

Neste contexto, a pré-habilitação, entendida como o conjunto de intervenções realizadas entre o diagnóstico e o início da terapia, tem emergido como um componente fundamental dos cuidados oncológicos contemporâneos. Tradicionalmente associada ao período pré operatório, a pré habilitação é atualmente reconhecida como benéfica não apenas antes da cirurgia, mas também antes da quimioterapia, onde desempenha um papel essencial na melhoria da tolerância e na redução da toxicidade associada aos tratamentos sistémicos.

Pré-habilitação antes da Cirurgia

A cirurgia oncológica, frequentemente utilizada com intenções curativas, pode envolver a remoção de tumor, margens de segurança e gânglios linfáticos. A extensão do procedimento condiciona diretamente o impacto funcional, podendo resultar em perdas significativas de força e mobilidade, especialmente no membro superior em casos de cirurgia da mama. O receio de mobilizar o membro afetado e o medo de desenvolver linfedema contribuem frequentemente para limitações funcionais adicionais.

A evidência mostra que programas de pré-habilitação baseados em exercício aeróbio, treino de força e mobilidade contribuem para o aumento da reserva funcional pré operatória, traduzindo se em melhorias quantificáveis como:

- Aumento da distância percorrida no 6 Minute Walk Test (6MWT) antes da cirurgia;

- Redução significativa da ansiedade e depressão pré operatórias;
- Redução do tempo de internamento e menor incidência de complicações pós operatórias (Gennuso et al., 2024).

Estes benefícios são reforçados por estudos que demonstram melhorias significativas na força muscular e na capacidade cardiorrespiratória pré operatória, com impacto direto na recuperação pós cirúrgica (Molenaar et al., 2023).

Pré-habilitação antes da Quimioterapia

A quimioterapia representa uma modalidade terapêutica agressiva, frequentemente associada a fadiga intensa, perda de massa muscular, declínio cardiorrespiratório e deterioração do bem estar psicológico. O período entre o diagnóstico e o início da quimioterapia constitui uma "janela de oportunidade" para intervir.

Revisões integrativas recentes reforçam que programas de pré-habilitação incluem exercício físico, apoio nutricional e acompanhamento psicológico, apresentando benefícios claros no contexto da quimioterapia:

- Melhoria da capacidade funcional e manutenção da massa muscular, reduzindo o risco de sarcopenia induzida pela quimioterapia;
- Redução da severidade da fadiga e melhoria da qualidade de vida global;
- Aumento da tolerância aos ciclos de quimioterapia, com menor interrupção dos tratamentos;
- Potencial aumento da sobrevivência a longo prazo, associado a melhores níveis funcionais de base (Pietrakiewicz et al., 2025).

Estes efeitos são reforçados por meta análises que demonstram que o exercício durante a quimioterapia melhora indicadores clínicos, incluindo força, capacidade aeróbia e composição corporal, enquanto reduz sintomas psicológicos como ansiedade e depressão (Walker et al., 2024).

Intervenções Multimodais

A literatura mais recente demonstra que programas de pré-habilitação multimodais, combinando exercício, suporte nutricional e intervenções psicológicas, apresentam melhores resultados do que abordagens unimodais. Estudos recentes demonstram que:

- Exercício isolado reduz complicações pós tratamento;
- A combinação exercício + nutrição + apoio psicossocial é particularmente eficaz na redução de complicações e na melhoria da qualidade de vida (McIsaac et al., 2025).

Do ponto de vista nutricional, a otimização prévia do estado metabólico é essencial, sobretudo em doentes malnutridos ou frágeis, nos quais o risco de complicações é superior. Intervenções que garantem ingestão adequada de proteína e energia mostram reduções mensuráveis na mortalidade e no tempo de internamento (Carey et al., 2024).

A pré habilitação, inicialmente conceptualizada como preparação para a cirurgia, evoluiu para um modelo multidimensional e aplicável também à quimioterapia. As evidências científicas demonstram consistentemente que intervenções estruturadas e supervisionadas, sobretudo quando integradas nos domínios físico, nutricional e psicológico, melhoram a capacidade funcional, reduzem complicações e potenciam a tolerância aos tratamentos oncológicos.

Com base nos resultados clínicos quantificáveis atualmente disponíveis, torna se claro que a pré habilitação não deve ser encarada como um complemento opcional, mas sim como um componente essencial da abordagem terapêutica global ao doente oncológico.

"O PERÍODO ENTRE O DIAGNÓSTICO E O INÍCIO DA QUIMIOTERAPIA CONSTITUI UMA "JANELA DE OPORTUNIDADE" PARA INTERVIR."

Referências

Carey, S., Hogan, S., Vu, J., & Steffens, D. (2024). *Nutrition interventions in prehabilitation randomised controlled trials for patients undergoing cancer surgery: Too heterogeneous to digest?* Supportive Care in Cancer, 32, Article 679. https://doi.org/10.1007/s00520-024-08863-y

Gennuso, D., Baldelli, A., Gigli, L., Ruotolo, I., Galeoto, G., Gaburri, D., & Sellitto, G. (2024). *Efficacy of prehabilitation in cancer patients: An RCTs systematic review with meta-analysis.* BMC Cancer, 24, Article 1302. https://doi.org/10.1186/s12885-024-13023-w

International Agency for Research on Cancer. (n.d.). Cancer Today. Global Cancer Observatory. https://gco.iarc.fr/today/en/dataviz/pie?mode=cancer&group_populations=1

McIsaac, D. I., Kidd, G., Gillis, C., Branje, K., Al Bayati, M., Baxi, A., Grudzinski, A. L., Boland, L., Veroniki, A. A., Wolfe, D., & Hutton, B. (2025). *Relative efficacy of prehabilitation interventions and their components: Systematic review with network and component network meta-analyses of randomised controlled trials.* BMJ, 388, e081164. https://doi.org/10.1136/bmj-2024-081164

Molenaar, C. J. L., Minnella, E. M., Coca Martinez, M., Ten Cate, D. W. G., Regis, M., Awasthi, R., … Slooter, G. D., & PREHAB Study Group. (2023). *Effect of multimodal prehabilitation on reducing postoperative complications and enhancing functional capacity following colorectal cancer surgery: The PREHAB randomized clinical trial.* JAMA Surgery, 158(6), 572–581. https://doi.org/10.1001/jamasurg.2023.0198

Pietrakiewicz, K., Stec, R., & Sobocki, J. (2025). *Prehabilitation prior to chemotherapy in humans: A review of current evidence and future directions.* Cancers, 17(16), 2670. https://doi.org/10.3390/cancers17162670

Taguchi, T. (1995). Gan to kagaku ryoho. Cancer & Chemotherapy, 22(14), 2017–2028.

Walker, R. C., Pezeshki, P., Barman, S., Ngan, S., Whyte, G., Lagergren, J., … Davies, A. R. (2024). *Exercise during chemotherapy for cancer: A systematic review.* Journal of Surgical Oncology https://doi.org/10.1002/jso.27845

EQUIPAMENTO

BWH

IQ Touch & Drink System

O IQ Touch & Drink System é um sistema inteligente de bebidas para ginásios que permite dispensar até 6 sabores distintos, todos enriquecidos com vitaminas e ideais para apoiar o treino, a recuperação e o bem-estar. Eliminando a necessidade de água engarrafada, e reduzindo custos operacionais.

TRX Bandit

O TRX Bandit é um conjunto premium de pegas universais que se fixam a uma ou mais bandas de resistência para maior conforto, elevando os seus treinos a novos patamares. O Bandit abre as portas a uma gama mais ampla de exercícios, permitindo-lhe conquistar o seu próximo objetivo.

Contacto: geral@bwh.pt

---

bt bodytone

BOOTY AREA

Treino de glúteos que gera alcance e conteúdo orgânico

Na Bodytone apresentamos uma zona viral de alto valor, especializada no treino de glúteos: um espaço chave-na-mão pensado para gerar conteúdo orgânico de alto impacto, fidelizar membros e multiplicar a visibilidade.

Contacto: antonio.lledo@bodytone.eu

FITTEST

Leg Press Horizontal NAOS

A Leg Extension/Curl NAOS utiliza resistência magnética para potenciar o treino excêntrico de quadríceps, glúteos e isquiotibiais. O sistema controla a carga no retorno, garantindo maior ativação muscular, força funcional superior e com total segurança articular. Oferece sobrecarga excêntrica programável, estímulo de hipertrofia avançada e reabilitação precisa. Mais resultados com menos impacto articular.

Contacto: comercial@fittestequipment.com

GEOMETRIK

PLACAS DE BORRACHA ALPHA BURLY

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

Contacto: info@geometriktarget.com

dinamic
ALL FOR FITNESS
MATRIX

MATRIX Magnum Reclining Leg Extension

A inovadora Leg Extension Magnum Matrix combina reclinação ajustável, posicionamento ergonômico e resistência progressiva para ativação direcionada dos quadríceps e desempenho explosivo. À medida que o utilizador se reclina, os quadris abrem e alongam, permitindo um trabalho preciso da parte superior do quadríceps — especialmente na posição totalmente reclinada. Esse isolamento muscular é difícil de alcançar com segurança na maioria dos aparelhos.

Contacto: info@dinamic.pt

BOXPT EQUIPMENT

Equipamentos de Pilates BOXPT

A linha de Pilates BOXPT destaca-se pela estabilidade e precisão. Com uma gama completa de aparelhos e acessórios com materiais premium, garantimos durabilidade, conforto e desempenho em qualquer treino. Elevam a qualidade do movimento, adaptam-se a todos os níveis e a qualquer método de trabalho. Descobre a gama completa e transforma o teu espaço.

Contacto: geral@boxpt.com

AVALIAÇÃO POSTURAL: O ESTADO DA ARTE

João Pedro Andrade
Formador Centro de Formação
da Clínica das Conchas

O que é uma boa postura?

Haverá uma postura ideal?

Será que a nossa postura está mesmo associada ao nosso bem-estar físico?

O conceito de postura tem evoluído ao longo do tempo, de modo a descrever, de certa forma, o estado e condição do indivíduo. Se recuarmos até aos tempos de grandes filósofos como Aristóteles, Platão e Johann Herber, a postura humana era considerada uma postura divina, pois apenas o Homem conseguia assumir uma postura vertical. Mais recentemente, em meados do século XVIII, Immanuel Kant defendia que a postura do Homem não era perfeita, no entanto a mesma poderia ser atingida por meio de esforço e autoaperfeiçoamento. Ainda neste século, as entidades médicas começaram a definir o estado de saúde e doença mediante a avaliação postural, surgindo conceitos, tais como: escoliose, hipercifose, hiperlordose, sway-back, flat-back… Já no século XX, Henry Otis e Florence Peterson Kendall criaram a base para a avaliação postural, ainda utilizada atualmente. Defendiam que a definição de postura descreve o estado de equilíbrio muscular e esquelético, o qual protege as estruturas de suporte do corpo de lesões e/ou deformidades. Mais ainda, referiam que uma boa postura contribui para um bem-estar físico e que uma má postura pode levar a dores e incapacidades causando problemas crónicos.

Antes de continuarmos pelo conceito de postura, necessitamos primeiro de considerar o controlo postural. O controlo postural envolve, tal como o nome indica, o controlo da posição corporal no espaço para efeitos de estabilidade (equilíbrio) e orientação (manter uma relação harmoniosa entre os segmentos corporais e o ambiente envolvente para uma tarefa específica). Este envolve processos tanto sensoriais como motores, resultantes da interpretação combinada de inputs aferentes visuais (o que vemos), vestibulares (perceção da posição e aceleração da nossa cabeça) e propriocetivos (perceção da posição dos nossos segmentos corporais). Quando algum destes componentes está patologicamente afetado, a oscilação do corpo,

geralmente, aumenta, bem como há uma maior atividade dos músculos responsáveis por manter um equilíbrio postural. Por sua vez, não podemos esquecer que o controlo postural surge de interações entre o próprio indivíduo, a tarefa e o meio envolvente. Os fatores inerentes ao indivíduo, à tarefa e ao meio podem, então, influenciar positiva/negativamente a organização do controlo postural.

Neste momento, reconhecemos já vários mecanismos existentes no nosso corpo responsáveis pelo controlo postural e motor. No entanto, não existe nenhum que nos mantenha completamente estáticos. Nem que seja porque temos de continuar a respirar, movimentando o diafragma e alterando o volume da nossa caixa torácica. Existem diversos estudos que mostram efetivamente que, quando um indivíduo se coloca em pé sobre uma plataforma de pressão, o centro de pressão está constantemente a ser reajustado. Isto representa, então, as nossas oscilações corporais, responsáveis por nos manter em equilíbrio "estático", resultantes das sinergias musculares entre grupos musculares agonistas e antagonistas, envolvidos no nosso controlo postural. Desta forma, podemos desde já nos questionar: Quando fazemos uma análise postural estática, estamos mesmo a fazê-la de forma estática?

Antes de passarmos à análise postural na prática, devemos ter em conta aquilo que esperamos encontrar. Existem 2 tipos de distúrbios posturais: deformidades estruturais permanentes (à semelhança de escoliose, doença de Scheuermann, espondilolistese ístimica…) e deformidades não-estruturais ou posturais (alterações reversíveis). De notar que, as primeiras são apenas diagnosticadas por entidades médicas, tais como, ortopedistas, radiologistas, reumatologistas, pois requerem avaliação imagiológica. No caso de um fisioterapeuta ou técnico de exercício físico suspeitar de alguma lesão estrutural, deverá reencaminhar a pessoa para a devida especialidade médica, sobretudo no caso de existirem queixas associadas às mesmas.

No momento da avaliação postural, devemos garantir que a pessoa tem as suas referências anatómicas o mais visíveis possível e devemos colocar-nos num local espaçoso e com boa iluminação, a fim de analisarmos a pessoa de forma tridimensional (vista anterior, lateral e posterior). Mas, eis que surge a verdadeira questão. Após o que falámos acima, deveremos realizar uma avaliação estática ou dinâmica? É claro que a resposta a esta questão depende sempre de uma anamnese ou entrevista inicial, na qual tentamos perceber as queixas e objetivos da pessoa que chega até nós. Pode ser, efetivamente, relevante fazer uma análise estática caso existam desvios grosseiros ao padrão considerado "normal". Ou, caso o principal objetivo da pessoa seja, efetivamente, melhorar a sua postura. No entanto, não devemos esquecer que numa análise estática, estamos como a avaliar uma fotografia. De uma imagem, não conseguimos avaliar a capacidade física da pessoa, nomeadamente, referente ao seu movimento, coordenação, adaptação a estímulos externos, etc… simplesmente estamos a descrever alinhamentos anatómicos. Enquanto, numa avaliação dinâmica, é possível verificarmos a sua qualidade de movimento em tarefas próximas às do seu dia-a-dia e, eventualmente, da sua atividade física. Mais, ainda, permite-nos identificar estratégias compensatórias que possam ocorrer durante o seu movimento.

> **"QUANDO FAZEMOS UMA ANÁLISE POSTURAL ESTÁTICA, ESTAMOS MESMO A FAZÊ-LA DE FORMA ESTÁTICA?"**

Alguns desvios posturais podem ser prejudiciais para o nosso movimento e bem-estar. No entanto, podem também estar presentes de modo a potenciar a funcionalidade do indivíduo, nomeadamente em atletas jovens cujo corpo se desenvolve com influência da modalidade que praticam. E, perante estes desvios, é importante tentarmos perceber quando é que podem ser um potencial risco de lesão. Cada vez mais, a literatura identifica como riscos de lesão não a técnica e performance, mas sim a má gestão de cargas e progressão dos exercícios, bem como, a falta de transferência de aptidões físicas de uma tarefa para a outra, ou mesmo, de uma modalidade para a outra. Um bom exemplo da aplicação deste conhecimento, é a Movement Lisboa que expandiu o seu trabalho à dança contemporânea, potenciando a sua plasticidade não só músculo-esquelética, como também, neural ao ponto de mitigar a incidência de lesões e otimizar a *performance* dos mesmos na transição de uma coreografia para a outra, onde vezes sucessivas têm de estar capazes de aprender movimentos novos e complexos num curto espaço de tempo.

Deste modo, mais importante que uma boa postura é, de facto, aumentarmos o nosso leque de movimentos e a nossa capacidade funcional. Embora a sociedade tenha crescido com padrões cada vez mais sedentários, o nosso corpo foi feito para estar em movimento. E só assim garantimos o seu bem-estar e longevidade funcional.

Take Home Messages:

- Postura define o posicionamento dos segmentos corporais e a sua interação com o meio envolvente
- Uma avaliação postural estática não define a nossa funcionalidade, carecendo de uma avaliação da capacidade de movimento do indivíduo
- Mais do que uma boa postura, devemos ser capazes de explorar o maior leque de movimentos possível

A **ALMA** DO SUL

Pedro Ramos
Criador e Coordenador Geral do Projeto ALMA

O Algarve e o Alentejo continuam a ser duas regiões sub-representadas na investigação científica nacional no domínio do exercício físico e da saúde. Verifica-se também uma carência significativa de profissionais altamente qualificados, com formação clínica e programas específicos para responder às necessidades da população com diagnóstico oncológico.

A Associação do Algarve e Alentejo para a Multidisciplinaridade Oncológica (ALMA) surge precisamente para colmatar estas lacunas, promovendo intervenções não farmacológicas de qualidade e sustentadas na evidência científica.

Em 2024, iniciei o primeiro estudo de intervenção com exercício físico direcionado à população oncológica no Algarve, focado em mulheres com cancro da mama na fase pós-tratamento. Este projeto abriu portas à colaboração com a ULS Algarve e a Secção de Desporto e Juventude de Portimão.

Durante este percurso, constatei que não existiam programas nem profissionais especializados em exercício oncológico na região, apesar da existência de milhares de sobreviventes e pacientes que necessitam deste acompanhamento.

Foi assim que propus à Câmara Municipal de Portimão a criação do projeto "Portimão Rosa", inicialmente dedicado exclusivamente a pessoas com cancro da mama. Para garantir a acessibilidade, sugeri que o valor de inscrição refletisse a percentagem de incapacidade atribuída a cada participante. A Câmara não só aceitou, como acrescentou um desconto adicional de 20% sobre os valores base das atividades municipais — ficando o custo final em cerca de 5,20€ mensais por participante, com duas aulas semanais de uma hora.

As aulas do Portimão Rosa arrancaram oficialmente a 15 de outubro de 2024, com duas turmas (manhã e tarde) e uma atleta em cada turma.

Um ano e dois meses depois, o projeto conta com cinco turmas completas (oito atletas cada), uma lista de espera de 29 pessoas, e autorização para abrir mais quatro turmas, totalizando um potencial de 72 atletas até ao final da época. Atualmente, a equipa é composta por três treinadores e prepara-se para integrar mais três potenciais profissionais,

atualmente em formação. O objetivo é continuar a crescer e expandir o programa a outros municípios do Algarve e Alentejo.

Paralelamente, está em curso a constituição oficial da Associação ALMA e a reformulação do nome do programa, que passará de "Portimão Rosa" para "Portimão com ALMA". Esta nova designação reflete a visão mais abrangente e humanista da Associação — centrada na pessoa e não apenas na patologia.

Os programas de exercício representam apenas uma parte da missão da ALMA. Pretendemos criar uma rede multidisciplinar que integre fisioterapia, nutrição clínica e psicologia clínica, com atuação presencial, online e ao domicílio, a custos acessíveis e com comparticipação municipal.

O trabalho de investigação é outro pilar fundamental. Queremos criar condições para a atribuição de bolsas e financiamentos que permitam a formação avançada de profissionais (Mestrado e Doutoramento) integrados em projetos científicos sólidos, promovendo a investigação aplicada ao exercício clínico e à oncologia.

A médio prazo, o aumento de profissionais qualificados poderá fomentar o investimento no ensino superior do Sul, possibilitando a criação de programas de pós-graduação e doutoramento nas regiões do Algarve e Alentejo, contribuindo para a descentralização e valorização do ensino superior no sul de Portugal.

Por fim, a ALMA ambiciona criar ginásios comunitários especializados na população clínica, geridos pela Associação, sem fins lucrativos. Estes espaços oferecerão segurança, acompanhamento especializado e um ambiente inclusivo para pessoas com doença oncológica.

Para integrar a nossa equipa, é exigida formação em Mestrado em Exercício e Saúde e a frequência de um curso de especialização em Exercício e Oncologia.

> **"UM ANO E DOIS MESES DEPOIS, O PROJETO CONTA COM CINCO TURMAS COMPLETAS (OITO ATLETAS CADA), UMA LISTA DE ESPERA DE 29 PESSOAS..."**

A excelência é o nosso padrão, mas a cooperação é o nosso valor central: "Somos tão bons quanto o elemento mais fraco da equipa."

Independentemente do grau académico, todos os membros colaboram, partilham conhecimento e crescem em conjunto, com o propósito comum de melhorar vidas com ciência, empatia e ALMA.

Um bom exemplo da nossa entreajuda e trabalho conjunto é este mesmo artigo, que não foi escrito apenas por mim, mas trabalhado em conjunto com o meu excelente colega de equipa João Pais.

Termino este artigo com uma nota de agradecimento, em primeiro lugar à Joana Fortuna e à Portugal Ativo, pelo convite para apresentar o nosso projeto, esperando inspirar e partilhar esta iniciativa com todos e, em segundo lugar, ao meus estimados colegas, João Pais e Diana Koshman pelo seu empenho e dedicação e por me motivarem a dar tudo de mim todos os dias.
Um bem haja a todos os que investiram um pouco do seu tempo para ler este artigo.

O EXERCÍCIO FÍSICO NO COMBATE À DEMÊNCIA: O PROJETO FIT4ALZ

Ana Filipa Silva
Coordenadora do Projeto Fit4Alz

A Doença de Alzheimer é uma patologia neurodegenerativa que provoca um declínio cognitivo progressivo. Numa fase inicial, o doente apresenta perda de memória de curto prazo e, à medida que a doença evolui, surgem perturbações da memória semântica, dificuldade em recordar nomes e comunicar, défices de atenção, comprometimento das capacidades visuais e espaciais, bem como das funções executivas, além de alterações na marcha.

Este projeto de investigação multidisciplinar integrou especialistas em Doença de Alzheimer (DA), investigadores na área do desporto e neurocientistas, unidos pelo objetivo de ajudar pessoas com propensão para desenvolver DA e atrasar a progressão da doença através de um programa de intervenção que combinou estimulação cognitiva e exercício físico. O principal objetivo foi determinar o impacto de programas de treino nos sintomas da DA. Adicionalmente, foi desenvolvido um software com jogos atrativos, utilizado como complemento dos programas de treino, uma vez que estas ferramentas demonstraram ter um impacto mais eficaz no desenvolvimento cognitivo.

O Fit4Alz – Fitness for Alzheimer é um projeto europeu inovador financiado pelo programa ERASMUS+ Sport, coordenado pelo Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC) e desenvolvido entre 2023 e 2025. O seu objetivo foi promover a saúde cognitiva e física em pessoas idosas com declínio cognitivo e risco de desenvolver Doença de Alzheimer (DA). Perante o envelhecimento demográfico e a ausência de cura para esta patologia neurodegenerativa, o projeto procurou criar soluções práticas e acessíveis para melhorar a qualidade de vida da população idosa através da combinação entre exercício físico e estimulação cognitiva, apoiada por ferramentas digitais.

A DA é uma das principais causas de demência no mundo e manifesta-se inicialmente por perdas de memória de curto prazo, evoluindo para dificuldades de comunicação, atenção e orientação espacial, e afetando a autonomia e a mobilidade. O Fit4Alz surgiu da necessidade de responder a este desafio crescente com uma abordagem integrada, centrada na prevenção e na intervenção precoce. Para tal, reuniu um consórcio internacional composto por especialistas em desporto, neurociências e saúde mental, oriundos de Portugal, Itália, Polónia, Países Baixos e Sérvia.

O projeto teve três grandes eixos de atuação: avaliar, intervir e disseminar. Na primeira fase, os investigadores avaliaram um grupo de idosos em risco de declínio cognitivo através de testes validados como o Montreal Cognitive Assessment (MoCA) e do Senior Fitness Test, identificando participantes com alterações cognitivas. Numa segunda fase, foram implementados programas de treino físico de 12 a 20 semanas, que combinaram

diferentes tipos de exercício — aeróbio, de força, e versões combinadas com tarefas cognitivas — para compreender o impacto de cada modalidade no desempenho físico e mental. Por fim, os resultados foram compilados e disseminados em diferentes formatos, com o intuito de promover a literacia em saúde e capacitar profissionais e cuidadores.

Um dos marcos importantes do Fit4Alz foi o desenvolvimento de um software de estimulação cognitiva, resultado de uma revisão sistemática publicada no Journal of Prevention of Alzheimer's Disease. O programa digital inclui seis jogos interativos, destinados a treinar as principais funções cognitivas afetadas pela doença — memória, atenção e funções executivas — com diferentes níveis de dificuldade e um sistema de pontuação que estimula a progressão. O software foi testado com sucesso junto de idosos com declínio cognitivo e está disponível gratuitamente no site oficial do projeto (https://fit4alz.wixsite.com/fit4alz). Para contextos sem acesso digital, foi ainda criada uma versão física dos jogos, garantindo a inclusão de todos os participantes.

Paralelamente, foram conduzidas duas intervenções experimentais com cerca de 600 participantes de várias nacionalidades. Os resultados demonstraram melhorias significativas nas capacidades cognitivas e na condição física, confirmando que o exercício regular — sobretudo quando associado a estímulos cognitivos — pode atrasar o declínio cognitivo e reforçar o bem-estar geral. Estas conclusões deram origem a duas publicações científicas internacionais: uma no Journal of Sports Science and Medicine e outra novamente no Journal of Prevention of Alzheimer's Disease, reforçando a validade e o impacto científico do projeto.

O Fit4Alz não se limitou ao campo da investigação — teve também uma forte dimensão social e educativa. Foram realizados seminários internacionais e ações de sensibilização em vários países europeus, incluindo Portugal, Noruega e Sérvia. Estas iniciativas envolveram profissionais de exercício físico, cuidadores, decisores políticos e a comunidade em geral, contribuindo para uma maior consciencialização sobre a importância da prevenção ativa da demência. O projeto foi ainda apresentado em congressos internacionais, como o SPRINT Congress 2025, e recebeu o reconhecimento de entidades como a Portugal Activo, pelo seu impacto positivo na promoção da atividade física.

Entre os materiais criados destacam-se um e-book acessível ao público, que reúne as principais recomendações práticas de exercício físico para pessoas com Alzheimer, vídeos e folhetos informativos, bem como formações para profissionais de exercício e cuidadores, reforçando a transferência do conhecimento científico para o terreno.

Estas ações visaram garantir que os resultados do Fit4Alz se traduzissem em mudanças reais nas práticas de saúde e bem-estar da população sénior.

Do ponto de vista pedagógico e comunitário, o projeto revelou-se extremamente enriquecedor. A taxa de adesão dos participantes foi próxima dos 100%, evidenciando elevado entusiasmo e satisfação. Os profissionais envolvidos relataram ganhos significativos em termos de formação e sensibilização, reforçando a ideia de que o exercício físico é uma ferramenta poderosa e acessível para promover o envelhecimento ativo e saudável.

Em suma, o Fit4Alz demonstrou que a combinação entre exercício físico e estimulação cognitiva é uma estratégia eficaz para melhorar a saúde física e mental de pessoas idosas com declínio cognitivo, promovendo a inclusão, a autonomia e a qualidade de vida. Com o apoio da União Europeia e o empenho das equipas envolvidas, o projeto deixou um legado de conhecimento, inovação e esperança — um passo concreto para um futuro em que o envelhecimento seja sinónimo de vitalidade e participação ativa.

"O PROJETO TEVE TRÊS GRANDES EIXOS DE ATUAÇÃO: AVALIAR, INTERVIR E DISSEMINAR."

Formação Contínua Certificada (TPTEF e TPDT)

ENTIDADE FORMADORA	AÇÃO DE FORMAÇÃO	Nº DE CRÉDITOS	DATA	LOCAL
GRUPO ACADEMY	CURSO DE TREINADOR DE PADEL - GRAU 2		26/02/2026	PORTO
alm PILATES	PILATES MATWORK	19,2	28/02/2026	ESTORIL
alm PILATES	REFORMER - PILATES EQUIPMENT ESSENTIALS	9,6	07/03/2026	ESTORIL
GRUPO ACADEMY	CURSO DE TREINADOR DE PADEL - GRAU 1		18/03/2026	LISBOA
bwizer your evolution	PILATES COM EQUIPAMENTOS: CERTIFICAÇÃO AVANÇADA APPI EQUIPMENT INSTRUCTOR	12,8	11/04/2026	PORTO E LISBOA
GRUPO ACADEMY	CURSO DE TREINADOR DE NATAÇÃO - GRAU 1		15/04/2026	LISBOA
GRUPO ACADEMY	PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL EM DIRETOR DE CLUBE/HEALTH CLUB	16	18/04/2026	ONLINE
bwizer your evolution	CROSS TRAINING	3,2	18/04/2026	PORTO
alm PILATES	CADILLAC - PILATES EQUIPMENT ESSENTIALS	6,4	18/04/2026	ESTORIL
bwizer your evolution	CURSO ONLINE: EXERCÍCIO FÍSICO NA GRAVIDEZ E NO PÓS-PARTO	2,2	22/04/2026	ONLINE
GRUPO ACADEMY	CURSO DE TREINADOR DE NATAÇÃO - GRAU 2		07/05/2026	LISBOA
GRUPO ACADEMY	ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL EM CALISTENIA	13	09/05/2026	LISBOA
GRUPO ACADEMY	PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL EM PERSONAL TRAINING AVANÇADO	13	09/05/2026	ONLINE
GRUPO ACADEMY	PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL EM TREINO TERAPÊUTICO	13	16/05/2026	ONLINE

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

SABSEG

PROTOCOLO DE SEGUROS

CONHEÇA AS CONDIÇÕES EXCLUSIVAS PARA ASSOCIADOS!

SEGURO DE ACIDENTES DE TRABALHO
TRABALHADOR INDEPENDENTE

DESDE 154,56 €*
(POR ANO)

SEGURO DE RESPONSABILIDADE CIVIL PROFISSIONAL

APENAS POR 53,50 €
(POR ANO)

*O valor apresentado tem por base o salário mínimo nacional. Este valor apenas é aplicável na subscrição conjunta do seguro de responsabilidade civil.
Aos valores indicados acresce custo da apólice.

SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS DE 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

Aos valores indicados acresce custo da apólice.

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 | FARO | FÁTIMA | FUNDÃO | GUARDA GUIMARÃES | JOANE | LEIRIA | LOURES | MELGAÇO | MONÇÃO | PAREDES | POMBAL | PORTO | REGUENGOS DE MONSARAZ | 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 E SÃO VINCENTE).

Produto desenvolvido em exclusivo pela Caravela Companhia de Seguros S.A. com domicilio na Avenida Marquês de Tomar, 2 - Piso 3, 1050-155 Lisboa, registada na ASF sob o n.o 1133, pela Mapfre Seguros Gerais S.A com domicilio na Avenida José Malhoa, 13, 8º 1070-157 Lisboa, registada na ASF sob o n.o 1145 e pela AIG Europe S.A. – Sucursal em Portugal com domicílio na Avenida Duque d'Ávila 46 - 4º 1050-083 Lisboa, para SABSEG – CORRETOR DE SEGUROS, S.A. com sede na Avenida Almirante Gago Coutinho, 164 – 1700-033 Lisboa (Portugal) Corretor de Seguros inscrito na ASF sob o n.o 607122741, com autorizacao para os Ramos Nao Vida e Vida. A SABSEG nao assume a cobertura de riscos.

ESPECIALISTAS

ALEXANDRE MIGUEL MESTRE

Advogado

Professor Auxiliar na Universidade Autónoma de Lisboa

Professor Adjunto Convidado na Escola Superior de Desporto de Rio Maior

ANA FILIPA SILVA

Coordenadora do Projeto Fit4Alz

Doutorada em Ciências do Desporto (FADEUP)

Investigadora integrada no Centro de Investigação e Inovação em Desporto, Atividade Física e Saúde (SPRINT)

CÁTIA VELEZ

Presidente da Portugal Activo

FÁBIO LOPES

Diretor Global de Produtos Digitais do Grupo Academy

JOÃO PEDRO ANDRADE

Formador Centro de Formação da Clínica das Conchas

PAULO MORAIS

Presidente da Associação Rosa Vida

Vice-presidente da Portugal Activo

PEDRO RAMOS

Criador e Coordenador Geral do Projeto ALMA

Doutorando Educação Física e Desporto, vertente de Exercício e Saúde, Universidade Lusófona

TELMA GONÇALVES

Diretora-Geral do Grupo Academy

TIAGO RAFAEL MOREIRA

Doutoramento em Ciências do Desporto com investigação em doença oncológica

Personal trainer em Guimarães com trabalho incluindo populações especiais - diabetes, doenças cardiovasculares e oncológicas

PARCEIROS

DIAMANTE

GRUPO ACADEMY

PLATINA

Arquivandus Software House
BWH
ELEIKO
EQUI PILATES
FULL PROTEIN — Todos os dias contam
MANZ
PANATTA — Worldwide Fitness Company
SABSEG
TECHNOGYM — The Wellness Company

GOLD

BHFITNESS
bodytone
CEDIS — Easy Cloud Software
cdm stravitec — Making your world a quieter place
CEFAD — Formação Profissional
dinamic — All for Fitness — MATRIX
EGYM
FFITTECH — Equipamos Ginásios
Fit4Life
FITEST
GEOMETRIK
Gymleco
MVF SOFTWARE
SEMPERFIT — Never be defeated
Wigo

SILVER

BOT4ALL — Empowering you
Fitgest PRO — www.fitgest.pt
fitual
GoActive
HURIC
concept 2 — NAUTI4UATRO
OnVirtualGym
Sling Dance
URBAN SPORTS CLUB

BRONZE

ALL UNITED Sports
alm Pilates
CARE Nutrition coach
BOXPT Equipment
bPROFIT
bwizer — your evolution
EXG Exercise School
MKT&CO

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 2026

ENTRA NUM UNIVERSO DE POSSIBILIDADES INFINITAS!

#TrainingForGreatness

CERTIFICAÇÕES

regime

100% Online
ou B-Learning

- O MÉTODO PARA A CONSULTA DE NUTRIÇÃO PERFEITA
- NUTRIÇÃO PARA A SAÚDE MENTAL
- TRANSTORNOS DE COMPORTAMENTO ALIMENTAR

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

- TREINO DE FORÇA: HIPERTROFIA E POTÊNCIA PARA PERSONAL TRAINERS
- DOENÇA ONCOLÓGICA E EXERCÍCIO FÍSICO
- PILATES CLÍNICO
- EXERCÍCIO NO PRÉ E PÓS-PARTO

INSCREVE-TE EM **FITNESSACADEMY.PT**

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

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

ESCOLA ONLINE

- HIDROGINÁSTICA
- HIDROTERAPIA
- +40 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 | Grau 3
- TREINADOR DE FUTSAL — Grau 1 | Grau 2
- TREINADOR DE NATAÇÃO — Grau 1 | Grau 2
- TREINADOR DE PADEL — Grau 1 | Grau 2
- TREINADOR DE SURF — Grau 1

GRUPO ACADEMY

Mais informações em
grupo-academy.pt

Entidade Formadora Certificada dgert