

PORTUGAL ACTIVO



#02 DISTRIBUIÇÃO GRATUITA
MAIO a AGOSTO / 2019
QUADRIMESTRAL



12º Congresso Nacional 2019

Pessoas +Activas +Saudáveis
Desafio com Futuro

17 e 18 maio



Barómetro do Fitness 2018

Visão Geral dos Principais Indicadores
do Mercado do Fitness em Portugal

p.08



Conversa Puxa Conversa Com o Prof. Dr. José Soares

p.22

SAÚDE E BEM-ESTAR

Saúde em Números

p.18

PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO

To Crunch or Not to Crunch

p.16

ÉTICA E DIREITO DO FITNESS

Novas Obrigações Legais

p.28

1ª GALA PORTUGAL ACTIVO

14/09/2019
Tribuna de Honra
do Estádio Nacional



**Divulgação
do Exercício
Físico 2018**



**Inovação
Exercício
e Saúde 2018**



**Parceiro
2018**



**Investigação
2018**



**Mérito
2018**



JOSÉ CARLOS REIS
PRESIDENTE PORTUGAL ACTIVO

Editorial

O ano de 2019 será determinante para o futuro do Fitness no nosso País.

Vamos realizar um elevado número de iniciativas de grande mediatismo que contribuirão para o crescimento do nosso sector, através da sensibilização das pessoas inactivas para os benefícios do Exercício Físico na saúde, bem-estar e qualidade de vida.

É, também, um ano de grande relevo para o Portugal Activo / AGAP, porque completamos este ano os 20 anos de associativismo. Este marco da história do Fitness em Portugal, é ele também por si só, um factor impulsor de crescimento e de rejuvenescimento do sector, na procura de novas estratégias e meios de promoção da prática de exercício físico.

Para assinalar esta efeméride, dia 14 de setembro iremos realizar um evento institucional de elevado significado simbólico, na Tribuna de Honra do Estádio Nacional, no Jamor.

Terminamos com grande êxito, a recolha de assinaturas para uma Iniciativa Legislativa, com o objectivo de instituir

no dia 16 de maio, o Dia do Portugal Activo. Esta acção é fundamental para alertar todos para a prática de exercício físico, como forma de termos um País mais activo, mais saudável e mais feliz.

Há que continuar o trabalho desenvolvido no ano transacto. Os números de inactivos em Portugal são assustadores e colocam-nos na cauda da Europa Comunitária. Felizmente, o Barómetro que realizamos com a Universidade Autónoma, no início deste ano e referente aos dados de 2018 dos Clubes de Fitness e Saúde, dá-nos o alento necessário para prosseguir este caminho. Verificámos, por este estudo, que conseguimos aumentar em 8% o número de pessoas a praticar Exercício Físico relativamente ao ano de 2017.

É um crescimento ténue, muito aquém do que desejamos, mas acreditamos que este é o percurso necessário para o nosso objectivo de em 2021 conseguirmos ter 1 milhão de Portugueses a praticar Exercício Físico nos nossos Clubes.

Outro dos nossos principais objectivos é a ligação do Exercício Físico à Saúde. É, hoje em dia,

indesmentível a relação do Exercício Físico com a Saúde das pessoas, quer na prevenção, como no tratamento das doenças. Cada euro investido no Exercício Físico equivale a uma poupança de 7 euros nos custos da saúde de cada cidadão. Não faz qualquer sentido que alguns países continuem a “ignorar” esta realidade.

É imperioso que o Exercício Físico seja considerado uma actividade da área da Saúde, ao lado da Nutrição, Fisioterapia e Medicina. Somos todos, profissionais e entidades, promotores de saúde. A política fiscal tem de repercutir estes valores, ao nível da taxa de IVA, dos benefícios fiscais para as pessoas em sede de IRS e das empresas ao nível do IRC. Esta tem de ser uma prioridade num futuro próximo.

No nosso Congresso Nacional, dias 17 e 18 de maio, no Fórum Lisboa, iremos reforçar toda a nossa estratégia. Vai ser o maior alguma vez realizado por nós. Esta é uma demonstração inequívoca da força do nosso Sector, que se quer informado e que deseja que o nosso País tenha cada vez mais pessoas, mais activas, mais saudáveis e mais felizes.

PORTUGAL ACTIVO

NÚMERO 02
MAIO a AGOSTO / 2019

Propriedade, Edição e Sede de Redação

Associação de Empresas
de Ginásios e Academias
de Portugal

Viela da Beloura,
Edifício AlphaMall, Loja 13
2710-693 Sintra

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

Coordenadora

Joana Fortuna
joana.fortuna@agap.pt

Design e Produção Gráfica

Addmore
addmore@addmore.pt

Impressão

Aos Papeis
Estrada da Circunvalação,
2B, Arm. 9
2790-194 Carnaxide

Tiragem

1.000 Exemplares

Periodicidade

Quadrimestral

Número de Registo ERC

ERC 125250

Depósito Legal

452254/19

Estatuto Editorial

Disponível em <http://www.portugalactivo.pt/estatuto-editorial-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.



06 · Notícias

08 · Quero Saber
Barómetro 2018

10 · Agenda

12 · Populações Especiais
O meu cliente tem mais de 65 anos, o que ter em conta ao avaliar a sua condição física?

14 · Em Destaque
12º Congresso Nacional Portugal Activo

16 · Prescrição de Exercício
To Crunch or Not to Crunch

18 · Saúde em Números

20 · Gestão
Gerir Diferenças Geracionais no Local de Trabalho

22 · Conversa Puxa Conversa
Professor Doutor José Soares

28 · Ética e Direito do Fitness
Novas obrigações legais a cumprir nos clubes de fitness

30 · Boas Práticas
Exercício e Cancro

31 · Fitness em Números

32 · Actividades Aquáticas
Adaptação ao meio aquático

34 · IPDJ
Desporto para Todos

37 · Publicações

38 · Empreendedorismo
Inovação

39 · Espaço Universidade

40 · Formação
Lista de Acções de Formação Contínua Certificadas TPTEF e TPDT

42 · Especialistas

p.22



CONVERSA PUXA CONVERSA

Professor Doutor José Soares, Professor Catedrático de Fisiologia na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, e autor do livro “Reload - Menos Stress, Melhor Performance”, partilha com os associados Portugal Activo como é possível transpor os ensinamentos da Alta Competição para melhorar a performance corporativa.

p.08

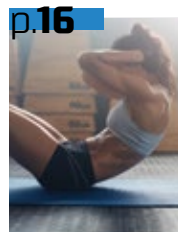
BARÓMETRO

Visão Geral dos principais indicadores do mercado do fitness para 2018.

p.12

O MEU CLIENTE TEM MAIS DE 65 ANOS, O QUE TER EM CONTA AO AVALIAR A SUA CONDIÇÃO FÍSICA?

O exercício físico tem um papel fundamental na manutenção da qualidade de vida da população sénior, sendo necessário que os profissionais de exercício consigam adaptar o programa de exercício à população.



TO CRUNCH OR NOT TO CRUNCH

Uma das questões que ainda gera mais discussão e ceticismo na prescrição de programas de exercício físico, é o da validade do Crunch Abdominal (ou Sit-Up).

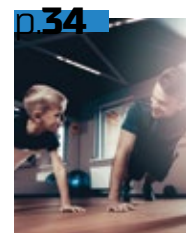
p.28

ÉTICA E DIREITO DO FITNESS

Novas obrigações legais a cumprir nos clubes de fitness.

p.30

O EXERCÍCIO FÍSICO – UMA PODEROSA ARMA NA REABILITAÇÃO APÓS O DIAGNOSTICO DE CANCRO



DESPORTO PARA TODOS

Existem razões de natureza económica, social, psicológica e biológica para promover uma sociedade mais ativa e menos sedentária.

NOTÍCIAS

PROTOCOLO COM O COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL

A AGAP | Portugal Activo e o Comité Olímpico de Portugal (COP) formalizaram dia 12 de fevereiro um acordo que permitirá aos atletas integrados no Programa de Preparação Olímpica (PPO) e no Projeto de Esperanças Olímpicas (PEO), durante o Ciclo Olímpico Tóquio 2020, a frequência gratuita em Clubes de Fitness & Saúde Associados.



À esquerda José Carlos Reis (presidente AGAP|Portugal Activo), à direita José Manuel Constantino (Presidente COP)

NOTÍCIAS

FIBO

Realizou-se nos dias 4,5,6 e 7 de abril a maior feira de fitness do Mundo em Colónia, Alemanha, que contou com cerca de 145.000 visitantes de 133 países diferentes. A feira ficou composta com 1105 expositores e movimentou cerca de 2.000 milhões de euros. O Portugal Activo, embaixador da Fibo em Portugal disponibilizou cerca de 200 vouchers para participantes nacionais.

Este foi o ano em que mais portugueses visitaram a exposição, acção que irá com certeza enriquecer o mercado português do fitness. A feira foi ainda palco do Fórum Europe Active, um evento com elevadíssima qualidade onde foram apresentados indicadores do mercado do fitness europeu, e da reunião das Associações Europeias de Fitness, onde 20 associações nacionais se reuniram para debater temas fundamentais para a evolução do sector, como é o caso do IVA e do projecto "Let's Be Active" a nível europeu.

“ Este foi o ano em que mais portugueses visitaram a exposição, acção que irá com certeza enriquecer o mercado português do fitness. ”

NOTÍCIAS

BARÓMETRO DO FITNESS 2018

O Barómetro do fitness 2018, estudo desenvolvido pela AGAP | Portugal Activo em parceria com a Universidade Autónoma, já está concluído e terá o lançamento oficial no 12º Congresso Nacional Portugal Activo.

Nele, constam os principais indicadores que caracterizam o mercado do fitness em Portugal, essenciais para avaliar e perspetivar a evolução do nosso sector.

NOTÍCIAS

LISBOA NÃO PARA!

De 01 de junho a 30 de setembro, a AGAP | PORTUGAL ACTIVO em conjunto com os seus Associados de Lisboa irá dinamizar vários espaços exteriores de Lisboa com actividades de Fitness abertas aos Municípios.

Serão 9 os espaços que aos sábados e domingos terão **actividade física orientada** e gratuita para os cidadãos da nossa capital: Jardim da Torre de Belém, Jardim da Estrela, Jardim da Parada, Parque Eduardo VII, Parque Mário Soares, Fonte Nova, Quinta das Conchas, Parque das Nações e Parque do Vale do Silêncio.

Apareça, **Comece por Começar!**



NOTÍCIAS

I GALA PORTUGAL ACTIVO

LISBOA
14 de setembro
de 2019

Em 2019 celebramos o 20º Aniversário da AGAP, agora Portugal Activo. Não poderíamos deixar de assinalar estas duas décadas de trabalho intenso dedicado ao sector do Fitness sem premiar aqueles por quem e com quem lutamos por um mercado mais profissional, com uma qualidade sempre crescente e onde a saúde e o bem-estar são o foco.

Surge assim a nossa 1ª Gala Portugal Activo, a realizar na Tribuna do Estádio Nacional, no dia 14 de setembro. Com 5 categorias de prémios, vamos distinguir Boas Práticas, Parceiros, Clubes e Instrutores cujos serviços e iniciativas, durante o ano de 2018, tenham contribuído de forma significativa para a valorização e credibilização do Fitness em Portugal.

Fique atento pois a sua opinião conta. Em breve divulgaremos os nomeados para que possa também votar.

Até breve.

NOTÍCIAS

RACE FOR THE CURE

Pela primeira vez Portugal recebe o Race For The Cure. Sendo um evento idealizado pela Think Pink Europe, já existe há 20 anos e este ano de 2019 serão 22 as cidades europeias a realizar o mesmo a 29 de setembro. O Race For The Cure Portugal é organizado pela Rosa Vida (Braga) e pela Mama Help (Lisboa e Porto).

NOTÍCIAS

ENCONTRO REGIONAL MADEIRA | Madeira Summit

A Madeira será o local do primeiro encontro regional Portugal Activo deste ano! Será no dia 14 de junho, das 15h às 18h no Hotel Baía Azul, Funchal. Esperamos por todos os clubes e profissionais! Queremos dar a conhecer a atividade da associação e alargar o Movimento Portugal Activo à Região Autónoma da Madeira. **No dia 15 de junho marcamos presença no Madeira Summit!**



NOTÍCIAS

INICIATIVA LEGISLATIVA

A AGAP | Portugal Activo desenvolveu no passado mês de abril, uma iniciativa legislativa para instituir o dia 16 de maio como "Dia do Portugal Activo". Foi mais uma oportunidade para apelar à prática de exercício físico e informar acerca dos seus benefícios para a saúde dos portugueses.





VISÃO GERAL DOS PRINCIPAIS INDICADORES DO MERCADO DO FITNESS EM PORTUGAL PARA 2018

Vera Pedragosa

Professora Auxiliar e Coordenadora Científica da Licenciatura em Gestão do Desporto

Eduardo Cardadeiro

Professor Associado e Diretor da Autónoma Academy

De acordo com estudo realizado pelo Centro de Estudos Económicos e Institucionais da Universidade Autónoma de Lisboa (CEEI/UAL) em parceria com a AGAP estima-se em Portugal 593 mil sócios-membros em clubes no ano de 2018, a que corresponde uma taxa de penetração de 5,8% (Europe Active, 2019) na população. Isto representa um **aumento de 10,8% do número de sócios-membros em relação a 2017** (Europe Active, 2018).

O perfil dos sócios-membros da amostra é constituído por **53% de mulheres para 47% de homens** e que em média vão 2 vezes por semana ao clube, sendo que a frequência nos clubes de cadeias é menor (1,7 vezes por semana) do que nos clubes individuais (2,8 vezes por semana).

Geograficamente, a concentração de clubes manteve-se entre Lisboa (30%) e Porto (19%), seguindo-se Setúbal (10%) e Braga (9%). 80% dos clubes da amostra localizam-se em apenas 6 distritos, acrescentando Leiria (6%) e Braga (6%). O número de clubes estimado mantém-se entre 900 e 1.100, e na amostra, 47% pertencem a cadeias, as quais foram responsáveis por 75% do total de sócios-membros ativos. As principais cadeias em Portugal, segundo a

Europe Active (2019), são: VivaGym Group (adquiriu o Fitness Hut) com 35 clubes; o Holmes Place com 21; o Solinca com 20; o Fitness Up com 13; o Kalorias com 11; o Pump com 9; e o Time to Fitness 24H com 7.

Verifica-se, na amostra, uma forte concentração de clubes em espaços com mais de 1.000 m² (54%), ao passo que os espaços até 500 m² não ultrapassam os 30% do total, padrão que tem vindo a reforçar-se desde 2016 (AGAP, 2017).

Quanto às tipologias dos clubes verifica-se, na amostra, o **surgimento das Boutiques de Fitness**, que representam 2%, e uma **diminuição do Ginásios Femininos**, cujo peso diminuiu para metade de 2016 para 2018, em 2018 não ultrapassa os 5%. Os Estúdios de treino personalizado representam

“ As expetativas para 2019 são positivas com 82% dos clubes a esperar aumentar a faturação em mais de 2,5%. ”



8% e os especializados em Treino Funcional/CrossFit 4%, sendo que os “clubes convencionais” (Health Clubs/ Club de Fitness & Saúde) são os mais representativos com 83% dos clubes. Esta também é a tipologia com a maior variedade de serviços, com mais de 90% dos casos a oferecer aos sócios-membros máquinas de musculação, equipamento cardiovascular, aulas grupo e treino funcional, 30 a 40% a oferecer piscina, sauna e SPA & Wellness e menos de 10% a oferecer desportos com raquete ou bola.

O número de sócios-membros dos clubes da amostra totalizou 430 mil, com 279 mil desistências e 340 mil angariações e reativações, resultando num ganho líquido de **61 mil novos sócios-membros para os clubes**. A taxa de retenção é de 35%, aumentando 4 pontos percentuais relativamente a 2016 (AGAP, 2017), e nos clubes individuais a taxa de retenção é de 50%, aumentando 16 pontos percentuais no mesmo período.

O total de receita estimada (sem IVA) é de 264 milhões de euros com um crescimento de quase 20% em comparação a 2017 (Europe Active, 2018). Na amostra recolhida, a mensalidade média é de €39,5 (c/IVA 23% incluído), valor que tem vindo a aumentar desde 2016 (AGAP, 2017) com um crescimento médio de 5,5% ao ano. Verifica-se que 27% dos clubes, na amostra, faturam mensalmente menos de 7,5 mil euros e que 23% faturam mais de 75 mil euros. **Os serviços com maior volume de faturação são**

“...apenas 26% da população portuguesa pratica atividade física...”

as mensalidades, responsáveis por 75% da faturação anual, o serviço de **treino personalizado** (12% a 19%) e as **consultas de nutrição** (9% a 17%). Apenas 14% dos clubes diminuiu a faturação em mais de 2,5% e 59% aumentou em mais de 2,5%. **As expectativas para 2019 são positivas com 82% dos clubes a esperar aumentar a faturação em mais de 2,5%.**

Quanto ao investimento, 48% dos clubes da amostra registaram investimentos inferiores a 25 mil euros e 23% superiores a 100 mil euros. O EBIT (resultado operacional antes de encargos financeiros e impostos) representou para 62% dos clubes 5% a 14% do volume de faturação e para 17% dos clubes ultrapassou os 30% do volume de faturação. Verifica-se que 68% das cadeias registaram EBIT's inferiores a 15% do volume de faturação para 52% dos clubes individuais.

O emprego aumentou em comparação com 2017 (Europe Active, 2018) em 5,8%, estimando-se 21 954 trabalhadores (FTE¹), dos quais 59% são instrutores e 41% são staff (administração, receção, etc.). Contudo, a amostra revela padrões muito distintos de emprego, com apenas 27% dos instrutores a trabalhar a tempo inteiro para 85% do staff dos clubes, neste regime de trabalho. Também se destacam os clubes *Premium*² com

43% de instrutores em regime de tempo inteiro. No seguimento dos dados apresentados, resumo do Barómetro do Fitness em Portugal 2018 (AGAP, 2019), Europe Active (2019, 2018), AGAP (2017) e em conjugação com os dados do EU Barómetro “*Sport and Physical Activity*” de 2018 onde **apenas 26% da população portuguesa pratica atividade física** constata-se que os desafios são inúmeros para os portugueses, governo, indústria do fitness e associação.

A conjugação de políticas público-privadas ativas para a prática de atividade física regular e acompanhada deve fazer parte da estratégia nacional de promoção da saúde e prevenção da doença.

Agradecimento à Professora Doutora Luísa Ribeiro (CIP/UAL) pela disponibilidade em trabalhar parte dos dados descritivos da amostra.

Full-Time Equivalent – é um método de mensuração do grau de envolvimento de um colaborador nas atividades de uma organização.

Premium – segmentos de clubes que praticam um preço médio de mensalidade superior a 55€

Referências

AGAP (2017). Associação de empresas de ginásios e academias de Portugal: barómetro 2016. Lisboa: Edições AGAP.
Europe Active (2019). *European health and fitness market: report 2018*. Bruxelas Edições Deloitte.
Europe Active (2018). *European health and fitness market: report 2017*. Bruxelas Edições Deloitte.

AGENDA

NACIONAL

17 e 18 de maio

12º Congresso Nacional Portugal Activo
Fórum Lisboa

1 e 2 de junho

7º Congresso de Treinadores
Portimão

7 a 10 de junho

Lisboa Sport Summit

14 de junho

Encontro Regional Madeira

15 de junho

Madeira Summit

14 de setembro

1ª Gala Portugal Activo
Estádio Nacional

setembro

Congresso Nacional de Atividade Física
Porto

29 de setembro

Race for The Cure
Braga

INTERNACIONAL

28 de maio a 1 de junho

ACSM's 66th Annual Meeting, 10th World Congress on Exercise is Medicine and World Congress on the Basic Science of Exercise, Circadian Rhythms, and Sleep
Orlando, Florida

30 de maio a 2 de junho

Rimini Wellness
Rimini, Itália

1 a 2 de junho

The FitExpo
California

8 a 9 de junho

SPORT is PARTY! La Feria del Deporte
Madrid

27 a 28 de julho

The FitExpo
California

14 a 17 de outubro

19th Annual IHRSA European Congress
Dublin

FITNESS CARTOON



Sara Costa
saracosta92@hotmail.com

VANTAGENS PARA **CLUBES**

Sector Lucrativo e Não Lucrativo

Seja associado.

- + Acesso a toda a legislação relacionada com o sector
- + Acesso ao Check List das **Obrigações Legais**
- + Oferta do **Template do Manual de Operações de Actividades Desportivas***
- + Oferta do **template do novo RGPD**, adaptado ao sector
- + Valores altamente competitivos nos **SEGUROS**:
 - de **Acidentes Pessoais** dos seus clientes
 - de **Acidentes de Trabalho** p/ os trabalhadores da s/empresa
 - de **Multiriscos e Responsabilidade Civil** (exploração) da s/empresa
- + Desconto nas **Licenças Musicais** (PassMúsica 30% e SPA 10%)*
- + Descontos com os nossos **patrocinadores** na compra de equipamento ou serviços
- + Vantagens na **área de formação e consultadoria** c/ empresas parceiras da AGAP
- + Participação gratuita ou c/condições especiais nos **eventos AGAP/PORTUGAL ACTIVO** ou em eventos em que a associação participe
- + Acesso online à revista **quadrimestral PORTUGAL ACTIVO**

*obrigatório por lei

VANTAGENS PARA **PROFISSIONAIS**

Junte-se a nós, faça parte de um Portugal mais activo!

- + Descontos nos parceiros na compra de equipamentos e serviços
- + **Formação Gratuita** com atribuição de UC's (Encontro Nacional)
- + Acesso a **eventos AGAP** com condições especiais
(os nossos eventos atribuem UC's, sendo obrigatórias para efeitos de renovação do título de técnico de exercício físico)
- + **Vantagens em Seguros** (valores altamente competitivos para os seguros de acidentes de trabalho e responsabilidade civil)

O MEU CLIENTE TEM MAIS DE 65 ANOS, O QUE TER EM CONTA AO AVALIAR A SUA CONDIÇÃO FÍSICA?

Vera Moniz-Pereira
Investigadora e Docente na FMH

O aumento da esperança média de vida é uma realidade atual! O exercício físico tem um papel fundamental na manutenção da qualidade de vida da população sénior, sendo necessário que os profissionais de exercício consigam adaptar o programa de exercício à população. Como se deve então adaptar a avaliação inicial de forma a estabelecer objetivos realistas e a prescrever exercício de forma segura?

Segundo o Eurostat¹, Portugal é o quarto país da Europa com maior proporção de idosos, com 32,5 pessoas com mais de 65 anos por cada 100 pessoas entre os 15 e os 64 anos.

O aumento da esperança média de vida tem trazido novos desafios de saúde pública, passando o foco a ser a **melhoria da qualidade de vida durante o envelhecimento e não somente o aumento do número de anos vividos**. Embora a atividade física tenha um papel fundamental neste processo, é na população idosa que se verifica um menor número de pessoas suficientemente ativas².

O envelhecer biológico varia significativamente entre indivíduos, pelo que, para a mesma idade cronológica, há indivíduos com aptidão física e funcional muito diferentes e, por consequência, com respostas muito diversas ao exercício^{3,4}. Assim, mais do que a idade cronológica, a avaliação do estado de saúde e da aptidão física e funcional torna-se fundamental para o planeamento e o controlo de um programa de exercício⁴.

Tal como para o jovem adulto, também na população sénior, o primeiro passo

é fazer um despiste para determinar se o participante deve consultar um profissional de saúde antes de iniciar o programa de exercício. Os fatores a considerar nesse processo são:

1. A participação prévia e regular em programas de exercício;
2. A presença de doenças cardiovasculares, metabólicas ou renais e/ou de sinais e sintomas das mesmas; e
3. A intensidade desejada para o exercício que vai praticar⁴.

Tendo passado esta fase, será necessário completar o historial com outros dados relevantes para a prescrição de exercício como, por exemplo, a medicação atual, lesões músculo-esqueléticas anteriores, tipo de exercício preferencial e disponibilidade semanal para treinar.

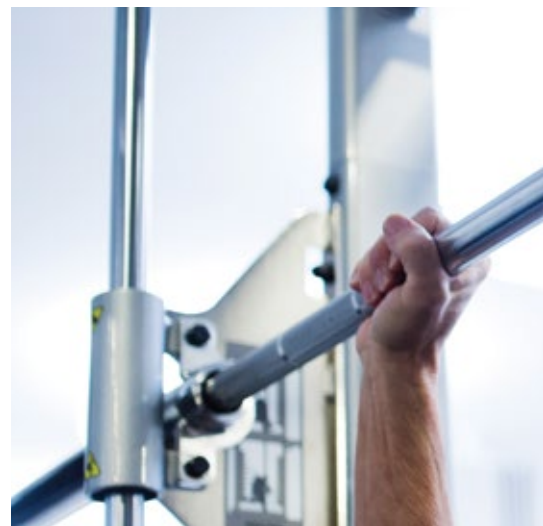
Nada disto traz especial novidade em relação ao que é praticado com os jovens adultos. O que devemos, então, ter em especial atenção quando prescrevemos exercício para pessoas com mais de 65 anos? Existem duas preocupações fundamentais, que não se têm em consideração quando se trabalha com jovens adultos saudáveis, o risco de queda, e o de fragilidade

e dependência. Estas questões não são independentes, já que uma queda pode trazer dependência e as pessoas mais frágeis também caem mais. Existem vários fatores de risco de queda, sendo que os mais preponderantes parecem ser as alterações da marcha e do equilíbrio, a toma excessiva de medicamentos e o historial de quedas no ano anterior⁵. Os sinais de fragilidade incluem a perda de peso não intencional no último ano, sentir-se excessivamente cansado (no último mês) aquando da realização das atividades típicas do dia-a-dia, ter um nível de atividade física diário baixo, marcha lenta e fraqueza muscular⁶.

Alguns destes fatores, como a toma de medicamentos, o historial de quedas, a perda de peso não intencional, entre outros, podem ser avaliados através de algumas questões colocadas durante a anamnese, vulgarmente realizada após o processo de despiste. No entanto, existem outros fatores, como as alterações da marcha e do equilíbrio e a fraqueza muscular, que só poderão ser avaliados com recurso a testes de desempenho de avaliação da aptidão física e funcional.

Existem diferentes tipos de testes desenvolvidos e validados para serem aplicados neste contexto.

A escolha do teste irá estar dependente das características do participante e do material e instalações disponíveis para a sua aplicação. Em alguns casos poder-se-ão até aplicar alguns dos protocolos realizados com jovens



“ Tal como para o jovem adulto, também na população sénior, o primeiro passo é fazer um despiste para determinar se o participante deve consultar um profissional de saúde antes de iniciar o programa de exercício. “

adultos. Considerando, no entanto, que a população sénior que frequenta os ginásios, na sua generalidade, são pessoas relativamente saudáveis (ie com algumas condições clínicas controladas) e que vivem de forma independente na comunidade, as duas opções mais comuns são as baterias de testes: **“Senior Fitness Test”⁷ (SFT)** e **“Fullerton Advanced Balance Scale”⁸ (FAB)**.

A **SFT** inclui testes de avaliação de força (membros inferiores e superiores), de flexibilidade (membros inferiores e superiores), de aptidão cardiorrespiratória e de agilidade/equilíbrio dinâmico.

Para além de avaliar as diferentes qualidades físicas a ter em conta quando se estabelece um programa de exercício, a **SFT** tem também valores normativos disponíveis para a população portuguesa^{9,10}, bem como valores crítico para determinar se o praticante está em risco de perder a independência^{11,12}.

Em complemento, a **FAB** é constituída por 10 testes de avaliação das diferentes componentes do equilíbrio, que

normalmente não são avaliadas com tanto detalhe no jovem adulto saudável.

Para além disso, a pontuação obtida através da sua escala total, bem como uma escala reduzida (constituído apenas por quatro testes), parecem ser um fator determinante de queda^{13,14}.

Em suma, a adequação do processo de avaliação inicial à população sénior deverá incluir algumas perguntas chave do estado de saúde (relacionados com a fragilidade e o risco de queda) e testes que permitam, para além da avaliação das qualidades físicas típicas, a avaliação das diferentes componentes do equilíbrio.

Se esses testes permitirem, também, estabelecer uma ligação com um risco de queda e/ou de fragilidade e dependência, irão trazer um benefício adicional para o treinador/fisiologista do exercício e para o praticante permitindo, não só um planeamento inicial mais seguro, mas também o estabelecimento de objetivos realistas e um controlo do efeito do programa de exercício ao longo do tempo.

Referências

1. Eurostat. Key figures on Europe — Statistics visualised [Internet]. 2018. Available from: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-digital-publications/-/KS-06-18-147?inheriRedirect=true&redirect=%2Feurostat%2Fpublications%2Fdigital-publications>
2. Instituto Português do Desporto e da Juventude. Observatório Nacional da Atividade Física e do Desporto [Internet]. Available from: <http://observatorio.idesporto.pt/Conteudos.aspx?id=3>
3. Spirduso W, Francis K, MacRae P. Physical Function of Older Adults. In: Physical Dimensions of Aging. 2nd ed. Human Kinetics; 2005. p. 261–86.
4. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 10th ed. Riebe D, K. Ehrman J, Liguori G, Magal M, editors. Wolters Kluwer; 2017.
5. Ambrose AF, Paul G, Hausdorff JM. Risk factors for falls among older adults: A review of the literature. *Maturitas* [Internet]. 2013;75(1):51–61. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.maturitas.2013.02.009>
6. Morley JE, Vellas B, van Kan GA, Anker SD, Bauer JM, Bernabei R, et al. Frailty consensus: a call to action. *J Am Med Dir Assoc* [Internet]. 2013 Jun;14(6):392–7. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23764209>
7. Rikli, Roberta E; Jones CJ. Development and Validation of a Functional Fitness Test for Community-Residing Older Adults. *J Aging Phys Act*. 1999;7(2):129–61.
8. Rose DJ, Lucchese N, Wiersma LD. Development of a multidimensional balance scale for use with functionally independent older adults. *Arch Phys Med Rehabil* [Internet]. 2006 Nov [cited 2014 Sep 16];87(11):1478–85. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17084123>
9. Gouveia ER, Maia J a, Beunen GP, Blimkie CJ, Fena EM, Freitas DL. Functional fitness and physical activity of Portuguese community-residing older adults. *J Aging Phys Act* [Internet]. 2013 Jan;21(1):1–19. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22715032>
10. Marques E a, Baptista F, Santos R, Vale S, Santos D a, Silva AM, et al. Normative functional fitness standards and trends of Portuguese older adults: cross-cultural comparisons. *J Aging Phys Act* [Internet]. 2014 Jan;22(1):126–37. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23538513>
11. Rikli RE, Jones CJ. Development and validation of criterion-referenced clinically relevant fitness standards for maintaining physical independence in later years. *Gerontologist* [Internet]. 2013 Apr [cited 2014 Jul 12];53(2):255–67. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22613940>
12. Sardinha LB, Santos DA, Marques EA, Mota J. Criterion-referenced fitness standards for predicting physical independence into later life. *Exp Gerontol* [Internet]. 2015 Jan;61:142–6. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.exger.2014.12.012>
13. Hernandez D, Rose DJ. Predicting which older adults will or will not fall using the Fullerton Advanced Balance scale. *Arch Phys Med Rehabil* [Internet]. 2008 Dec [cited 2014 Oct 26];89(12):2309–15. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18976981>
14. Moniz-Pereira V, Carmide F, Ramalho F, André H, Machado M, Santos-Rocha R, et al. Using a multifactorial approach to determine fall risk profiles in portuguese older adults. *Acta Reumatol Port*. 2013;38(4). KS



12º CONGRESSO NACIONAL PORTUGAL ACTIVO

SEXTA-FEIRA 17 DE MAIO



14:30

Por um Mercado Mais Próximo da Saúde

Duarte Cabral/ Hugo Moniz/ Luís Cerca

Todos queremos “mais pessoas, mais ativas”. É um desafio constante, um desafio com futuro e não do futuro. É hoje, agora, que temos de agir. A profissão é de desgaste rápido, sendo a longevidade um outro desafio. Como podemos, juntos, definir um rumo diferente para a carreira? Como podemos trabalhar uns com os outros em função da mesma missão?



15:15

Mais Vendas em 2019?! = VH/d+MF_A/C+A+C

Diogo Vidigal

Quais são os fatores chave para conseguir fazer MAIS VENDAS num mercado de Fitness que está – e vai continuar – a mudar e que está MUITO MAIS competitivo?



15:15

Como Definir um Plano de Formação de RH Alinhado com a Gestão Estratégica da Sua Marca

Miguel Marcelino

Aspetos relevantes para construir o melhor plano de formação para a sua marca, e desta forma criar equipas de elevado desempenho.



16:30

Novos Desafios da Prescrição de Exercício: a Resposta Está na Ciência

Hugo Pereira/ Pedro Aleixo

O papel da ciência na evolução da profissão: a ciência como garantia da segurança e eficácia das práticas. Como concretizar a ciência na prática profissional. Evolução na prescrição de exercício partindo das práticas do fitness como desafio da ciência.



17h15

Um Negócio com Futuro

Pedro Simão

Estamos numa área de negócio de sucesso! Com um crescimento superior a 3% a nível mundial em 2018 e as previsões otimistas do último relatório da Delloite, o sector do Fitness & Saúde tornou-se uma área de negócio ainda mais interessante e desafiante! Por isso acreditamos muito nos próximos anos e que cada um de nós tem um papel muito importante no “desenho” deste futuro! Nesta comunicação iremos partilhar as (boas) práticas que nos conduziram a um crescimento de (1 para) 14 unidades em apenas 2 anos, e ainda os desafios que tivemos de superar quando decidimos crescer em regime de franchising.



18:00

Treino Para a Vida

Nuno Delgado

Nuno Delgado desenvolveu uma metodologia de treino para a vida dentro e fora do corpo. Baseada na sua vasta experiência olímpica, carreira de treinador e dirigente Desportivo, bem como experiência de negócio e de acompanhamento de grupos empresariais em palestras e workshops diversos.

SÁBADO 18 DE MAIO



10:30

Barómetro do Fitness em Portugal 2018

Vera Pedragosa

Apresentação dos principais indicadores que caracterizam o mercado do fitness em Portugal.



10:50

Let's Be Active

Ana Dâmaso

Apresentação do Projeto Europeu BEACTIVE. Resultados da primeira fase: março de 2019.



11:45

The Future of Fitness

Fred Hoffman

The future of fitness is bright, but club owners and operators need to create and implement realistic strategies to be successful in an ever-changing industry.



14:00

Enquadramento Estratégico Para o Triângulo Empresário, Gestor e Diretor Técnico

Cristina Caetano/ Dino Pedras/ João Galileu

A importância da articulação e complementaridade das três funções para a rentabilidade do negócio.



14:45

Haverá Espaço para as Doenças Oncológicas nos Ginásios? O Exemplo das Doenças Cardiovasculares, Oncológica e Osteoporose

Dra. Mª João Cardoso, Dr. Hélder Fonseca e Dr. Daniel Gonçalves

O papel do exercício físico na gestão das doenças cardiovasculares. Evidência clínica dos benefícios do exercício físico no tratamento adjuvante da doença.



16:45

Novo Check List das Obrigações Legais

Alexandre Mestre/ José Júlio Castro

O conhecimento do enquadramento legal do fitness é essencial ao bom funcionamento dos clubes. Quais as novidades de cumprimento obrigatório que devemos saber e compreender? O domínio das tendências legislativas é muito importante para prever as medidas a tomar num futuro que pode estar muito próximo.



17:30

Será o Fitness Apenas Fitness?

José Soares

Como poderemos desenvolver estratégias para captarmos mais pessoas para o exercício? Fazermos sempre o mesmo e esperar resultados diferentes é teimosia e pouca inteligência. Que outras áreas estão a necessitar das nossas competências? Sugestões com base na experiência profissional do autor.

TO CRUNCH OR NOT TO CRUNCH

Frederico Raposo
Docente na UE

Quando se fala em treino, uma das “pérolas” para a maioria dos praticantes é o Crunch Abdominal. Isto deve-se, não apenas à associação que de senso comum lhe é atribuída, relativamente à redução específica da gordura abdominal, como também ao desenvolvimento e definição do famoso “six pack”, pelo qual tantos suspiram.

E se para muitos, estes são argumentos que há muito deixaram de o ser, a realidade é que continua a ser um denominador comum de muitos programas de treino e não apenas por livre-arbítrio dos nossos clientes, mas também porque muitos profissionais o continuam a prescrever.

Uma das questões que ainda gera mais discussão e ceticismo na prescrição de programas de exercício físico, é a da validade do Crunch Abdominal (ou *Sit-Up*).

Diz-se “ainda”, porque embora para muitos este já não seja um tema, a verdade é que é um exercício omnipresente na grande maioria dos programas, sobretudo de quem quer perder gordura abdominal, ou de quem almeja um desejado “six pack”.

O argumento de que o treino específico de resistência abdominal é uma estratégia válida para reduzir a gordura subcutânea, parece já não conquistar muitos adeptos, face à evidência da literatura^{1,2}, mesmo quando se aumenta significativamente a sua frequência semanal. No entanto, não deixa de ser verdade que é um exercício que promove uma boa ativação do reto abdominal. Mas por outro lado, também é um facto que promove uma elevada ativação dos flexores da coluna, e que numa flexão completa da coluna lombar, acompanhada com um excessivo stress dos discos intervertebrais, a compressão da coluna aumenta significativamente, aumentando os riscos de compromisso da sua integridade e segurança.

No Crunch, a compressão no 3º disco lombar é cerca de 210% da registada na posição bípede³.

Cada repetição produz cargas de compressão próximas do limite definido pelo *U.S. National Institute for Occupational Safety and Health* (NIOSH)⁴. Se este movimento for realizado repetidamente ao longo do tempo é fácil prever as consequências.

McGill⁴ sugere, em alternativa que se opte pelo *Curl-up modificado*, embora refira que não é na verdade um enrolamento (*curl-up*), já que se for realizado corretamente, implica relativamente pouco movimento. Esta variante é realizada com uma perna com o joelho fletido a 90° e a outra relaxada e estendida no chão, adicionando assim mais momento de força à pélvis e evitando que a coluna lombar fique apoiada no chão. O foco da rotação deve estar na zona média torácica, movendo-se a coluna torácica, a cervical e a cabeça, como um único bloco. Este é um exercício que parece desafiar essencialmente o reto abdominal, já que a atividade do psoas e da parede abdominal (oblíquos internos e externos, e transverso abdominal), é relativamente baixa⁵. No entanto, uma fraca técnica na execução deste exercício, pode resultar numa incorreta ativação do reto abdominal e sobrecarregar excessivamente a coluna⁴.

Noutra perspetiva, se se refletir sobre a adaptabilidade do crunch, às necessidades diárias do cliente comum,



num movimento isolado e que raramente acontece no nosso dia a dia (valeria a pena, por exemplo, se passássemos o dia a deitar-nos e a levantar-nos), ou integrá-lo em posições e movimentos que efetivamente temos que controlar e desempenhar com eficiência, nos diferentes desafios com que nos deparamos.

Até na perspetiva do treino de atletas, para a grande maioria das modalidades, é muito questionável se é adequada a relação entre o crunch e as ações que estes têm de realizar nas suas modalidades⁶. O exemplo de um basquetebolista, que está na maior parte do tempo numa posição de projeção anterior do seu centro de gravidade, com a coluna em flexão, é bem representativo da afirmação anterior. Valerá por isso a pena reforçá-la no ginásio? Não será mais útil evitá-la? Ou seja, nem uns, nem outros ganham muito com o crunch... mas por razões diferentes⁶! Haverão certamente alternativas de exercícios mais válidas, em que os planos do movimento desafiados promovem uma maior adaptabilidade, sobretudo se se constituírem como estímulos mais ricos no plano transversal, através da

A proposta é que o treino assente numa prescrição baseada na cinesiologia do desenvolvimento, treinando o sistema neuromuscular durante a sua função fisiológica (movimentos definidos em função de um objetivo), promovendo uma ativação automática adequada da função de estabilização, perspetivando a aprendizagem motora, no sentido da prevenção de lesões e melhoria da performance⁸.

As adaptações daqui decorrentes serão então integradas paralelamente, com exercícios construídos em função do objetivo da tarefa, representativos do contexto real em que vão ser aplicados de acordo com as características de cada indivíduo em particular⁹, estimulando os movimentos e contramovimentos em cada um dos planos⁷.

O desafio terá então que passar por profissionais capazes de analisar verdadeiramente o movimento, para em função deste prescreverem programas de treino representativos⁹ das necessidades dos seus clientes, mas também que se preocupem e tenham argumentos para lhes explicar os fundamentos que sustentam as suas propostas de exercícios, combatendo os mitos urbanos que continuam a prosperar no nosso mercado.

Referências

1. Vispute SS, Smith JD, Lecheminant JD, Hurley KS. The effect of abdominal exercise on abdominal fat. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2011;25(9):2559-64.
2. Kordi R, Dehghani S, Noormohammadpour P, Rostami M, Mansournia MA. Effect of abdominal resistance exercise on abdominal subcutaneous fat of obese women: a randomized controlled trial using ultrasound imaging assessments. *J Manipulative Physiol Ther*. 2015;38(3):203-9.
3. Norris CM. *Back Stability: Integrating Science and Therapy*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2008. 347 p.
4. McGill S. *Low Back Disorders: Evidence-Based Prevention and Rehabilitation*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2015. 424 p.
5. Liebenson C. *Rehabilitation of the Spine: A Practitioner's Manual*. 2nd ed. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins; 2006. 972 p.
6. Bosch F. *Strength training and coordination: an integrative approach*. 2nd ed. Rotterdam: 2010Publishers; 2016. 342 p.
7. Boyle M. *New Functional Training for Sports*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2016. 256 p.
8. Frank C, Kobesova A, Kolar P. Dynamic neuromuscular stabilization & sports rehabilitation. *The International Journal of Sports Physical Therapy*. 2013;8(1):62-73.
9. Raposo FZ, Caldeira P, Batalau R, Araújo D, Silva MN. Self-determination theory and nonlinear pedagogy: An approach to exercise professionals' strategies on autonomous motivation. *Retos*. 2019;in press.

“ ... a compressão da coluna aumenta significativamente, aumentando os riscos de compromisso da sua integridade e segurança “

rapidamente concluímos que o mesmo apresenta debilidades, face à sua representatividade para o que são as exigências impostas pelos agentes de stress (ação da gravidade, forças reativas do solo e os momentos de força).

Grande parte da população passa o seu dia numa posição em que a coluna já está em flexão, o corpo “luta” na maior parte do seu dia, numa ativação anti-flexão (ex: passamos muito tempo sentados, a conduzir, a olhar para a televisão, para o computador, ou para baixo para o telemóvel...).


Nesta perspetiva, vale a pena questionar quando se prescreve o crunch, se se pretende treinar um grupo muscular,

inclusão de forças de rotação e anti-rotação na coluna⁷. Assim, sabendo que a estabilidade central não é definida pela força dos músculos da parede abdominal, nem dos músculos das costas, (ou quaisquer outros), mas sim resultante de uma regulação ótima da pressão intra-abdominal, sugere-se uma alteração de *mind-set* (principalmente para os clientes).

A pressão intra-abdominal (PIA) é o principal estabilizador da coluna. Esta é suportada pela pressão que é aplicada contra a parede abdominal e a fásia toracolombar. A PIA resulta de uma co-ativação equilibrada do diafragma e dos músculos do tronco e do soalho pélvico.


SAÚDE EM NÚMEROS

Joaquim Machado Caetano
Médico

 **900.000.000€**
dispendidos pelo Estado como
consequência da Inatividade Física dos
portugueses, segundo a OMS.
9% do orçamento do Ministério
da Saúde para 2017.

 **80,8 ANOS**
ESPERANÇA DE VIDA (2015-2018)

33% DOS PORTUGUESES APONTA
COMO MOTIVO, PARA NÃO
PRATICAR DESPORTO OU
ACTIVIDADE FÍSICA,
A “FALTA DE TEMPO”.



Na realidade, o tempo que se pode “perder”
a praticar exercício físico vai ser necessário,
mais tarde, para tratarmos as doenças
provocadas pela falta do mesmo.

11,3% é a probabilidade de morte dos
portugueses, entre os 30 e os 70 anos, por
Doença Cardio-vascular, Cancro, Diabetes
e Doença Renal Crónica.

As Lombalgias e as Cervicalgias aparecem,
em 1º ou 2º lugar em ambos os sexos
e em todas as faixas etárias avaliadas,
como **principais doenças causadoras de
morbilidade**. Neste âmbito, através do
segundo Inquérito Alimentar Nacional e de
Atividade Física (IAN-AF), estimou-se que:

5,9 MILHÕES
DE PORTUGUESES TÊM EXCESSO DE PESO

8 EM CADA 10 IDOSOS
APRESENTAM EXCESSO DE PESO

**INDIVÍDUOS MENOS
ESCOLARIZADOS**
MAIOR PREVALÊNCIA DE EXCESSO DE PESO
E DE OBESIDADE ABDOMINAL

APENAS 41,8%
DOS CIDADÃOS APRESENTA UMA PRÁTICA
REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA, DESPORTIVA
E/OU DE LAZER PROGRAMADA.

Nº APROXIMADO DE HABITANTES EM PORTUGAL


10.300.000

O nº de anos de vida saudável, depois dos
65 anos, é **dos mais baixos da Europa**. Ou
seja, temos uma velhice doente - com mais
comorbilidades nos últimos anos de vida:
doenças cardio-vasculares, diabetes, doenças
respiratórias, obesidade, doenças oncológicas
e doenças osteo-articulares.

14% TEM MENOS
DE 15 ANOS **21%** TEM MAIS
DE 65 ANOS


 **29%** NUNCA CAMINHAM
MAIS DE 10 MINUTOS POR DIA

 PORTUGAL É O PAÍS ONDE MAIS
PESSOAS AFIRMAM NÃO TER INTERESSE
OU MOTIVAÇÃO PARA PRATICAR ACTIVIDADE
FÍSICA OU DESPORTO (30%)

 **31%** (APROXIMADAMENTE)
DAS CRIANÇAS APRESENTAM EXCESSO
DE PESO, NÚMERO QUE DIMINUIU
NOS ÚLTIMOS OITO ANOS.

 **TAXA DE OBESIDADE**
QUASE TRIPLICOU ENTRE 1985 E 2015
NOS JOVENS COM MENOS DE 20 ANOS

HÁBITOS ALIMENTARES INADEQUADOS

 2º MAIOR FATOR DE RISCO PARA A
MORTALIDADE PRECOZE, NOMEADAMENTE
DEVIDO A DOENÇAS CARDIOVASCULARES
E A DOENÇAS ONCOLÓGICAS

 OBESIDADE A NÍVEL MUNDIAL · 2015
107.000.000 CRIANÇAS
603.000.000 ADULTOS

Fontes:

Rito, A. I.; Graça, P., COSI 2016 Figura 30. Prevalência de baixo peso, excesso de peso
(incluindo obesidade) e obesidade da população infantil portuguesa (6-8 anos) de
acordo com critério da OMS 2008 a 2016,
Ministério da Saúde (2018), Retrato da Saúde, Portugal
[https://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2017/EN_WHS2017_An-
nexB.pdf?ua=1](https://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2017/EN_WHS2017_An-
nexB.pdf?ua=1)
[http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_
m/1532337212PNPAS_DesafiosEstrategias2018.pdf](http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_
m/1532337212PNPAS_DesafiosEstrategias2018.pdf)



HIIT CARDIO TRAINING ASSAULT FITNESS NO SEU CLUBE

Leve os exercícios em intervalos para o próximo nível, com manuseio suave e funções aprimoradas da consola



Mais informação HIIT CARDIO na precor.com/es-es/commercial/cardio

PRECOR
Fitness Made Personal

ASSAULT FITNESS
AUTHORIZED DISTRIBUTOR

GERIR DIFERENÇAS GERACIONAIS NO LOCAL DE TRABALHO

Fred Hoffman
Fundador e CEO do Fitness Resources

Compreender cada geração é o primeiro passo para uma gestão bem-sucedida!

Uma coisa é certa; a força de trabalho está a mudar. A indústria do fitness, como todas as outras, está a experimentar uma nova dinâmica, à medida que 4-5 gerações distintas interagem no local de trabalho.

Em Portugal, embora não possamos usar o modelo dos tradicionalistas dos EUA, Baby Boomers, Geração X, Millennials e Gen Z para descrever estas gerações, encontramos muitas semelhanças - certamente com os Millennials e GenZ cujos comportamentos foram significativamente influenciados pela Internet e rápidos avanços tecnológicos.

Moldada pelos eventos políticos, clima socioeconómico e avanços tecnológicos dos seus anos de formação, cada geração vem com diferentes valores, atitudes, pontos fortes e fracos. E, embora o local de trabalho sempre tenha refletido os diferentes comportamentos das gerações anteriores, a cada nova geração, vemos ideias inovadoras, uma nova visão e uma nova energia.

“ Moldada pelos eventos políticos, clima socioeconómico e avanços tecnológicos dos seus anos de formação, cada geração vem com diferentes valores, atitudes, pontos fortes e fracos. ”

Reunir essas gerações **pode fornecer uma vantagem positiva distinta**, pois cada um partilha conhecimento, experiências e habilidades. A orientação reversa (um colaborador mais jovem que ensina e orienta um colaborador mais velho, especialmente em questões relacionadas com a tecnologia) é comum hoje em dia e oferece **oportunidade para que as diferentes gerações interajam e se apreciem mutuamente**. Mas ter uma força de trabalho multigeracional

também pode criar um terreno fértil para a disfunção, conflito e produtividade reduzida. Podem ocorrer falhas de comunicação, favoritismo em relação a uma geração ou diferentes visões do que os valores do local de trabalho devem ser.

Como os gestores estão agora a gerir equipas verdadeiramente multigeracionais, a necessidade de entender e abraçar as suas qualidades únicas e diferenças-chave nunca foi tão importante.

Estas 5 estratégias são essenciais para criar um ambiente de trabalho harmonioso e produtivo.

Contrate a equipa certa e aprenda a mantê-la

As empresas devem atualizar as descrições de cargo existentes para refletir a demografia atual do mercado e rever as políticas de contratação para ir ao encontro das expectativas de cada geração.





“ Proporcionar formação e desenvolvimento contínuo a todas as gerações é fundamental para a retenção de pessoal. ”

É de extrema importância que as políticas da empresa; remuneração, condições de trabalho e benefícios reflitam as diferenças dos colaboradores. Proporcionar formação e desenvolvimento contínuo a todas as gerações é fundamental para a retenção de pessoal.

Entenda como os membros da sua equipa agem, reagem e interagem

Familiarizar-se com as características pessoais, estilo de vida e local de trabalho de cada geração ajudá-lo-á a entender melhor as suas ações e comportamentos no trabalho. Igualmente importante é conhecer os seus colaboradores como indivíduos, reconhecendo todos os pontos fortes e fracos de cada geração.

Veja o conflito do ponto de vista de cada geração

Embora qualquer diferença entre gerações possa ser uma fonte de conflito geracional no local de trabalho, aqui estão algumas causas comuns: visões diferentes da ética do trabalho, procura por horas de trabalho flexíveis, condições e regras, o desejo de mais tempo para a família e pedidos para trabalhar remotamente.

Os gestores, independentemente de suas próprias características geracionais, devem não apenas ouvir

o ponto de vista do outro, mas também reconhecê-lo. A tomada de decisões deve basear-se puramente nos fatos e não em convicções pessoais.

Use laços comuns para resolver conflitos e unir as gerações

Alinhar valores em toda a empresa, posicionando-a como uma entidade que valoriza e abraça a diversidade. O fornecimento de *feedback* construtivo funciona bem para todas as gerações, portanto, evite linguagem "quente" e ataques pessoais. Transforme o conflito em colaboração identificando o problema e colocando os envolvidos a trabalhar em conjunto para o resolver.

Comunicação é regra!

Os gestores devem considerar as preferências de comunicação de cada geração (mensagens de texto, redes sociais, e-mail, telefone) para evitar confrontos e mal-entendidos e estabelecer um meio de comunicação que funcione para todos. A utilização de uma abordagem que acomode todas as cinco gerações irá criar um diálogo entre a equipa e incentivar uma conversa rica, repleta de pontos de vista e perspetivas diferentes. Acima de tudo, pratique a escuta ativa!



" Aquilo que me moveu neste livro foi ter encontrado um ambiente corporativo completamente disfuncional. "



“ O gestor e o atleta serão tanto melhores, quanto menor for a influência da fadiga e do stress nas suas decisões. ”



CONVERSA PUXA CONVERSA

Professor Doutor José Soares, Professor Catedrático de Fisiologia na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, o autor do livro “Reload - Menos Stress, Melhor Performance”, partilha com os associados Portugal Activo como é possível **transpor os ensinamentos da Alta Competição para melhorar a performance corporativa.**

Leia a entrevista completa em
www.portugalactivo.pt

Portugal Activo - O que os gestores e os profissionais do exercício poderão encontrar no seu livro que os ajude no seu quotidiano?

José Soares - Aquilo que me moveu neste livro foi ter encontrado um ambiente corporativo completamente disfuncional. Os anos de trabalho com atletas de alta competição, levaram-me a pensar que há algumas estratégias que se podem implementar no sentido de olhar para as pessoas que trabalham na área da gestão, como se fossem de facto uns verdadeiras atletas, ou seja, pessoas que tem de estar muito performantes para gerir o seu negócio. E, portanto, no livro utilizo **4 R**, que me parecem tão atuais para os atletas,

a **trabalhar**, ou seja, pensarmos muito nas nossas decisões e nas áreas que são designadas de “*soft skills*”, as áreas comportamentais, para as quais muitas vezes olhamos de forma demasiado superficial. O 4º R, **Re-energize**. Hoje em dia, sabemos que o exercício tem um papel fundamental na função cognitiva. Antigamente olhávamos para os benefícios do exercício físico apenas do ponto de vista dos fatores de risco, acidentes cardiovasculares, da imunidade, mas não para o cérebro.

Hoje é sabido que o **exercício tem um papel decisivo ao nível do cérebro, não só no aumento da função cognitiva, mas também como um dos meios mais eficazes na gestão de stress.**

“ O gestor e o atleta serão tanto melhores, quanto menor for a influência da fadiga e do stress nas suas decisões. ”

como para os doentes e para os gestores. **Recover**, saber **recuperar bem durante o dia, e entre os dias**. **Re-fuel**, fazer uma **alimentação equilibrada e de acordo com as necessidades**, para que do ponto de vista mental consigamos ser o mais rentáveis possível: “*food for brain*”.

Enquanto um atleta come para melhorar a sua performance física, nós comemos para melhorar a nossa performance cognitiva, o que implica algumas estratégias relativamente diferentes, mas cujo princípio é o mesmo. O terceiro R que é o **Re-think**: **repensarmos a forma como estamos**



PA - Ao lermos o seu livro verificámos que transporta os princípios do treino desportivo para o ambiente corporativo. De que forma esses princípios podem ser aplicados aos colaboradores das empresas?

JS - Eu acho que há uma sobreposição completa. Se nós entendermos os gestores em qualquer área do negócio como sendo atletas, os princípios são basicamente os mesmos: recuperação, especificidade, sobrecarga, todos os princípios do treino são praticamente sobreponíveis. **A única diferença que há entre um atleta, e uma pessoa que vai ao ginásio e um gestor, é que uma quer aumentar a sua massa muscular, a outra quer treinar para uma determinada competição, e um gestor quer melhorar a sua função cognitiva, manter a performance.** Um gestor de um clube de fitness tem de tomar decisões o mais adequadas possível, quer de manhã, quer ao final do dia, tal como um atleta tem de ter uma performance de excelência no início e no final de uma prova, mesmo estando muito cansado.

O gestor e o atleta serão tanto melhores, quanto menor for a influência da fadiga e do stress nas suas decisões.



PA - É um facto que hoje em dia, devido a fatores como a evolução tecnológica e a pressão para obtenção de resultados, os gestores estão sujeitos a muitas horas de trabalho diárias e após regresso a casa, estão sempre contactáveis. Que conselhos daria a estes gestores de modo a minimizar o stress e a fadiga?

JS - É fundamental tomar medidas de forma a tentar recuperar o mais rapidamente possível, o que significa, fazer intervalos frequentes, preparar a alimentação, preparar o sono (desligar a atividade profissional duas horas antes de ir para a cama), fazer exercício com regularidade e adequado ao seu dia, ou seja, introduzir um conjunto de rotinas em função da especificidade do seu dia/semana, para que as pessoas consigam manter a performance durante o dia inteiro, exatamente como os atletas.

PA - Qual seria a melhor forma de “vender” o exercício físico de modo a alcançar os 94% da população inativa?

JS - Se nós olharmos para a população do ponto de vista biológico, vamos encontrar a maioria das pessoas com algum tipo de patologia, e os clubes de fitness e saúde não estão a responder a este tipo de população. Quantos obesos, pessoas com problemas cardiovasculares, osteoporose, hipertensão encontramos num ginásio?

A comunicação e marketing dos clubes de fitness e saúde é muito baseada em imagens com que as pessoas não se identificam. Quando olhamos para a publicidade dos clubes de fitness, encontramos imagens de gente muito fit, gente muito nova e todos muito elegantes. E está relativamente bem estudado que esse tipo de comunicação intimida e inibe a maioria das pessoas. **Estamos a comunicar para as pessoas que não precisam, os 6% que já estão motivados e comprometidos.** Temos de começar a formar pessoas para trabalhar com populações com algumas limitações (que são a maioria).

Praticamente dois terços das pessoas em Portugal têm excesso de peso e obesidade. Sendo considerada uma doença crónica, quantos programas é que há direcionados para pessoas obesas? Com comunicação específica! Ou um programa só para pessoas que tem problemas osteoarticulares?

Que outro grande problema temos na nossa sociedade? O stress! Que programas há, específicos para o stress? Falo de um programa direcionado para as pessoas que têm stress, em que se avalie os níveis de stress e que se prescreva para melhorar a sua condição. **Enquanto que na maioria das patologias a resposta do exercício não é imediata,**

“ Enquanto que na maioria das patologias a resposta do exercício não é imediata, para a função cognitiva, os resultados são rapidíssimos. ”

para a função cognitiva, os resultados são rapidíssimos. É logo após a sessão de exercício que a pessoa se sente calma, mais tranquila.

Há aqui um conjunto de alterações que temos de fazer, cuja preocupação tem de ser centrada nos 94% da população inativa. E destes 94%, muitos são idosos, muitos são pessoas com patologias. Na medicina por exemplo, vemos especialistas (ortopedia, traumatologia, pediatria).

Considero que fazia algum sentido o clube de fitness ter especialistas nas diferentes áreas, para as pessoas sentirem confiança. O que estamos a fazer agora equivale à medicina geral. Não temos especialistas para, aquando da avaliação, direccionar a pessoa tendo em conta a sua condição. Quantos oncologistas mandam pessoas fazer exercício para o clube de fitness? Quantos cardiologistas mandam a pessoa que tem uma insuficiência cardíaca ou tem um risco elevado de acidente cardiovascular para o clube de fitness? Temos de trabalhar neste sentido, nós é que temos de dar o passo.

Não podemos estar à espera que seja a medicina, porque a medicina de facto é que nos pode abrir portas, complementar, alimentar!

“ É preciso ter tempo e disponibilidade mental para criatividade. Como é que procura resultados se não tem tempo para pensar? ”

PA - Estão as empresas disponíveis para olhar de uma forma diferente para os novos desafios do exercício físico no local de trabalho orientados por especialistas?

JS - Eu já vi um programa muito interessante numa empresa. A empresa pagava 100% do ginásio aos colaboradores se eles fossem três vezes por semana. Se não fossem eles diminuíam a participação.

O problema das organizações que estimularam os colaboradores a fazerem exercício é que normalmente quem vai usufruir são aqueles que já faziam exercício.

Há uns anos fiz uma coisa muito engraçada numa empresa: um programa de transferência de peso! O peso que as pessoas perdiam, transformava-se em dinheiro e dava-se a uma Instituição de solidariedade. Ou seja, cada quilo correspondia a uma determinada quantia em dinheiro. E foi muito engraçado porque a forma como o programa foi implementado criou uma motivação enorme às pessoas.

Precisamos de olhar para as coisas com novas ideias! Vale a pena as pessoas sentarem-se e pensarem em formas diferentes de fazer as coisas.

Não podemos fazer sempre da mesma maneira e esperar resultados diferentes! É preciso ter tempo e disponibilidade mental para criatividade. Como é que procura resultados se não tem tempo para pensar?



SHIFT TO R



LEADERBOARD

1		User 1	
2		User 2	+ 0.30
3		User 3	+ 0.34
4		User 4	+ 0.54
5		User 5	+ 1.36
6		User 6	+ 1.50
7		User 7	+ 2.50

REAL RIDING



SKILLBIKE™ CLASS

Technogym brings the outdoor cycling experience indoors to challenge your riding skills in real race segments and demanding climbs. Enjoy the sensation of riding a bike that feels and behaves like your own in virtue of its patented Real Gear Shift and Road Effect System. Discover more: technogym.com/F&GMagazine



The Wellness Company



NOVAS OBRIGAÇÕES LEGAIS A CUMPRIR NOS CLUBES DE FITNESS

José Júlio Vale Castro
Docente e Gestor de Instalações Desportivas

Em boa hora a AGAP – Associação de Ginásios de Portugal, (agora “Portugal Activo”), tomou a iniciativa de publicar, há já alguns anos, uma listagem de obrigações legais, na sequência de acções de fiscalização levadas a cabo pela ASAE, entidade de inspecção das instalações desportivas, nomeadamente no que respeitava ao cumprimento da chamada Lei dos ginásios, a Lei nº 39/2012.

Esse check-list continha, além disso, várias orientações para o respeito de outras determinações legais (avisos, livros de reclamações, direitos musicais, entre outros).

Este trabalho, estamos certos, permitiu ou pelo menos ajudou os clubes de fitness à conformidade com os preceitos legais, o que levou o anterior Inspector Geral da ASAE a considerar o sector como globalmente cumpridor. O Fitness português e a sua associação de ginásios só se podem orgulhar, portanto, com este resultado.

Pessoalmente estou muito satisfeito, alguns anos decorridos, com a referência recorrente a este trabalho, que coordenei, por parte dos clubes, dos profissionais, das Escolas e Universidades e também dos organismos institucionais. Muito me agrada que a actual direcção da AGAP – Portugal Activo pretenda agora actualizar este *check-list*, acção na qual terei o maior prazer em colaborar.

Na realidade os últimos anos trouxeram [produção legislativa de relevo, não directamente dirigida aos clubes de fitness, mas de aplicação obrigatória](#). Refiro-me, nomeadamente, à **Lei dos nadadores-salvadores** e ao **RGPD (Regulamento Geral de Protecção de Dados)**.

Também devem os clubes de fitness estar atentos aos processos legais a decorrer quanto ao IVA aplicável às consultas de nutrição, questão de direito fiscal com alguma complexidade, e também à nova legislação sobre legionella. Acresce a divulgação muito recente de uma nova associação de cobrança de direitos de autores e produtores de videogramas – Gedipe - fora do contexto da SPA (Sociedade Portuguesa de Autores).

O Regulamento da Actividade do Nadador-Salvador, publicado com a Lei nº 68/2014 determinava que [toda a piscina de uso público devia contar com os serviços de nadadores-salvadores](#). As Portarias nºs 311/2015 e 168/2016 vieram a proceder a definições necessárias e a levar em consideração as especificidades de algumas instalações, nomeadamente exceptuando as piscinas com plano de água inferior a 100 m².

Com a Lei 61/2017 vieram a ser efectuadas alterações ao Regulamento, que contudo pouco trouxeram de importante à obrigação da presença dos nadadores-salvadores nas piscinas dos ginásios.



Desde que seja assegurada vigilância permanente por um técnico, devidamente identificado, habilitado com formação em suporte básico de vida, a presença de nadadores-salvadores passa a ser facultativa nas piscinas destinadas à prática desportiva de formação e competição, no período em que decorrerem essas actividades em exclusivo, e também nas piscinas dos hotéis para uso exclusivo dos hóspedes. No Projecto desta Lei (366/XII/2ª) mencionava-se também a prática de ensino e manutenção, o que tornaria possível a substituição de um nadador-salvador por um técnico com a formação acima definida nos casos das piscinas de recreação (natação livre), mas tal não foi aprovado na versão final da Lei.

O RGPD entrou em vigor em 25 de maio de 2018. A lógica é de autorregulação, não sendo mais necessária a autorização da Comissão Nacional de Protecção de Dados para o tratamento dos dados dos utentes. Contudo traz uma responsabilidade acrescida aos clubes de fitness e as contraordenações podem ser na realidade de valor muito alto.

É necessário o consentimento do portador dos dados sendo aconselhável a sua recolha por escrito, com uma declaração de consentimento informado, identificando o responsável, os dados recolhidos, a finalidade da recolha, os destinatários,

“ ... uma atenção permanente às obrigatoriedades legais é essencial para uma boa gestão dos clubes! “

prazo de conservação e onde conste a informação dos direitos de acesso, rectificação, oposição, limitação, portabilidade e apagamento (direito a “ser esquecido”). Comporta também consequências severas na abordagem comercial e na limitação de acesso. Em resumo, só poderá aceder aos dados quem tenha absoluta necessidade de os consultar ou tratar.

Outra questão que tem trazido muita perturbação aos clubes de fitness: apesar da Ficha Doutrinária de 21.08.2015 da Autoridade Tributária que prevê a isenção de IVA nos serviços de nutrição prestados em ginásios, a A.T. tem vindo a adoptar um procedimento contrário, reclamando o pagamento desse imposto, por considerar que se trata de uma actividade acessória.

Este é um assunto ao qual devemos dedicar a nossa maior atenção, apesar do respeitado parecer entretanto divulgado que considera esses serviços como complementares e, portanto, passíveis de isenção, bem como uma primeira decisão de um tribunal arbitral nesse mesmo sentido.

A lei nº 52/2018 [estabelece o regime](#)

de prevenção e controlo da doença dos legionários, definindo procedimentos relativos à utilização e à manutenção de redes, sistemas e equipamentos, pelo que se torna urgente que os clubes, que recorrentemente oferecem serviços de duchas, banhos de vapor, piscinas e ar condicionado, entre outros, tomem as devidas cautelas com a qualidade desses serviços, contactando eventualmente empresas da especialidade.

Quanto à divulgação da cobrança de novos direitos em acréscimo àqueles que são pagos à SPA e à Passmúsica por direitos de autor e conexos, esperamos a clarificação de mais este encargo, para além de tantos suportados já pelos clubes de fitness.

Certo é que uma atenção permanente às obrigatoriedades legais é essencial para uma boa gestão dos clubes! A associação de fitness e saúde – Portugal Activo - não deixará de apoiar os clubes nas dúvidas que se registarem.

O EXERCÍCIO FÍSICO: UMA PODEROSA ARMA NA REABILITAÇÃO APÓS O DIAGNÓSTICO DE CANCRO

Pedro Antunes

Mestre em Exercício e Saúde na Universidade da Beira Interior

Com mais de 18 milhões de novos casos estimados em 2018 em todo o mundo, o cancro é considerado como a principal epidemia da era moderna. Em Portugal, no mesmo ano, foram estimados perto de 60 mil novos casos e aproximadamente 29 mil mortes por doença oncológica.

Após este diagnóstico, pacientes com cancro são usualmente submetidos a diversas modalidades terapêuticas que podem incluir [cirurgia](#), [quimioterapia](#), [radioterapia](#), [hormonoterapia](#) e [terapias biológicas](#). Na maioria dos casos, o tratamento é composto por duas ou mais modalidades.

Embora exerçam um impacto fundamental no prognóstico e sobrevivência dos doentes oncológicos, as terapêuticas antineoplásicas são responsáveis, também, por efeitos adversos de curto e longo prazo que interferem com a qualidade de vida. A fadiga relacionada com cancro, a dor, a degradação da aptidão física, da composição corporal e da saúde, a cardiotoxicidade, a neuropatia periférica, a ansiedade e a depressão são alguns dos efeitos frequentemente reportados nos sobreviventes.

Atualmente, tendo por base evidência científica, o [exercício físico é sugerido como um coadjuvante terapêutico seguro e eficaz](#), com potencial benefício nas diferentes fases do tratamento oncológico (Figura 1). Apesar de tal conhecimento, em Portugal, escassas são as oportunidades dirigidas especificamente ao doente

“A indústria do *Health & Fitness* em Portugal poderá e deverá ter um papel ativo na promoção do exercício em oncologia.”

oncológico. [A indústria do *Health & Fitness* em Portugal poderá e deverá ter um papel ativo na promoção do exercício em oncologia.](#)

Entre 2017 e 2018, com auxílio de profissionais de saúde do Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/ Espinho, investigadores da Universidade da Beira Interior (UBI) e do Instituto Universitário da Maia (ISMAI), foi implementado no ginásio Solinca® de Gaia, um [programa de exercício comunitário \(MAMA_MOVE Gaia\)](#) para mulheres com cancro da mama.

À semelhança do programa original ([MAMA_MOVE®](#), implementado na UBI desde 2016), o [MAMA_MOVE Gaia](#) foi realizado ao longo de 16 semanas, envolvendo 3 sessões semanais que combinaram treino aeróbio e de resistência muscular.

Os dados recolhidos permitiram verificar que [realizar exercício teve um impacto positivo na qualidade de vida das participantes](#), melhorando, entre outros parâmetros, a funcionalidade física e os níveis de fadiga.

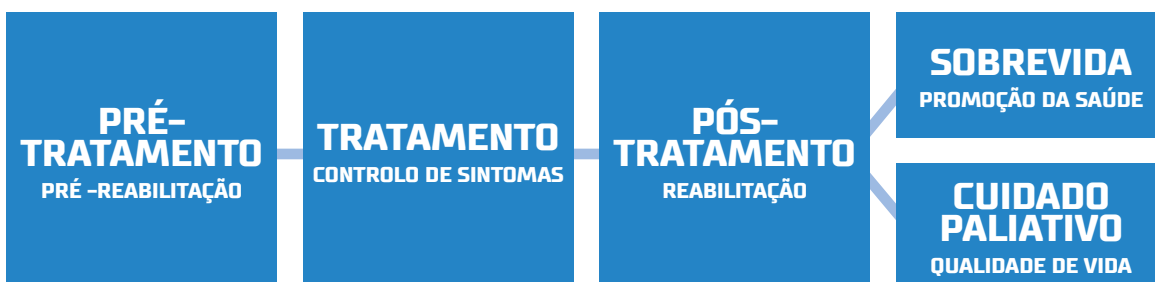


Fig.1

FITNESS EM NÚMEROS



2017 **535.000**
2018 **593.000**



ESTIMATIVA DO NÚMERO DE MEMBROS EM PORTUGAL



2017 **12.400**
2018 **12.872**

ESTIMATIVA DO Nº DE INSTRUCTORES DE FITNESS A TRABALHAR A TEMPO INTEIRO EM PORTUGAL

2017 **38,03€**



2018 **39,50€**

MENSALIDADE MÉDIA POR INSTALAÇÃO EM PORTUGAL

TAXA DE PENETRAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA EM GINÁSIOS EM PORTUGAL

2017 **5,4%** 2018 **5,8%**



2017 **220.514.00€**

2018 **264.000.000€**

ESTIMATIVA DA RECEITA TOTAL EM MENSALIDADES EM PORTUGAL

2017 **1.100**
2018 **1.000**

ESTIMATIVA DO NÚMERO DE GINÁSIOS EM PORTUGAL

62,2 MILHÕES

ESTIMATIVA DO Nº DE MEMBROS NA EUROPA EM 2018



61.984

ESTIMATIVA DO Nº DE CLUBES NA EUROPA EM 2018



2.8 BILIÕES

ESTIMATIVA DAS RECEITAS DOS PRINCIPAIS FABRICANTES DE EQUIPAMENTOS NA EUROPA EM 2018





ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

Rita Zarazaga Raposo
Fisiologista do Exercício

A adaptação ao meio aquático pode definir-se como a familiarização e autonomia no meio aquático, tendo como objectivo final que o aluno consiga estar confortável e ser capaz de se deslocar com controlo da respiração em qualquer profundidade/distância de uma piscina.

Esta pode desenvolver-se desde bebé, apesar de ter mais procura em crianças entre os 3 e 6/7 anos. Contudo, **cada vez mais adultos aparecem à procura destas aulas, ou porque querem aprender a nadar ou porque se sentem inseguros nas aulas de hidroginástica ou no mar.**

O meio aquático, pelas suas características, torna necessária a **alteração do comportamento motor em termos de posição do corpo, movimento e respiração**, sendo fundamental a definição de metas para orientação de um programa aquático. Existem diferentes abordagens às dimensões avaliadas na adaptação ao meio aquático:

- a) respiração, equilíbrio e propulsão¹;
- b) habilidades, flutuação, respiração e propulsão²;
- c) equilíbrio, respiração, propulsão e manipulações³;
- d) deslocamentos, controlo respiratório, orientação subaquática, equilíbrio e entrada na água através de saltos⁴.



atenção o tempo de prática das crianças, tentando evitar os tempos de pausa. Nas escolas de natação podemos observar diferentes divisões por níveis/ classes de acordo com o desenvolvimento aquático da criança e/ou a sua idade cronológica.

De acordo com as características do desenvolvimento desta faixa etária, **é recomendado que a classe seja constituída no máximo por 6 a 8 crianças, que tenha a duração de 30 minutos e que seja realizada mais de uma vez por semana.**

O ambiente onde decorre a aula deve ser o mais agradável possível, uma vez que influencia o comportamento da criança. Assim a temperatura da água deverá estar entre os 28° e 32°, e o cloro e o *ph* devem encontrar-se dentro dos valores de referência – de 0,5 a 2,0 mg/l e de 7,2 a 7,8, respectivamente⁵.

O ar também deverá estar aquecido, a uma temperatura muito próxima da da água. Sempre que possível deveremos utilizar piscinas onde as crianças tenham zonas com pé e seleccionar materiais aquáticos apelativos (i.e., flutuadores com formas de animais, bolas, brinquedos que vão ao fundo, etc.).

Para concluir, é importante salientar que só se deve iniciar a aprendizagem das técnicas de nado após a conclusão da adaptação ao meio aquático.

Numa aula infantil de adaptação ao meio aquático deve privilegiar-se o ensino em descoberta guiada e o ensino por resolução de problemas. Assim, o aluno está no centro do processo ensino-aprendizagem, com o propósito de o envolver na descoberta de conceitos e princípios de uma determinada tarefa apresentada pelo professor, a fim de descobrir como a pode solucionar.

É importante ter sempre presente em cada aula, que cada criança é um ser, e que devemos respeitar o seu ritmo de aprendizagem.

A aula deve apresentar um clima de fantasia e o professor deverá ter capacidade para representar e **ser verbalmente e gestualmente expressivo**. Estimular através do jogo deverá ser o foco na adaptação ao meio aquático.

A afectividade do professor é também um elemento de extrema importância quando se trabalha com crianças destas idades, e este deverá ainda fornecer preferencialmente *feedbacks* positivos e ter em

“ ... cada criança é um ser, e devemos respeitar o seu ritmo de aprendizagem. ”

Referências

1. Catteau, R. & Garof, F.G. (1974). L'enseignement de la natation. paris: Vigot.
2. Moreno, J.A. (1998). Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas. Barcelona:INDE.
3. Barbosa TM, & Queirós TM (2004). Ensino da natação. Uma perspectiva metodológica para abordagem das habilidades motoras aquática básicas. Ed. Xistarca. Lisboa.
4. Santos, C. & Veloso, E. (2017). Metodologia das Actividades Aquáticas. Em D. Teixeira, C. Gaspar & P. Marques, Manual do Técnico do Exercício Físico. Porto Salvo. Manz Produções
5. Departamento de Saúde Pública da ARSLVT. (março de 2014). Orientações do Programa de Vigilância Sanitária das Piscinas. Obtido em 30 de agosto de 2017, de Direção Geral de Saúde: <https://www.dgs.pt/delegado-de-saude-regional-de-lisboa-e-vale-do-tejo/programas-projetos-grupos-tecnicos/saude-ambiental/piscinas.aspx>

“ ... deve privilegiar-se o ensino em descoberta guiada e o ensino por resolução de problemas. ”

DESPORTO PARA TODOS UM DESAFIO DE TODOS QUE CONVOCA A SOCIEDADE PORTUGUESA



Vítor Pataco
Presidente do IPDJ

Existem razões de natureza económica, social, psicológica e biológica para promover uma sociedade mais ativa e menos sedentária, com políticas públicas e planos de ação eficientes que respondam aos importantes desafios que se colocam atualmente nas sociedades. Realçam-se a este nível a garantia do direito ao Desporto enquanto elemento indispensável ao desenvolvimento humano, a redução dos custos com os cuidados de saúde e a melhoria da qualidade de vida e bem-estar da população portuguesa.

Neste âmbito, é necessário identificar os indicadores mais relevantes que sustentam a adoção de políticas públicas, permitindo ainda uma monitorização objetiva, eficiente e periódica do impacto das mesmas, disponibilizando ainda informação para a opinião pública.



“ ... o Programa Nacional de Desporto para Todos que tem por missão a promoção das atividades físicas e desportivas segundo uma metodologia transversal, multissetorial e multidisciplinar direcionada a todos os cidadãos... ”

Sobre este propósito, o **Instituto Português do Desporto e Juventude I.P. (IPDJ, I.P.)** desenvolveu durante a presente legislatura o Sistema Nacional de Vigilância e Monitorização da Atividade Física e Desportiva, o qual já encontrava suporte nas orientações adotadas em 2009 pela União Europeia (na altura sob coordenação Portuguesa), que recomenda a implementação em toda a Europa de um sistema ou conjunto de monitorização neste domínio.

Respondendo ao desafio, o Governo de Portugal assumiu a coordenação do novo sistema Europeu de monitorização designado por “*EUPASMOS – European Union Physical Activity and Sport Monitoring System*” e por outro lado, a implementação nacional do referido sistema de vigilância. Ambos apresentam uma metodologia mais alargada relativamente às formas de recolher informação mais relevante e ajustada aos novos desafios colocados pela monitorização destes comportamentos, os quais assumem enorme complexidade no contexto da vida atual.

Mais concretamente, as respostas que os cidadãos apresentam a algumas das questões colocadas pelos



questionários encontram-se muito dependentes da subjetividade e da compreensão pessoal sobre o tema que é colocado. Embora os questionários contenham informação de interesse para a identificação dos motivos que determinam alguns dos comportamentos, existem novas soluções tecnológicas que permitem analisar de forma objetiva os diferentes padrões diários de atividade. Os novos instrumentos de recolha de informação revelam que uma percentagem considerável de pessoas que afirma não praticar qualquer exercício ou desporto cumprem com as recomendações de atividade física da Organização Mundial de Saúde quando esta informação é recolhida através da utilização dos sensores de movimento.

Este exemplo decorre da observação dos dados mais recentes recolhidos pelo Sistema Nacional de Vigilância e Monitorização da Atividade Física e Desportiva cujos resultados preliminares foram apresentados no início de abril por ocasião da comemoração do Dia Mundial da Atividade Física. Analisando os dados recolhidos em todos os segmentos da população portuguesa, confirma-se que a medição do movimento associado à atividade física e ao desporto não reflete e não coincide com a informação decorrente

“ O acesso ao Desporto enquanto instrumento de formação e de desenvolvimento pessoal e social é fundamental, assumindo ainda um papel relevante no desenvolvimento económico, na educação, na promoção da saúde, na inclusão social e na coesão nacional. “

dos questionários, sugerindo que a realidade epidemiológica Portuguesa neste domínio, nomeadamente junto da população adulta, é diferente e melhor do que a que é apresentada pelo Eurobarómetro.

O facto do novo sistema sugerir que a realidade nacional é diferente da apresentada até aqui pelo Eurobarómetro, deve ser analisado tendo em consideração o trabalho conjunto que tem vindo a ser desenvolvido pelos diferentes agentes na promoção da atividade física e desportiva, onde se inclui o trabalho desenvolvido pelo **Programa Nacional de Desporto para Todos (PNDpT)** e também a ação interministerial, com a criação da Comissão Intersectorial para a Promoção da Atividade Física. Por outro lado, as autarquias locais e o associativismo desportivo têm desempenhado ao longo dos anos um papel determinante e estruturante neste domínio. É de salientar ainda, a ação relevante dos Clubes de Fitness no incremento da atividade física dos portugueses, contribuindo para um País mais ativo e saudável.

Neste contexto de promoção de Desporto para Todos, o IPDJ, I.P. tem vindo nos últimos anos a implementar o Programa Nacional de Desporto para Todos que tem por missão a promoção das atividades físicas e desportivas segundo uma metodologia transversal, multisectorial e multidisciplinar direcionada a todos os cidadãos, com vista a uma população mais ativa, com estilos de vida mais saudáveis e com melhor qualidade de vida.

Considerando as recomendações mais relevantes da União Europeia e da Organização Mundial de Saúde, o PNDpT estrutura-se de acordo com as orientações internacionais do movimento Desporto para Todos (DpT) e adota a definição consagrada na Carta Europeia do Desporto na qual se entende por “*Desporto todas as formas de atividades físicas que, através de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a expressão ou a melhoria da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis*”.

O acesso ao Desporto enquanto instrumento de formação e de desenvolvimento pessoal e social é fundamental, assumindo ainda um papel relevante no desenvolvimento económico, na educação, na promoção da saúde, na inclusão social e na coesão nacional.

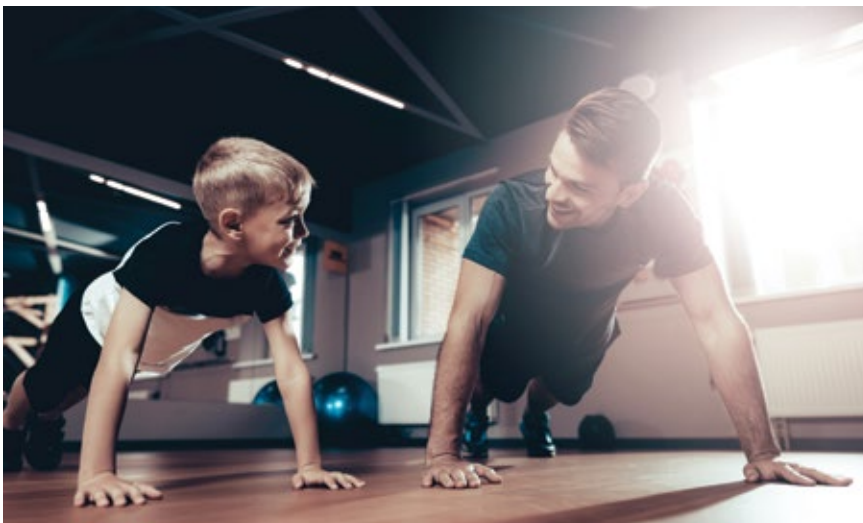
Tendo em conta que o PNDpT se destina a promover a atividade desportiva, este centra-se na sua célula principal – as organizações desportivas – associando-as a organizações nacionais, criando uma rede de trabalho colaborativo.

Desta forma, o PNDpT constitui-se como uma medida que pretende promover uma maior diversidade de oferta desportiva, formal ou informal, incluindo os jogos tradicionais ou outras manifestações de atividade física, promovendo mais oportunidades de prática junto de **todos os segmentos da população**.



A execução do PNDpT tem vindo a ser feita em cooperação com entidades públicas e privadas, nacionais e internacionais, assumindo especial relevância a cooperação entre o setor desportivo e outros setores da sociedade.

Pretende-se que a execução do PNDpT seja feita em cooperação com entidades públicas e privadas, nacionais e internacionais, sendo da maior importância uma coordenação e cooperação entre todos os segmentos do sistema desportivo e dos restantes sectores da sociedade.



• **2014**
41 PROJETOS

• **2015**
99 PROJETOS

• **2016**
126 PROJETOS

• **2017**
195 PROJETOS

• **2018**
234 PROJETOS

Dando seguimento a estes objetivos, o Governo de Portugal através do IPDJ, I.P. tem vindo desde o ano de 2014 a investir no crescimento do número de projetos apoiados pelo PNDpT em todo o país, conforme se pode verificar nos dados apresentados:

Em termos absolutos, foram apoiados nos últimos anos 695 projetos, representando um investimento total aproximado de cerca de 12 milhões de euros, aos quais se juntam mais 2 milhões de euros que irão ser alocados aos projetos a apoiar no presente ano de 2019.

Contudo, importa referir que este investimento é uma pequena parte do apoio global que os diferentes agentes, públicos e privados, têm vindo a colocar neste âmbito e que são determinantes para continuar o trabalho coordenado que importa desenvolver

para promover a participação desportiva em Portugal.

Contamos com o apoio e o empenho de todos!

“ ... a realidade epidemiológica Portuguesa neste domínio, nomeadamente junto da população adulta, é diferente e melhor do que a que é apresentada pelo Eurobarómetro. ”

PUBLICAÇÕES

João Barata

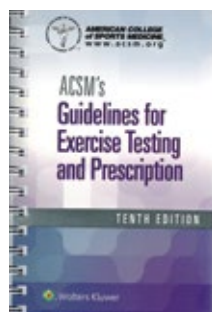


COLECTÂNEA DE LEGISLAÇÃO DO DESPORTO

"... o império da Lei "ocupou" definitivamente uma parte importante do espaço desportivo e obriga-nos a ter presente esta dimensão incontornável do fenómeno do Desporto. Os praticantes, treinadores e dirigentes, bem como as diferentes organizações e entidades envolvidas veem hoje reguladas na Lei as suas atividades, por vezes até aos mais ínfimos pormenores. Do financiamento à fiscalidade, das infraestruturas à medicina, dos seguros aos prémios, da dopagem à manipulação de resultados, do jogo à justiça desportiva, tudo encontra na Lei um enquadramento específico, nem sempre facilmente detetável e frequentemente gerador de novos problemas e de crescidas necessidades de inovadoras soluções legislativas..."

"... o conhecimento das leis que nos regem e a sua conveniente divulgação impõe-se como uma necessidade absoluta." Luís Pais Antunes

Alexandre Miguel Mestre
Editora: A AFDL Editora
Pedidos a
comercial@omniservicos.pt



ACSM'S GUIDELINES FOR EXERCISE TESTING AND PRESCRIPTION AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE

The tenth edition reflects some crucial and exciting changes, making the content necessary for effective study and practice. Additionally, significant reorganization of content will help you reach the information you need quickly. This manual is the essential resource for all exercise professionals, as well as other health professionals who may counsel patients on exercise, including physicians, nurses, physician's assistants, physical and occupational therapists, dieticians, and health care administrators.

Vários
Editora: Lippincott
Pedidos a
comercial@omniservicos.pt



MANUAL E ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Treino funcional é um conceito global de treino que tem o propósito de ajudar desportistas, atletas ou pacientes a atingir os seus objetivos com segurança e eficiência. Este novo critério reflete uma evolução importante, já que vai mais além de que um exame de movimentos isolados para centrar-se no estudo do movimento baseado em sistemas e em atividades funcionais.

O autor defende que o objetivo do treino não há de limitar-se aos âmbitos da força, da flexibilidade ou da capacidade cardiovascular, mas deve também atender aos aspetos fundamentais

da agilidade, equilíbrio e coordenação com base para melhorar a mobilidade.

Manual de entrenamiento funcional integra conceitos de treino, instrução desportiva e reabilitação. Dedicada também alguns capítulos a modalidades específicas, como o basquetebol, ciclismo, dança, golfe, hóquei, artes marciais, halterofilia, esqui, futebol, natação, surf e ténis. E aporta normas para prevenir lesões e realizar treinos seguros, uma vez que aborda estratégias práticas para os atletas em atividade.

Craig Liebenson
Editora: Paidotribo
Pedidos a
comercial@omniservicos.pt



INOVAÇÃO

Pedro Ferreira
Fundador Elite Fitness

Acreditamos que o empreendedorismo começa com duas chaves essenciais que nos motivam diariamente:

1. Sentimento de rebeldia e insatisfação para tudo o que já existe.
2. Foco obcecado em criar momentos inesquecíveis.

Estes dois elementos criam a estrutura mental necessária para arriscarmos a inovação.

Acredito que a pertinência para empreender dentro das equipas e marcas de fitness, é hoje, mais do que nunca, um tema para reflexão. Assistimos ao crescimento do número e diversidade de operadores, porém, a taxa de penetração de exercício físico em ginásios continua a ser insuficiente!

Ao juntarmos alguns indicadores como por exemplo: taxa de penetração; utilização média; taxa de rotação anual à resistência social para a prática de exercício físico em ginásios, vemos a necessidade de AGIR!

“Quando estão em casa, é muito fácil arranjar uma desculpa para não fazer exercício físico. É difícil ser-se disciplinado”. Blue Ocean strategy

Perante este desafio, convido o leitor a espreitar 2 ferramentas que nos direcionam para uma perspetiva empreendedora:

Fase 1

O processo do pensamento crítico a ferramenta retirada do livro LIDERAR de Miguel Pina e Cunha e Arménio Rego, têm 3 passos fundamentais para o desenvolvimento do pensamento criativo:

Fase 1.1 Atenção

Percebemos que temos um problema para resolver

Fase 1.2 Evasão

Invadimos os nossos padrões mentais correntes

Fase 1.3 Movimento

Geramos e aceitamos novas ideias com sentido de curiosidade para resolução do problema.

Fase 2

4 Perguntas poderosas do empreendedor de fitness para 2019!

Dizia o meu e mentor Professor António Sacavém em uma das suas inspiradoras aulas **“A maneira mais poderosa de controlar o foco é através do uso de perguntas”**

Fase 2.1

Que solução podemos criar para que passado 2 anos a base de dados de um ginásio não renove quase a 100%?

Fase 2.2

Será que venço diariamente a ilusão entre o que gostaria que estivesse a acontecer vs o que realmente está a acontecer na entrega da experiência ao sócio?

Fase 2.3

Onde está o meu foco? Em mim, nos meus problemas e desejos? Ou em servir quem acredita em mim?

Fase 2.4

Se morresse hoje, o que mudaria em mim, nas minhas equipas, na forma como impactamos a vida de quem confia em nós?

De regresso às duas chaves essenciais descritas no início do texto. São o combustível que nos move a criar coisas novas, como refere Jim Collins **“Preservar a filosofia enquanto ponto de partida para estimular a mudança, para melhoria contínua, para a inovação e a renovação.”**

O autor refere-se à “filosofia” como os valores fundamentais (princípios essenciais e duradouros que estão para além de ganhar dinheiro).

Para existir empreendedorismo é necessário ter a clareza de quem somos, para onde queremos ir, e um motivo pelo qual nos faria trabalhar todos os dias, sem hora de entrar nem hora de sair, com uma paixão contagiante, mesmo se não existisse um resultado financeiro no final.

Simon Sinek

“Porque motivo as vossas empresas existem? Por que razão é que você se levanta da cama todos os dias?”

ESPAÇO UNIVERSIDADE

Jorge Mota

Professor Catedrático da FADEUP; Coordenador Centro de investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer (CIAFEL)

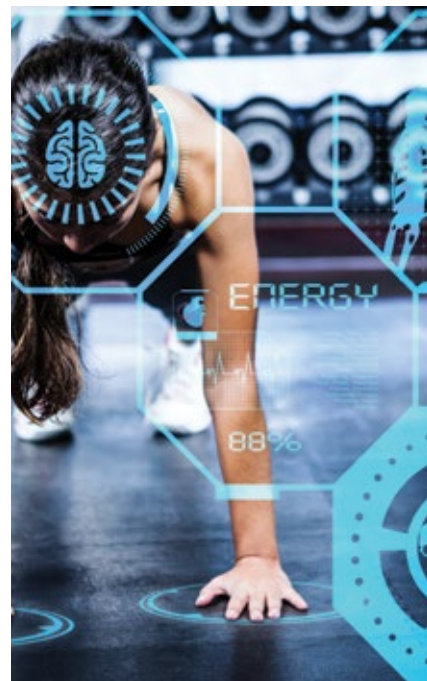
O CIAFEL – Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer é uma Unidade de Investigação financiada pela Fundação para a Ciência e Tecnologia e que se encontra sediada na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

O objetivo nuclear CIAFEL é o de aprofundamento do conhecimento e de competências na promoção, avaliação, prescrição e acompanhamento de programas de atividade física e/ou exercício na sua relação com a saúde humana.

Neste sentido, a investigação do CIAFEL tem uma ação multidisciplinar e recorre a colaborações internas e externas, nacionais e internacionais para a prossecução das suas iniciativas.

O CIAFEL congrega a possibilidade de desenvolvimento e acompanhamento de diversos programas que possibilitem a execução de investigação prospetiva e epidemiológica, básica e aplicada, recorrendo a recursos instrumentais e métodos analíticos no domínio da investigação do fenómeno da atividade física, com as diferentes áreas de intersecção do seu estudo, i.e., os domínios biológico, psicológico e social.

Os membros do CIAFEL estão envolvidos num conjunto vasto de programas (de 1º ciclo, mestrados e curso de doutoramento) assim como na formação contínua no intuito do [aumento e desenvolvimento das capacidades e conhecimentos dos profissionais do desporto, da saúde e do lazer](#).



CIAFEL – Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer
<http://ciafel.fade.up.pt>

Relatórios de atividades
https://ciafel.fade.up.pt/relatorio_act.php

PUB

Temos o conhecimento para transformar a sua carreira.
bwizer.com/exercicio

Temos a formação que vai aumentar os resultados da sua empresa.
bwizer.com/corporate

CURSO DE TREINO FUNCIONAL: FT COACH® I

CURSO DE LOW PRESSURE FITNESS: HIPOPRESSIVOS

CURSO DE PÍLATES CLÍNICO | CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI

 **bwizer academy**
conteúdo exclusivo e gratuito

LISTA DE ACÇÕES DE FORMAÇÃO CONTÍNUA CERTIFICADAS TPTEF E TPDT

FORMAÇÃO	ENTIDADE	CRÉDITOS	DATA	LOCAL
PILATES CLÍNICO MW1 CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI	Bwizer, Lda.	3.2 ECTS	08/24/2019	Lisboa
PILATES CLÍNICO MW1 CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI	Bwizer, Lda.	3.2 ECTS	08/10/2019	Porto
CURSO FORMAÇÃO INICIAL LES MILLS	André Manz Produções Culturais e Desportivas, Unipessoal, Lda.	3.2 ECTS	08/01/2019	Lisboa
(NEURO)COMUNICAÇÃO E (NEURO)LIDERANÇA	Psicotraining, Lda.	3.2 ECTS	07/30/2019	Faro
PILATES PRÉ E PÓS NATAL CERTIFICAÇÃO APPI	Bwizer, Lda.	3.2 ECTS	07/27/2019	Porto
YOGA PARA CRIANÇAS	UBI - Universidade da Beira Interior	0.6 ECTS	07/20/2019	Covilhã
PILATES CLÍNICO MW2 CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI	Bwizer, Lda.	3.2 ECTS	07/13/2019	Porto
PILATES CLÍNICO MW2 CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI	Bwizer, Lda.	3.2 ECTS	07/06/2019	Lisboa
PILATES MIOFASCIAL	Ana Luís Martins, Unipessoal, Lda.	3.2 ECTS	07/06/2019	Lisboa
PILATES PARA CRIANÇAS CERTIFICAÇÃO APPI	Bwizer, Lda.	1.6 ECTS	07/06/2019	Porto
CURSO FORMAÇÃO INICIAL LES MILLS	André Manz Produções Culturais e Desportivas, Unipessoal, Lda.	3.2 ECTS	07/01/2019	Lisboa
(NEURO) COMUNICAÇÃO E (NEURO)LIDERANÇA	Psicotraining Lda	3.2 ECTS	06/29/2019	Lisboa
AVALIAÇÃO DA AGILIDADE, DA VELOCIDADE E SPRINTS REPETIDOS	Faculdade de Motricidade Humana	1 ECTS	06/29/2019	FMH
PILATES CLÍNICO MW1 CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI	Bwizer, Lda.	3.2 ECTS	06/29/2019	Lisboa e Porto
TREINO FUNCIONAL: FT COACH®	Bwizer, Lda.	2.8 ECTS	06/29/2019	Lagoa
PILATES CLÍNICO MW1 CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI	Bwizer, Lda.	3.2 ECTS	06/22/2019	Aveiro
YOGA TERAPÊUTICO	Bwizer, Lda.	3.2 ECTS	06/22/2019	Lisboa
ENERGY SYSTEM DEVELOPMENT FOR ATHLETIC PERFORMANCE	Bwizer, Lda.	1.6 ECTS	06/16/2019	Santo Tirso
PILATES COM MINI BOLA	Ana Luís Martins, Unipessoal, Lda.	1.6 ECTS	06/16/2019	Lisboa
CROSS TRAINING	Bwizer, Lda.	3.2 ECTS	06/15/2019	Porto
KINESIO TAPE BANDAS NEUROMUSCULARES	Sociedade de Cultura e Recreio 1º Agosto Paivense	3 ECTS	06/15/2019	Barreiro
TREINO FUNCIONAL: FT COACH®	Bwizer, Lda.	2.8 ECTS	06/15/2019	Lagoa
ISOCINÉTICOS: FUNDAMENTOS, APLICAÇÕES E PRÁTICA	Faculdade de Motricidade Humana	2 ECTS	06/14/2019	FMH
EXERCÍCIOS CORRETIVOS	Bwizer, Lda.	3.2 ECTS	06/08/2019	Porto
PILATES CLÍNICO MW1 CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI	Bwizer, Lda.	3.2 ECTS	06/08/2019	Lisboa e Porto
CURSO FORMAÇÃO INICIAL LES MILLS	André Manz Produções Culturais e Desportivas, Unipessoal, Lda.	3.2 ECTS	06/01/2019	Lisboa
LOW PRESSURE FITNESS: HIOPRESSIVOS - NÍVEL 1	Bwizer, Lda.	3 ECTS	06/01/2019	Lisboa e Porto
PILATES CLÍNICO MW1 CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI	Bwizer, Lda.	3.2 ECTS	06/01/2019	Leiria
TREINO CONCORRENTE	Faculdade de Motricidade Humana	1 ECTS	06/01/2019	FMH
CROSS TRAINING	Bwizer, Lda.	3.2 ECTS	05/25/2019	Lisboa
EXERCÍCIOS CORRETIVOS	Bwizer, Lda.	3.2 ECTS	05/25/2019	Porto
PERIODIZAÇÃO E PEAKING DO TREINO DA RESISTÊNCIA	Faculdade de Motricidade Humana	1 ECTS	05/25/2019	FMH
PILATES CLÍNICO MW1 CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI	Bwizer, Lda.	3.2 ECTS	05/25/2019	Lisboa



#BEACTIVE

www.beactiveportugal.ipdj.pt

da Dia Mundial Atividade Física 6 de abril

Participe e promova a prática da atividade física e do desporto junto da população.

INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

uma iniciativa da



REPÚBLICA
PORTUGUESA
EDUCAÇÃO



DESPORTO
PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

www.ipdj.pt

ESPECIALISTAS



EDUARDO CARDADEIRO

Professor Associado e Diretor da Autónoma Academy
Investigador CEEI/UAL – Centro de Estudos Económicos e Empresariais/Universidade Autónoma de Lisboa



FRED HOFFMAN

Fundador e CEO do Fitness Resources; Autor do livro “Going Global: An Expert’s Guide to Working Abroad in the International Fitness Industry”; Membro do Conselho de Diretores do American Council on Exercise e embaixador do UFIT; Preletor em mais de 200 conferências; Consultor na área do Fitness.



FREDERICO RAPOSO

Doutorando em Educação Física e Desporto, Especialização em Atividade Física e Saúde, na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia; Mestre em Exercício e Saúde pela Faculdade de Motricidade Humana; Docente na Licenciatura em Ciências do Desporto e da Atividade Física, na Universidade Europeia; Diretor da Pós-graduação Especialista em Integrative Training na Fitness Academy; Autor do livro “Manual de Treino Funcional Integrado”; co-autor dos livros “Prescrição de Exercício em Health Club”, “Populações Especiais: Avaliação e Prescrição de Exercício” e “Manual de Saúde & Fitness”.



JOSÉ JÚLIO VALE CASTRO

Empresário e na direção do fitness desde 1993; Presidente da direção da AGAP de 2012 a 2015;
Docente de ética, deontologia e legislação do fitness em cursos CET e docente na Pós-Graduação em Club Manager;
Autor em diversos artigos sobre matéria do fitness.



JOAQUIM MACHADO CAETANO

Médico; Especialista em Patologia Clínica; Diretor Técnico do Serviço de Patologia Clínica do Hospital das Forças Armadas;
Consultor no âmbito da Saúde e dos Recursos Humanos do Ministério da Defesa Nacional;
Administrador do Grupo ICIL (Clínicas Medicil e Inogrup);
Médico Patologista Clínico do Grupo Affidea.



DR. JORGE MOTA

Professor Catedrático da FADEUP
Coordenador Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer (CIAFEL)



PEDRO ANTUNES

Mestre em Exercício e Saúde na Universidade da Beira Interior;
Doutorando em Ciências do Desporto na mesma instituição;
Investigador do programa MAMA_MOVE® e MAMA_MOVE GAIA;
Colaborador no Research Center in Sport Sciences, Health and Human Development (CIDESD).



PEDRO FERREIRA

Fundador EliteFitness;
Professor convidado Escola Superior de Desporto de Rio Maior;
Professor convidado Manz.



RITA ZARAZAGA RAPOSO

Licenciada em Educação Física e Desporto Escolar, com especialização em Natação, pela Faculdade de Motricidade Humana;
Professora de natação desde 1999;
Professora de Educação Física no Colégio Moderno desde 2000.



VERA MONIZ-PEREIRA

Doutorada em Motricidade Humana na especialidade de Biomecânica pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa; Professora auxiliar na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa;
Investigadora do Laboratório de Biomecânica e Morfologia Funcional do Grupo de Investigação em Neuromecânica do Movimento Humano do Centro Interdisciplinar para o Estudo da Performance Humana.



VERA PEDRAGOSA

Professora Auxiliar e Coordenadora Científica da Licenciatura em Gestão do Desporto
Investigadora CIP/UAL – Centro de Investigação em Psicologia/Universidade Autónoma de Lisboa



VÍTOR PATACO

Presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude

PARCEIROS

DIAMANTE



The Wellness Company



PLATINA



GOLD



SILVER



BRONZE



INSTITUCIONAIS





DÊ AOS SEUS UTILIZADORES A VARIEDADE QUE PROCURAM

A Queenax é o único sistema de treino funcional que pode passar de um uso pessoal, a um uso em circuito ou em grupo em minutos. A sua ampla variedade de acessórios permite realizar uma infinidade de exercícios. O seu design inovador adapta-se a todo o tipo de espaços.



Veja a Queenax em ação em precor.com/Queenax
+351 967 490 020 - info.iberia@precor.com

PRECOR[®]
Fitness Made Personal