

PORTUGAL ACTIVO



#03 DISTRIBUIÇÃO GRATUITA
SETEMBRO a DEZEMBRO / 2019
QUADRIMESTRAL



Conferência

O Valor do Exercício
Físico na Saúde
p.08



Gala 20 Anos Portugal Activo

14 de setembro



Conversa Puxa Conversa Com Elisabete Jacinto

p.22

PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO

O Treino de Integração
Neuromuscular

p.32

POPULAÇÕES ESPECIAIS

Gravidez +Activa
e +Saudável

p.18

ATIVIDADES AQUÁTICAS

O Que Se Deve Ensinar
nas Aulas de Natação?

p.25



+ SIMPÓSIO



CIMAI
ENGENHARIA E QUÍMICA FINANÇAS, S.A.

PISCINA ACTIVA PISCINA PRODUTIVA

21 DE NOVEMBRO
GAIA



JOSÉ CARLOS REIS
PRESIDENTE PORTUGAL ACTIVO

Editorial

No ano de 2019 a AGAP / Portugal Activo celebra o seu 20º Aniversário. É um percurso de muito trabalho e empenho de muitas pessoas ligadas ao Fitness. Tenho o imenso prazer de, neste momento, ser mais um dos que contribuíram para o crescimento do Sector, tendo sempre como candeia os valores da nossa Associação, constituída por Clubes do Sector Privado e Clubes do Sector não Lucrativo: Legalidade, Integridade e Responsabilidade.

É neste enquadramento que quisemos assinalar esta data, num dos locais mais emblemáticos do Desporto Nacional, a Tribuna de Honra do Estádio Nacional.

Sentimos todos, Órgãos Sociais, Clubes, Empresários e Profissionais, que devemos marcar de forma categórica aquilo que fizemos e que aspiramos ainda realizar. Assim, no próximo dia 14 de Setembro, vamos ter uma Cerimónia de Aniversário de acordo com o prestígio e a qualidade que o nosso Sector merece.

Este momento, servirá ainda, para iniciarmos a atribuição anual de 5 prémios: Divulgação do Exercício Físico, Inovação em Exercício Físico, Investigação em Exercício Físico, Melhor Parceiro do Sector de Fitness e Mérito ou Carreira do Sector do Fitness.

Na sequência da Conferência realizada na Assembleia da República, no passado mês de

Junho, sobre o Valor do Exercício Físico na Saúde, vamos continuar a “lutar” pelas nossas reivindicações para o Sector, com o objectivo de aumentar o número de pessoas a treinar nos Clubes de Fitness e Saúde, melhorando a qualidade de vida das pessoas e reduzindo a taxa de inactivos do nosso País, que tão maus resultados provoca nos custos do Sistema Nacional de Saúde.

A possibilidade de deduzir no IRS, as despesas que os nossos praticantes têm nos Clubes de Fitness, nem que seja apenas uma parte, é um sinal fundamental para a assunção do Exercício Físico como meio promotor de Saúde. Assim como, será muito importante que haja benefícios em sede de IRC, para as empresas que investirem em novas unidades. Um Clube em cada esquina, é uma política disseminadora de prática de Exercício Físico, pois todos sabemos, que os grandes obstáculos à prática, é a distância dos equipamentos e a relutância à mudança. Associar estas medidas, à redução do Iva do Sector, será o “rastilho” necessário para sairmos da cauda da Europa no que diz respeito à taxa de penetração do Fitness. Permitirá sem dúvida, haver um maior investimento no Sector, que tem sido nos últimos anos pressionado de forma desmedida. Não faz qualquer sentido que uma actividade como a nossa, promotora de Saúde, comprovada por todos, veja-se as próprias preocupações dos Ministérios da Saúde e da Educação, seja assim tratada.

A Saúde dos Portugueses é um desígnio Nacional, a que há muito nos associamos e, que queremos contribuir responsavelmente com a qualidade que o Sector já demonstrou amiúde.

Outra das vertentes essenciais ao aumento da prática, são as campanhas de divulgação, sensibilização e informação sobre o Exercício Físico. Nesse sentido, continuaremos a nossa acção nesta área, tendo-nos associado à Campanha #BeActive do IPDJ, no âmbito da Semana Europeia do Desporto, onde faremos várias actividades abertas à população, das quais destacamos uma Open Week de 23 a 30 de Setembro, em todos os Clubes associados da AGAP / Portugal Activo que aderirem à mesma. Será uma excelente oportunidade para todos aqueles que queiram experimentar as várias actividades existentes nos nossos Clubes e finalmente perceberem a melhoria da sua qualidade de vida com a prática de Exercício Físico.

Esperamos, sinceramente, que este ano de 2019 seja uma continuação do crescendo número de praticantes nos Clubes de Fitness e Saúde, tal qual como aconteceu de 2017 para 2018, em que aumentamos de 530.000 para 593.000 praticantes. O nosso objectivo e principal foco, é em 2021, conseguirmos atingir o valor de 1 Milhão de praticantes de Fitness em Portugal, aproximando-nos assim da taxa média de penetração do Fitness nos Países da União Europeia.

PORTUGAL ACTIVO

NÚMERO 03
SETEMBRO A DEZEMBRO
/ 2019

Propriedade, Edição e Sede de Redação

Associação de Empresas
de Ginásios e Academias
de Portugal

Vieira 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 · Em Destaque

Conferência “O Valor do
Exercício Físico na Saúde”

12 · Agenda

14 · Saúde e Bem-Estar

18 · Populações especiais

Exercício físico baseado em
evidência para uma gravidez
mais activa e mais saudável

22 · Conversa Puxa Conversa

Elisabete Jacinto

26 · Actividades Aquáticas

O que se deve ensinar
nas escolas de natação?

28 · YLMS

29 · Quero Saber

32 · Prescrição de Exercício

O Treino de Integração
Neuromuscular

34 · Ética e Direito do Fitness

Doping em Ginásios

36 · Fitness em Números

37 · Espaço Universidade

38 · Boas Práticas

Inclusão social e participação
comunitária de pessoas
com dificuldade intelectual
desenvolvimento no GCP

40 · Formação

Lista de Acções de Formação
Contínua Certificadas
TPTEF e TPDT

41 · Publicações

42 · Especialistas



JAMOR

CENTRO DESPORTIVO NACIONAL

ESPAÇO DE EMOÇÕES
ENCONTRO DE GERAÇÕES

NOTÍCIAS

12º CONGRESSO NACIONAL PORTUGAL ACTIVO

O 12º Congresso Nacional Portugal Activo realizou-se nos dias 17 e 18 de maio no Fórum Lisboa.

Considerado o maior Congresso de Fitness & Saúde de Portugal, é um evento líder e de referência no Sector. Ao longo dos dois dias do evento, a formação e a melhoria dos serviços foram objetivos prioritários para o Portugal Activo.

O 12º Congresso Nacional Portugal Activo contou com cerca de 700 inscrições, entre empresários, gestores e profissionais do Sector do Fitness, e 22 voluntários.

O Congresso teve um programa muito diversificado de forma a dar resposta às necessidades de formação e informação dos três agentes acima referenciados, com 13 conferências, 20 preletores nacionais e 1 estrangeiro.



Para além dos painéis, tivemos uma área de exposição onde 22 das nossas Entidades Parceiras estiveram representadas com stands, e uma sala de reuniões onde os participantes tiveram a oportunidade de marcar SpeedMeetings com os Parceiros da AGAP | Portugal Activo.

As Conferências realizadas durante o Congresso possibilitaram a obtenção de 2,8 unidades de crédito para a renovação do TPTEF, do TPTD e do TPDT.

“ Ao longo dos dois dias do evento, a formação e a melhoria dos serviços foram objetivos prioritários para o Portugal Activo. ”



NOTÍCIAS

PROTOCOLO COM O COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL

São já 27 os atletas que beneficiam gratuitamente dos serviços dos ginásios associados AGAP | Portugal Activo. O protocolo entre a AGAP | Portugal Activo e o Comité Olímpico de Portugal (COP) já permitiu a 17 atletas integrados no Programa de Preparação Olímpica (PPO) e 10 do Projeto de Esperanças Olímpicas (PEO) melhorarem as suas condições de treino! Entre os atletas do protocolo estão 4 medalhados nos Jogos Europeus de Minsk que se realizaram no passado mês de junho e dois entre os 8 primeiros:

Medalha de Ouro: Fu Yu (Ténis de mesa);
Medalha de Bronze: João Monteiro, Marcos Freitas e Tiago Apolónia (Ténis de mesa);
Entre os oito primeiros: Evelise Veiga (Atletismo) e Catarina Costa (Judo)



**COMITÉ OLÍMPICO
DE PORTUGAL**

NOTÍCIAS

ENCONTRO REGIONAL MADEIRA

O Encontro Regional na Madeira decorreu no passado dia 14 de julho, no Hotel Baía, no Funchal.

Foi uma iniciativa muito importante porque permitiu uma aproximação do Portugal Activo aos seus associados da Madeira, tendo inclusive participado um Clube não filiado. Estiveram presentes 9 Clubes e o apoio do Ginásio Platinium foi determinante para o projeto. No dia seguinte realizou-se o Madeira Summit da responsabilidade deste Clube, com uma excelente organização, elevada qualidade técnica e excelentes preletores.

NOTÍCIAS

LANÇAMENTO LISBOA NÃO PÁRA

O lançamento do Projeto “Lisboa Não Pára” da Câmara Municipal de Lisboa com o apoio da AGAP | Portugal Activo, aconteceu no dia 22 de junho em Belém. Até ao final de setembro os jardins de Lisboa terão aulas de Fitness, dinamizadas por Clubes de Fitness parceiros da AGAP | Portugal Activo, Balance, BGym, Clube VII, Ginásio Clube Português, Go Fit, Jazzy e Supera. Até 30 de setembro vamos ter oferta de aulas de Fitness em 9 jardins de Lisboa, aos sábados e domingos de manhã. Consulte o programa em www.cm-lisboa.pt.



NOTÍCIAS

A RUA É SUA

O dia 19 de maio foi um dia cheio de actividade física na Avenida da Liberdade em Lisboa! O projecto da Câmara Municipal de Lisboa “A Rua é Sua” foi um êxito e a AGAP | Portugal Activo marcou presença no evento com um conjunto de bikes de spinning com o apoio da PRECOR para pôr a mexer todos os que passaram pelo local!

Por um Portugal com Pessoas + Activas e + Saudáveis!



CONFERÊNCIA O VALOR DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE

A AGAP | Portugal Activo, com o apoio da Assembleia da República, organizou no dia 26 de junho, no Auditório António de Almeida Santos, uma Conferência subordinada ao tema “O Valor do Exercício Físico na Saúde.”

A conferência contou com uma pequena cerimónia de abertura pelo Presidente da AGAP | Portugal Activo José Carlos Reis e pelo Vice-Presidente da Comissão da Cultura, Comunicação, Juventude e Desporto, Deputado Pedro do Ó Ramos seguindo-se três intervenções (in)formativas, ministradas pelo Dr. José Soares, Dra. Ana Joaquim e Dra. Helena Santa Clara. Os representantes dos grupos parlamentares do Partido Social Democrata, Partido Socialista, Bloco de Esquerda e Partido Ecologista “Os Verdes,” intervieram sobre a sua visão do exercício físico para a próxima legislatura, terminando com uma breve Cerimónia de Encerramento com o Presidente da Comissão Parlamentar de Saúde, Deputado José de Matos Rosa, e novamente o Presidente da AGAP | Portugal Activo, José Carlos Reis na mesa.

No evento, para além dos acima referidos, marcaram presença o Diretor do departamento de atividade física e desporto, Chefe de divisão do departamento de desporto e chefe de divisão de gestão e oferta desportiva da Câmara Municipal de Lisboa, representantes do Instituto do Desporto de Portugal, da Fundação do Desporto, do Secretário de Estado do Desporto e Juventude, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Lusófona, Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Associação dos Fisiologistas do Exercício, Associação dos Técnicos de Exercício Físico, várias entidades parceiras da AGAP | Portugal Activo, entre muitas outras pessoas que se associaram a esta causa, nomeadamente o ex-atleta olímpico Nuno Delgado!

Deixamos um breve resumo das intervenções dos nossos oradores. [Queremos formar para influenciar e fazer de Portugal um País com + Pessoas + Activas e + Saudável!](#)



Presidente da AGAP Portugal Activo
Presidente da Comissão Parlamentar de Saúde José de Matos Rosa



Vice-Presidente da Comissão Cultura Comunicação Juventude e Desporto, Deputado Pedro do Ó Ramos



Presidente da AGAP Portugal Activo José Carlos Reis

OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A SAÚDE

Dr. José Soares
Professor Catedrático de Fisiologia
na Faculdade de Desporto, da Universidade
do Porto

O exercício é hoje indiscutivelmente o meio não farmacológico com maior impacto na maioria das doenças não transmissíveis. Apesar desta constatação, o número de pessoas que fazem exercício em Portugal é dos mais baixos da Europa. Para além disso, hoje reconhece-se o tempo de inatividade como tendo um peso, por exemplo, nas doenças cardiovasculares, semelhante ao tabaco – “*sitting is the new smoking*”.

Por todas as evidências, sugere-se que o exercício seja encarado como algo prioritário na sociedade em geral e na área da saúde em particular. Encontrar incentivos fiscais para a sua prática pode ser um primeiro passo que serve, não só os cidadãos do ponto de vista económico, mas também sinaliza a importância que o Estado dá a este tema tão importante nos dias de hoje.



Dr. José Soares

“ Por todas as evidências, sugere-se que o exercício seja encarado como algo prioritário na sociedade em geral e na área da saúde em particular. ”



Da esquerda para a direita:
Dulce Arrojado - Representante do Partido Ecologista “Os Verdes”
Hugo Carvalho - Deputado do PS
Joel Sá - Deputado do PSD
Jorge Falcato - Deputado do Bloco de Esquerda

O EXERCÍCIO COMO COADJUVANTE NA TERAPÊUTICA DE DOENÇAS

Dra. Ana Joaquim

Médica oncologista do Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho, Membro da Direção da Sociedade Portuguesa de Oncologia, Co-responsável pelo programa MAMA_MOVE Gaia

Já há muito é reconhecido pela OMS que a atividade física é um fator coadjuvante na prevenção e tratamento de doenças não transmissíveis como enfarte agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral, diabetes e cancro. É também um fator preventivo de hipertensão, excesso de peso e obesidade e, por outro lado, melhora a saúde mental, qualidade de vida e o bem-estar.

Sob o mote **More Active People For a Healthier World**, o plano de ação global relativo à atividade física 2018-2030 da OMS defende que a promoção do acesso e adesão a desportos e atividades recreativas ativas, independentemente da idade e nos vários contextos de doença, é um fator importante para o aumento dos níveis de atividade física da população.

“ Nas doenças oncológicas, o exercício físico tem um papel comprovadamente importante ao longo de todo o curso da doença. ”

Nas doenças oncológicas, o exercício físico tem um papel comprovadamente importante ao longo de todo o curso da doença. A nível da prevenção, está demonstrado, com elevado nível de evidência, que diminui o risco em 10 a 20% de cancros tão prevalentes como o da mama, do cólon, do estômago e da bexiga. Quando aplicado na fase que antecede a cirurgia, verifica-se que, para além do claro benefício na aptidão cardiopulmonar, também diminui o tempo de internamento e o número de complicações pós-operatórias, com impacto positivo nos doentes e nos cuidados de saúde.



Dra. Ana Joaquim

Após a cirurgia, contribui para a recuperação efetiva, com melhoria da aptidão física e cardiopulmonar, melhoria da composição corporal, redução de sintomas como a fadiga, alterações do sono e humor deprimido e, globalmente, melhoria da qualidade de vida. Para além destes benefícios, **a evidência mostra também que existe associação entre a prática de exercício físico e a redução do risco de mortalidade em 30 a 40% para o cancro da mama, do cólon e da próstata.**

No entanto, as especificidades de doenças crónicas e seus tratamentos tornam o desenho de programas de exercício nestas populações um desafio à comunidade. A OMS, no seu relatório do comité científico relativo às recomendações de Atividade Física de 2018, aconselha a prática de exercício supervisionado e adaptado nas populações especiais, como é o caso da oncológica.

Neste âmbito, **é fundamental o desenho e aplicação de programas de exercício físico por equipas multidisciplinares de saúde**, que incluam a equipa médica, de enfermagem e profissionais aliados, entre os quais deve figurar o fisiologista de exercício, a par do nutricionista, assistente social, psicólogo e fisioterapeuta.

O programa **MAMA_MOVE Gaia**, que integra os projetos pilotos de promoção da atividade física da Direção Geral de Saúde, é um exemplo prático desta multidisciplinariedade que visa incluir o exercício físico no programa terapêutico de doenças crónicas. No entanto, para que esta estratégia seja custo-efetiva, é necessária uma adequada alocação de recursos e a criação de condições para a sua implementação generalizada.

O VALOR ECONÓMICO DO EXERCÍCIO FÍSICO

Prof.^a Dra. Helena Santa Clara
Docente da Faculdade de Motricidade Humana
da Universidade de Lisboa

A efetividade da atividade física em geral e dos programas estruturados de exercício físico em particular no tratamento das doenças não transmissíveis tais como doenças cardiovasculares, metabólicas, pulmonares, psiquiátricas, musculoesqueléticas, e as neoplasias está bem estabelecida. Como tal a relação custo-benefício por si só, deveria ser suficiente para que todos, ao longo da vida, tivessem oportunidades para serem fisicamente ativos. Assume especial interesse, quando a Organização Mundial de Saúde reporta que, a nível mundial, as doenças não transmissíveis são a principal causa de morte e incapacidade.

A falta de investimento em intervenções preventivas, quer ao nível da atividade física quer do comportamento sedentário vai contribuir para maior prevalência das doenças não transmissíveis, perdas de produtividade e uma demanda esmagadora pelos serviços de saúde primária elevando os custos de saúde.

“ (...) a relação custo-benefício por si só deveria ser suficiente para que todos ao longo da vida tivessem oportunidades para serem fisicamente ativos. “

Resultados de avaliações económicas comparando custos e benefícios para a saúde entre diversas intervenções, demonstram que programas estruturados de exercício físico ou aconselhamento de atividade física em diferentes contextos apresentam, em geral, uma boa relação de custo-efetividade.

A intervenção através de programas de exercício físico para reduzir o risco de queda e a fragilidade, duas das condições mais prevalentes que têm um maior impacto na saúde e qualidade de vida da população mais idosa, demonstrou ser eficaz e menos dispendiosa do que o tratamento usual (relação de custo-efetividade e economia

de custos). Este tipo de intervenção torna-se extremamente relevante se atendermos aos dados publicados pela Comissão Europeia de que

(1) aproximadamente 2,3 milhões de pessoas com idade igual ou superior a 65 anos são tratadas todos os anos em emergência por causa de uma queda, da qual aproximadamente 1,5 milhão ficam internadas; e

(2) que as despesas com cuidados de saúde para o tratamento de lesões relacionadas com “a queda” na UE, rondam os 25 mil milhões de euros por ano.

A robustez da evidência científica sobre efeitos do exercício físico é suficiente para se defender a sua implementação e equidade, mas a análise económica face aos escassos recursos financeiros poderá determinar as intervenções mais vantajosas e ainda que os decisores políticos não deixem de investir nas intervenções baseadas no comportamento de atividade física e mais especificamente nas oportunidades para a prática do exercício físico estruturado.



Dra. Helena Santa Clara

AGENDA

NACIONAL

14 de setembro

Gala 20 Anos Portugal Activo
Estádio Nacional

29 de setembro

Race for The Cure
Braga

25 e 26 de outubro

Encontro Regional AGAP | Portugal Activo
e Açores Summit
Açores

25 e 26 de outubro

Jornadas de Avaliação e Prescrição
em Exercício para a Saúde
Leiria

16 e 17 de novembro

PortugalFit'19
Santa Maria da Feira

20 de novembro

Encontro Regional Norte
Gaia

21 de novembro

Piscina Activa Piscina Produtiva
Gaia

26 de novembro

Encontro Regional Centro
Coimbra

3 de dezembro

Encontro Regional Sul
Portimão

INTERNACIONAL

9 e 10 de setembro

Congresso Internacional de Gestión
Gym Factory 2019
Madrid

12 de outubro

The FitExpo
California

14 a 17 de outubro

19th Annual IHRSA European Congress
Dublin

15 a 18 de outubro

Piscina & Wellness Barcelona 2019
Barcelona

18 a 21 março 2020

The IHRSA International Convention
& Trade Show
California

FITNESS CARTOON



Sara Costa
saracosta92@hotmail.com



EFX[®] 665

ELLIPTICAL FITNESS CROSSTRAINER SÉRIE EXPERIENCE[®]

Se procura uma elíptica comercial com o equilíbrio adequado entre durabilidade, fiabilidade e inovação a um preço atrativo, não precisa de ir mais longe. A EFX 665 fornece estas características essenciais com materiais de excelência, acrescentando a aparência e as funcionalidades ao nível do clube. A consola de ecrã tátil P62 introduz no piso de cardio um design moderno e uma experiencia de fitness em rede de elevada qualidade a um preço intermédio.

Saiba mais em:
go.precor.com/efx665

PRECOR[®]

OMBRO – REVISÃO DE ALGUMAS NOÇÕES, DA ANATOMIA À REABILITAÇÃO

Cláudia Nogueira Anastácio – Fisioterapeuta

Dinis Anastácio – Fisiologista do Exercício

Ricardo Figueira – Médico Fisiatra

Para que o “Ombro” realize a sua função corretamente, necessita que todas as articulações que o constituem, bem como os 18 músculos envolvidos, atuem de forma equilibrada e coordenada.

As lesões do complexo articular do ombro são de uma diversidade muito grande. A sua dependência de uma correta coordenação e ativação neuromuscular e da integridade dos tecidos moles envolvidos traduz-se, quando há uso excessivo e em desequilíbrio ou traumatismo, numa multiplicidade de patologias.

Complexo articular único – multiplicidade de lesões

O complexo articular do ombro tem uma biomecânica especial graças à combinação de movimento de 3 verdadeiras articulações (a gleno-umeral, a acromio-clavicular e a esterno-clavicular) e de 2 “falsas” articulações, também designadas superfícies de deslizamento (a escapulo-torácica e o arco sub-deltóideu).

A gleno-umeral é a articulação com maior amplitude do corpo humano. Esta permite ao membro superior movimentos amplos e extremos nos vários eixos e planos, o que representa uma enorme vantagem mas, por outro lado, é a origem de muitas lesões, seja do foro articular, miotendinoso ou até neurológico periférico

Componente muscular e biomecânica

Considerando a complexidade desta “genial” articulação, é importante a “desconstrução” da sua anatomia e funcionamento. Com o conhecimento das partes poderemos fazer a integração e, desta forma, otimizar o treino de força, promovendo a estabilização e aumento da sua capacidade funcional.

Salienta-se que o movimento simultâneo do úmero e da omoplata, durante a elevação do membro superior, limita a mobilidade relativa entre ambos.

Assim, o complexo articular do ombro apresenta dois grupos musculares distintos na sua ação:

Os **músculos escapulo-torácicos** são o primeiro grupo. É constituído pelo trapézio (nas suas 3 componentes, superior, média e inferior), pelo serrátil anterior, pelos rombóides, pelo elevador da omoplata e pelo pequeno peitoral.

A sua principal função é a **estabilização e a mobilização da omoplata**, garantindo um *ritmo escapulo-umeral* correto que têm 2 objectivos principais (Ludewig et al. JBJS, 2009):

1 – Estabilização da omoplata, com vista à preservação da relação força-comprimento dos músculos escapulo-umerais, ou seja, a estabilidade escapular permite que estes mantenham um comprimento ideal para uma adequada produção de força, ao longo de uma maior amplitude de movimento.

2 - Prevenção do síndrome de conflito subacromial, sendo que na falência do primeiro objectivo, poderão ocorrer movimentos excessivos de elevação (*tilt anterior* da omoplata) e rotação interna (*escápula alada*), que reduzirão o espaço subacromial comprometendo, a cada movimento de elevação, estruturas como a bursa subacromial e o tendão do músculo supra-espinhoso.

Ao segundo grupo de músculos cabe a função principal de **mobilização da articulação gleno-umeral**.

Nestes incluem-se os *abdutores*, o deltóide (nas suas 3 porções como agonista principal) e o supra-espinhoso (como agonista auxiliar). Na *adução* do braço intervêm, como agonistas principais, o coracobraquial, o grande redondo, o grande peitoral e o grande dorsal, estes três últimos também com uma ação de rotação interna, juntamente com o subescapular e o deltóide anterior. No que concerne aos rotadores externos, fazem parte o infra-espinhoso, o pequeno redondo e, em determinados movimentos, devemos considerar também o deltóide posterior.

Outro facto importante é que o único elo de ligação do membro superior ao esqueleto axial é a *clavícula*, não podendo esquecer-se a ação fulcral do músculo subclávio na sua biomecânica. A omoplata funciona assim como ponte entre o úmero e a coluna cervical e torácica. Desta forma, o funcionamento da clavícula condiciona a mobilidade e a estabilidade cervical bem como a *gleno-umeral*. Está descrito, em numerosas publicações, a associação de alterações da cinética *escapulo-torácica* a lesões da articulação *gleno-umeral* e seus constituintes ligamentares e miotendinosos (Cools AM. J. Br J Spots Med 2014).

Também a relação entre as **alterações posturais escapulares e a patologia cervical** é, cada vez mais, alvo de estudo. Por este motivo, o posicionamento relativo, os planos e as amplitudes de movimento da clavícula, da omoplata e do úmero devem ser conhecidos e respeitados quando se realiza fortalecimento muscular do complexo articular do ombro (Ludewig and Braman 2011).

Analisando, de forma isolada, a mobilidade de cada articulação do ombro nos movimentos de elevação (*over-head*) do membro superior, verifica-se que na articulação *esterno-clavicular* ocorre uma rotação posterior de 30 graus da clavícula no seu eixo axial longo (Sahara *et al.* 2007, Ludewig and Braman. 2011). A esta rotação associa-se também a retração da clavícula em aproximadamente 15 graus na articulação *acrómio-clavicular* (Ludewig *et al.* 2009) e, em indivíduos saudáveis, existe uma elevação da clavícula geralmente menor que 10 graus na articulação *esterno-clavicular*. São todos estes movimentos, conjugados com o movimento da omoplata no deslizamento *escapulo-torácico*, particularmente os movimentos de rotação superior e depressão da omoplata (*tilt posterior*) (Ludewig and Braman. 2011), que possibilitam os 180 graus da elevação do braço.

A rotação superior da omoplata é o movimento funcional mais importante do complexo articular do ombro, estando a sua limitação associada ao encurtamento do músculo elevador da omoplata o que acarreta um risco elevado de lesão. Quando a perda da rotação superior é maior que 45 graus, condiciona limitação funcional importante do ombro. (Donatelli. 2017).

Em suma, quando se fala em *ritmo escapulo-umeral*, considera-se o *ratio* 2:1 de movimento gleno-umeral *versus* escapulo-torácico, ou seja, a cada 2 graus de movimento gleno-umeral associa-se 1 grau de rotação superior escapular.

Já na articulação gleno-umeral, um dos elementos com maior preponderância na mobilidade e estabilidade dinâmica é a *coifa dos rotadores*

(supra-espinhoso, infra-espinhoso, pequeno redondo e subescapular). Estes músculos são fundamentais para centralização da cabeça do úmero na cavidade glenóide. A tensão que exercem é responsável por puxar a cabeça do úmero inferior e medialmente, logo, contra a cavidade glenóide, reduzindo a sua translação durante o movimento do braço. (Blevins, 1997)

Génese das principais lesões

Na população em geral, o síndrome de conflito subacromial associado à instabilidade escapulo-torácica e/ou gleno-umeral é o quadro com maior prevalência, independentemente da faixa etária, prática desportiva e atividade laboral, podendo estes factores ainda assim exacerbar os sintomas/lesões.

Da literatura especializada, e também da nossa experiência “no terreno”, podemos afirmar que o **risco de lesões** no ombro está associado a 1) **desequilíbrios musculares**, resultantes da especificidade da modalidade, 2) indivíduos que realizam ações musculares potentes de rotação interna e acima dos 90º de elevação, 3) gestos repetidos e/ou de posturas quotidianas onde predomina o encurtamento da cadeia anterior da cintura escapular.

A estabilização da articulação escapulo-torácica é primordial. Esta é um dos pontos mais importantes de ligação ao tórax e é o ponto de “ancoragem” para que os rotadores externos possam exercer a sua força. Estes têm como principal função o controlo da translação anterior da cabeça umeral e a desaceleração nos movimentos de lançamento e da rotação interna do braço.

Importa salientar que os rotadores internos do braço estão em vantagem numérica e são anatomicamente maiores e mais fortes em relação aos seus antagonistas.

Para reduzir o risco de lesão, deverá existir um equilíbrio adequado de força entre os rotadores externos e internos (Alderink e Kunck, 1986). Estes autores definiram um *ratio* de força dos rotadores externos entre 66 a 75% da força dos rotadores internos.

Principais quadros clínicos

- Síndrome de conflito sub-acromial
- Instabilidade escapulo-torácica
- Instabilidade gleno-umeral multi-direcional
- Sub-luxação gleno-umeral recidivante
- Luxação gleno-umeral

Sinais e sintomas de alerta

- Limitação funcional;
- Dor nocturna
- Dor e/ou sensação de ressalto na flexão/abdução do braço acima dos 90 graus;
- Assimetria escapular (*SICK Scapula*);
- Postura anteriorizada dos ombros e protração das omoplatas;
- Hipertrofia do músculo trapézio superior com relação às restantes porções;
- Contraturas sintomáticas da musculatura peri-escapular
- Hipertrofia ou atrofia do músculo deltóide;
- Encurtamento dos músculos grande e pequeno peitoral e elevador da omoplata;
- Défice de força nos músculos escapulo-torácicos;
- Desequilíbrio no *ratio* de força de rotadores externos e internos do braço.

Na SPORTYUS – The Shoulder's Performance, acreditamos que só o trabalho no âmbito de uma equipa multidisciplinar especializada (medicina, fisioterapia e fisiologia do exercício), poderá prevenir e tratar adequadamente o mecanismo precursor da lesão.

Considerando o que referimos na Génesis das principais lesões, é fundamental um trabalho específico e permanente de reforço dos músculos escapulo-torácicos.

Deve privilegiar-se o serrátil anterior (fig.1), as porções inferior (fig.2) e média (fig.3) do trapézio, e os rotadores externos do braço (fig.4), que deverá procurar realizar-se inicialmente no plano da omoplata (o braço deverá situar-se entre 20-30 graus de adução relativamente ao plano frontal, sendo este descrito como o ângulo ótimo de produção de força), progredindo a posteriori para planos mais funcionais.

Fig.1 Exercício para fortalecimento do músculo serrátil anterior.



Início do exercício

Final do exercício

Fig.2 Exercício para fortalecimento do músculo trapézio (porção inferior).



Início do exercício

Final do exercício

Fig.3 Exercício para fortalecimento do músculo trapézio (porção média).



Início do exercício

Final do exercício

Fig.4 Exercício para fortalecimento dos músculos rotadores externos do braço.



Início do exercício

Final do exercício

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)
- + Acesso Online à revista **quadrimestral Portugal Activo**

EXERCÍCIO FÍSICO BASEADO EM EVIDÊNCIA, PARA UMA GRAVIDEZ MAIS ATIVA E SAUDÁVEL

Rita Santos Rocha

Professora Coordenadora da Escola Superior de Desporto de Rio Maior

A prática de exercício físico durante a gravidez é um tema que tem despertado a atenção de profissionais do exercício e saúde, bem como de investigadores, na última década. Sendo uma área de intervenção de sobreposição das ciências da saúde e do exercício, requer uma abordagem integrada e multidisciplinar, no que se refere à promoção da saúde, da qualidade de vida e da melhoria da aptidão física, de forma a proporcionar os benefícios esperados dos programas especialmente adaptados para mulheres grávidas, independentemente do seu nível de atividade física.

Requer igualmente, conhecimentos que permitam pesquisar e interpretar as fontes de informação específicas baseadas na evidência científica sobre os benefícios da atividade física e exercício durante a gravidez e pós-parto. Neste contexto, destacamos os referenciais de formação registados a nível europeu pela EuropeActive, para o especialista em exercício na gravidez e pós-parto¹.

Atualmente, as recomendações para a atividade física e exercício físico durante esta fase especial da vida, promovidas por importantes organizações internacionais - ACSM^{2,3}, ACOG⁴ e CSEP⁵ - são baseadas em evidência científica e esclarecem a importância da atividade física e do exercício para a mulher e feto, desmistificando alguns receios do passado. De destacar que estas organizações referem que “na ausência de contraindicações clínicas, todas as grávidas devem iniciar ou continuar um programa de exercício físico”, de forma a progressivamente alcançar “pelo menos 150 minutos semanais de exercício de intensidade moderada”.

Após a devida avaliação clínica realizada por Médicos e Enfermeiros especialistas em saúde materna, descartando eventuais contraindicações relativas ou absolutas⁴, cumpre ao Fisiologista do Exercício, numa primeira abordagem, conhecer a grávida e a gravidez, de forma a construir e aplicar o plano de prescrição do exercício e respetiva intervenção, estruturada nos pontos apresentados na figura 1⁶.

A utilização do questionário PARmed-X for Pregnancy^{7,8} como meio de avaliação inicial é um excelente instrumento de comunicação com a grávida e com os profissionais de Saúde que a acompanham, bem como de controlo do processo. O volume semanal de atividade física, bem como atividade profissional, deve ser considerado e monitorizado por meio de pedómetros ou questionários, como por exemplo, o PPAQ - Pregnancy Physical Activity Questionnaire⁹, nomeadamente na fase em que o ganho de peso deve ser controlado de acordo com orientações para a promoção da saúde¹⁰.



Figura 1

“ (...) na ausência de contraindicações clínicas, todas as grávidas devem iniciar ou continuar um programa de exercício físico” (...).”

O padrão de atividade física (inativa, ativa ou atleta) e a experiência anterior com o tipo de exercício que se pretende iniciar ou dar continuidade, bem como as motivações e objetivos para o Exercício, vão seguramente condicionar o plano de treino e sua progressão. Outra variável a ponderar será a existência de situações de excesso de peso ou obesidade, ou outra condição clínica devidamente diagnosticada e acompanhada.

Estabelecida a avaliação pré-exercício, o passo seguinte será a avaliação das componentes da condição física.

Embora não seja prejudicial, e caso a grávida (praticante ou atleta) o deseje e o solicite, uma avaliação extensiva da condição física durante a gravidez só deve ser realizada por razões médicas ou com propósitos de investigação^{2,3,4}. Assim, deve ser equacionado o custo-benefício em termos de tempo e significado, tendo em conta as adaptações físicas ao longo da gravidez e objetivos, e focar nas avaliações básicas que permitam caracterizar as componentes da condição física ao longo da gravidez, e perceber a efetividade do programa de exercício. Embora não exista uma bateria de testes específica para grávidas, podem ser aplicados determinados protocolos submáximos, testes de força e flexibilidade adaptados, bem como avaliações de movimento funcional, equilíbrio e da marcha. Destacamos a importância da avaliação da funcionalidade tendo em conta as alterações biomecânicas e músculo-esqueléticas que ocorrem nesta fase^{11,12}, bem como a utilidade da avaliação cardiorrespiratória e da composição corporal na determinação da intensidade do treino e na aplicação de equações metabólicas para monitorização do dispêndio energético associado ao exercício, principalmente quando a grávida é acompanhada por um nutricionista relativamente à gestão do peso.

Com base nas avaliações das componentes atrás referidas, é estabelecido o plano de prescrição do exercício para cada tipo de exercício recomendado, nomeadamente, treino aeróbio, treino de força, postura e flexibilidade, treino neuromotor e treino do pavimento pélvico^{2,6}. O programa de exercício pode ser focado num ou mais tipos de exercício. Para cada tipo de exercício será estabelecida a intensidade, a duração e frequência, bem como a respetiva progressão. A prescrição de exercício para a grávida deve ser modificada de acordo com os sintomas, desconfortos e capacidades da mulher ao longo da gravidez. De salientar que durante o terceiro trimestre, **o programa de exercício deve ser articulado com um programa de preparação para o parto e amamentação, ministrado por enfermeiro especialista em saúde materna.**

Nas linhas orientadoras do ACOG⁴ é indicado um conjunto de atividades seguras (incluindo caminhada, corrida, aeróbica, natação, Pilates, treino de força, entre outras), bem como um conjunto de atividades contraindicadas durante a gravidez. A grávida deve selecionar o programa de exercício que está mais motivada e capaz de realizar, tendo em mente que essas atividades ou sessões podem ser adaptadas de acordo com sua saúde e aptidão, assim como segundo o trimestre de gestação⁶. Para tal, é de fundamental importância conhecer as adaptações anatómicas, fisiológicas e biomecânicas inerentes ao processo de gravidez^{6,12}, uma vez que a progressão do treino será condicionada pelas adaptações associadas a cada trimestre, bem como aos potenciais desconfortos físicos mais prevalentes.

De reforçar que este processo da responsabilidade do Fisiologista do Exercício, decorre em paralelo com a supervisão clínica por parte dos profissionais de Saúde, sendo de

fundamental importância a comunicação entre os profissionais que intervêm com esta população em fase especial da vida.

Em conclusão, **o aconselhamento para a atividade física, a prescrição do exercício e a intervenção com exercício baseada em evidência, devidamente supervisionado por um Fisiologista do Exercício, de forma a ser seguro e efetivo, é um assunto de saúde pública⁵, pelo impacto positivo que tem na mulher, na própria gravidez, parto e saúde do feto.**

Referências

1. EuropeActive. EuropeActive Standards - European Qualification Framework level 5 - Pregnancy and Postnatal Exercise Specialist, 2016. Available from: <http://www.ehfa-standards.eu/es-standards>
2. ACSM - American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.). Baltimore: Williams & Wilkins, 2017, 472 p.
3. ACSM - American College of Sports Medicine. ACSM's Resources for the Exercise Physiologist (2nd ed.). Wolters Kluwer, 2018, 472 p.
4. ACOG - American College of Obstetricians and Gynecologists. Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. Committee Opinion No. 650. American College of Obstetricians and Gynecologists. Obstet Gynecol 2015; 126:e135-42.
5. Mottola M. 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. Consensus Statement. Br J Sports Med 2018;52:1339-1346. doi:10.1136/bjsports-2018-100056
6. Santos-Rocha (ed), Exercise and Sporting Activity During Pregnancy. Evidence-Based Guidelines, 2019, 345 p.
7. CSEP - Canadian Society for Exercise Physiology. PARmed-X for PREGNANCY (Physical Activity Readiness Medical Examination for Pregnancy), 2015 version. Canadian Society for Exercise Physiology.
8. Santos-Rocha R. Gravidez Ativa - Atividade Física e Saúde na Gravidez e Pós-Parto. CIPER-FMH-UTL / ESDRM-IPS / FCT. Rio Maior: Edições ESDRM, 2013, 258 p.
9. Chasan-Taber L, Schmidt MD, Roberts DE, Hosmer D, Markenson G, Freedson PS. Development and validation of a Pregnancy Physical Activity Questionnaire. Med Sci Sports Exerc., 2004; 36(10):1750-60.
10. ACOG - American College of Obstetricians and Gynecologists. Weight gain during pregnancy. Committee Opinion No. 548. American College of Obstetricians and Gynecologists, 2013 (reaffirmed 2016)
11. Fitzgerald CM and Segal NA (eds.), Musculoskeletal Health in Pregnancy and Postpartum, 2015. Springer International Publishing Switzerland.
12. Santos-Rocha, R & Branco, M (2016). Gravidez Ativa - Adaptações Fisiológicas e Biomecânicas durante a Gravidez e o Pós-Parto. ESDRM-IPS / CIPER-FMH-ULisboa / FCT. Rio Maior: Edições ESDRM. ISBN: 978-989-8768-17-9 (e-book)

SHIFT TO R

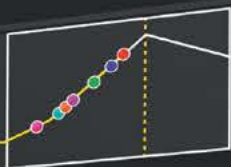


LEADERBOARD

| | | | |
|---|--|--------|--------|
| 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

TOTAL TIME 10:12 | 50 Km 



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



" A nossa cabeça é a nossa melhor aliada, ela leva-nos até onde queremos ir! O segredo do sucesso está nas nossas mãos. Só temos de acreditar e de nos dedicar! "



“ Os meus limites não estavam onde eu pensava. Percebi que era muito mais forte, muito mais capaz e que conseguia fazer coisas fantásticas. ”



CONVERSA PUXA CONVERSA

A piloto **Elisabete Jacinto**, vencedora da Categoria Camião do Rali Africa Eco Race, partilha com a Revista Portugal Activo como a prática desportiva mudou a sua vida!

Leia a entrevista completa em
www.portugalactivo.pt



Portugal Activo - O que é que encontrou no desporto que a fez mudar de direção?

Elisabete Jacinto - Trouxe-me uma quantidade incrível de coisas novas e boas! Como eu vivi até aos 27 anos sem saber o que era o desporto, tive a perfeita noção da grande mudança que operou em mim. À medida que fui praticando desporto, comecei a perceber que conseguia fazer coisas absolutamente diferentes daquelas que pensava que era capaz. Os meus limites não estavam onde eu pensava. Percebi que era muito mais forte, muito mais capaz e que conseguia fazer coisas fantásticas! Percebi que os limites não existem!

A nossa cabeça é a nossa melhor aliada, ela leva-nos até onde nós queremos! O segredo do sucesso está nas nossas mãos e nós podemos fazer na vida aquilo que quisermos. Só temos de acreditar e de nos dedicar!

Digo sempre que os jovens que praticam desporto, quando chegam a adultos, são muito melhores profissionais, porque desenvolvem todo um conjunto de capacidades que são úteis para a vida inteira, desde os métodos de trabalho, trabalho por objetivo, a disciplina, o rigor, o saber-estar, o saber conviver com os outros.

PA - Para quem não está familiarizado com o tipo de provas que faz, pode explicar-nos um pouco a duração, kms, o seu dia-a-dia em prova?

EJ - São provas de todo-o-terreno, as grandes maratonas africanas, competições que duram uma semana ou quinze dias. O África Race, é das maiores, dura mais ou menos quinze dias, quinze etapas. O número de quilómetros varia entre os 6 mil e os 12 mil km, dependendo do ano. São sempre grandes desafios onde, para além da condução, temos as componentes da navegação e da logística. Quando vamos para o meio do deserto, temos de ser muito racionais e muito inteligentes nas opções que tomamos. Esse aspeto da organização e gestão de equipa faz a diferença em termos de resultados desportivos.

PA - Para os acampamentos a equipa leva sempre tudo no camião?

EJ - Levamos tudo! Tenda, sacos cama, colchões, lanternas de cabeça, todo o material... Relativamente à comida, a organização serve-nos o pequeno-almoço e o jantar e entrega-nos uma "ração" para levamos para o almoço.

PA - Como se treina para uma corrida de camiões?

EJ - Eu não tenho possibilidades de treinar muito com o camião. Treino fisicamente todos os dias ao longo de todo o ano no ginásio do alto rendimento do Estádio Nacional. Vou lá todos os dias, das 7h30 as 9h30 da manhã, com um treinador que me ajuda a fazer a preparação física. Relativamente à parte da condução de vez em quando vamos ao Campo Militar de Santa Margarida. Se temos mais dinheiro ou se precisamos de fazer qualquer coisa melhor, vamos para Marrocos alguns dias, onde fazemos muitos quilómetros e as

alterações mecânicas que forem precisas. Nestas situações também aproveito para treinar a condução. Estas situações ocorrem uma vez por ano ou de dois em dois anos.

PA - Qual a frequência das provas?

EJ - Duas ou três provas por ano. O África Race e mais duas mais pequenas, de uma semana.

PA - Sabemos que é muito importante uma equipa multidisciplinar, como é que é constituída a sua equipa?

EJ - Nós temos dois camiões, o camião de corrida e o camião de assistência. No camião de corrida vai o piloto que sou eu, o navegador e o mecânico. No camião de assistência vão mais três pessoas, uma delas é o meu marido, o Jorge que é responsável por toda a equipa, outro mecânico e uma pessoa só para conduzir o camião.

PA - Havendo verba, quem acrescentaria à sua equipa?

EJ - Um engenheiro mecânico com muitos conhecimentos, para me ajudar a fazer grandes evoluções técnicas no camião. Se tivesse tirado o curso de engenharia mecânica tinha feito uma carreira muito mais gira e tinha tido resultados mais cedo.

PA - Como é que é lidar com a privação do conforto e das condições de higiene?

EJ - Lida-se bem, porque quando se tem objetivos que são muito importantes para nós, tudo o que não está dentro desse objetivo perde importância. Nas corridas



toda a gente cheira mal, toda a gente tem mau aspeto, toda a gente anda despenteado, toda a gente anda sujo! A nossa sorte é que não há espelhos para nos vermos! O facto de não se tomar banho, não quer dizer que não façamos a nossa higiene. Todas as noites tomamos “duche de dodots”, vestimos roupa lavada e estamos prontos para o dia seguinte. O importante é chegar ao fim, fazer um bom resultado, fazer uma boa condução, gerir bem a equipa e poupar o camião!

PA - Em condições extremas, a liderança faz muita diferença! Como é que passou de ser uma rapariga tímida a líder de uma equipa vencedora?

EJ - Passei por uma fase de viver muitos maus bocados e muitos momentos de frustração por ter tudo e não me conseguir entender com a minha equipa. Passávamos o tempo a discutir e com mau ambiente. No fundo eu escolhia pessoas de quem gostava e que gostavam de mim. Quando o cronómetro começava a trabalhar, tudo corria mal. Isso mexeu muito comigo e fez-me refletir. Acima de tudo eu percebi que, nas equipas, nos grupos de trabalho, seja onde for, tem que sempre haver um líder.

As melhores pessoas, as pessoas mais competentes gostam de ser dirigidas, gostam de ser orientadas para dar o seu máximo de rendimento e serem um bom elemento. E, muitas vezes as pessoas não brilham tanto quanto podem por não terem alguém que as oriente e que tire partido do seu trabalho. A certa altura percebi que tinha de me assumir como líder! Apesar disso tivemos sempre um sistema muito democrático, onde as pessoas davam a sua opinião e diziam o que tinham a dizer, mas quando era altura de decidir, acatavam a decisão e íamos todos na mesma direção.

PA - Nestes anos todos de corridas, em que os colegas e adversários eram praticamente só homens, em que é que ser mulher foi uma vantagem?

EJ - As mulheres e os homens são diferentes na maneira de ver as coisas, na maneira de sentir e às vezes na maneira de agir. O ideal é ter os dois géneros a trabalhar em conjunto. As mulheres trazem um apor muito grande na organização, na arrumação, na facilidade de manuseamento.

“ Digo sempre que os jovens que praticam desporto, quando chegam a adultos, são muito melhores profissionais, porque desenvolvem todo um conjunto de capacidades que são úteis para a vida inteira (...).”

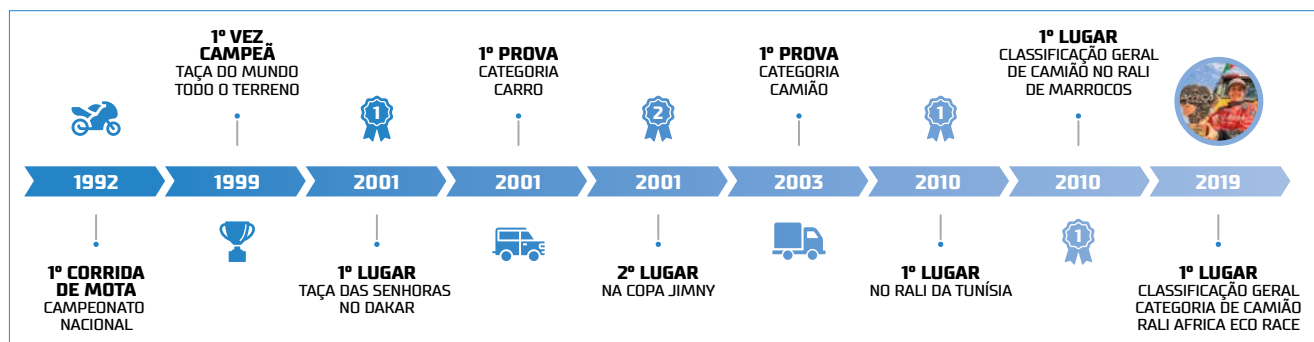
No fundo eu fiz com o camião aquilo que faço na minha casa, e isso fez com que a equipa funciona-se muito bem. O facto de estar tudo organizado em prateleiras e compartimentos dentro do camião e todos saberem a localização exata de cada coisa, fez a diferença nas horas de sono ou em se conseguir progredir para a etapa seguinte. Na parte da estética o ser mulher também ajuda. Cada vez que o camião é decorado, intervenho imenso para ficar mais bonito nas fotografias para as pessoas gostarem de o pôr nas revistas e nos jornais. Também na questão de diminuir as probabilidades de risco e garantir a segurança, somos mais cautelosas. O aspeto do bom senso das coisas, o trazer um certo equilíbrio para a equipa, o trazer o bom ambiente, inspirar confiança. Tudo isso fez com que o facto de a equipa ser mista a fizesse muito mais rica!

PA - O que falta para o todo-o-terreno receber a atenção dos media, como acontece com outras modalidades?

EJ - Falta que os jornalistas se convençam que as pessoas gostam de heróis, precisam de heróis e que os heróis precisam de ser mostrados, e que não há que ter medo de dar visibilidade a um desportista, porque não se perde nada com isso, só se ganha! São exemplos de vida.

PA - Projetos paralelos?

EJ - Já fiz dois livros de banda desenhada, um livro de aventuras e agora estou a fazer mais um livro de banda desenhada, que sai em princípio no final do ano. Vou fazendo palestras motivacionais.



NATAÇÃO INFANTIL O QUE SE DEVE ENSINAR NAS ESCOLAS DE NATAÇÃO?

Rita Pinto

Consultora no âmbito das Práticas Pedagógicas em Nataação

Paulo Cunha

Professor Auxiliar na Faculdade de Educação Física e Desporto (ULHT)

Fernando Duarte Pereira

Professor e Investigador na Faculdade de Motricidade Humana, UT

A problemática da prevenção do afogamento parece estar na linha da frente a nível mundial. Existem países com estatísticas assustadoras, onde se destacam: Brasil, EUA, França e Índia. Nos últimos anos, em Portugal, ainda que se verifique uma evolução favorável na diminuição dos afogamentos, não podemos descurar o valor preventivo de aprender a nadar. Acreditamos que caberá aos Professores de todas as atividades aquáticas tomar consciência desta realidade, pois os conteúdos que são ensinados podem ter um papel importante, quer na prevenção quer na gestão de episódios perigosos. A World Health Association (2016) afirma que, o afogamento é um acontecimento evitável. E os estudos de Brenner *et al* (2013), revelam que quem sabe nadar também se afoga, ainda que com menor incidência.

Justifica-se assim, uma reflexão sobre as características e intenções das práticas pedagógicas de cada programa de ensino da nataação com base na evidência científica. Na atualidade, há nos estudos duas temáticas que se destacam: 1) as competências aquáticas que cumprem o sentido educativo e utilitário do aprender a nadar (prevenção do afogamento e educação aquática) e 2) igual respeito pelas etapas motora, emocional, cognitiva e social do desenvolvimento da criança (aprendizagem sem trauma).

As discussões conceituais dominaram no passado, mas as metodológicas ganharam relevância na atualidade, como consequência, verifica-se a atribuição de uma maior responsabilidade à gestão das escolas de nataação.

O Afogamento e os Programas Aquáticos

A estatística mundial apresenta uma média anual de 372.000 mortes por afogamento (WHO, 2016). Em Portugal, os dados dos últimos 14 anos, contabilizam 228 afogamentos mortais e 554 internamentos (sem informação sobre as consequências neurológicas e traumáticas) em crianças e jovens entre os 0 e os 18 anos de idade (APSI, 2017). Sabe-se que as crianças ao frequentarem programas aquáticos, podem aumentar a sua confiança, incrementando a predisposição para se colocarem em perigo (Brenner *et al*, 2003). Por sua vez, Langendorfer (2011), alerta que aprender a nadar é um elemento necessário na prevenção do afogamento, no entanto, isoladamente, é insuficiente.

Qual o contributo dos programas aquáticos, em Portugal, para a prevenção do afogamento? Ainda não existem dados que nos permitam responder a esta questão. **Acreditamos que os programas aquáticos precisam de rever a sua intencionalidade, assim como de professores conscientes e comprometidos com o impacto da sua função.** As conclusões dos estudos científicos não podem continuar a ser catalogadas como teorias às quais se fica indiferente. São dados que devem nortear a intervenção pedagógica.

“ Saber nadar não deve ser um luxo, deve ser uma realidade social e cultural. ” (Madormo, S., 2012)

Competências Aquáticas – A Mudança Obrigatória

O termo competência aquática tem mais de 20 anos, tendo sido introduzido por Bruya e Langendorfer em 1995. A definição mais recente, é de Moran (2013), que contextualizou a sua importância na prevenção do afogamento: competência aquática é o somatório de todas as ações que ajudam a prevenir o afogamento, tais como o conhecimento teórico de segurança aquática, atitudes, valores, avaliação e comportamentos que facilitem a segurança na água, dentro de água ou no espaço envolvente.

As etapas iniciais da aprendizagem tradicional do nadar tendem a servir de base à aprendizagem das técnicas formais do nado e à medida que se formaliza o ensino, o aluno padroniza o seu comportamento. É comum o abandono precoce da modalidade, pelo pressuposto: o domínio do meio aquático é uma aprendizagem garantida. Mas, Langendorfer (2015), refere que a competência aquática não é uma capacidade adquirida, estática e permanente. É preciso ir mais além, o potencial educativo das aulas de natação é inquestionável. O aprender a nadar deve fazer sobressair o caráter educativo e utilitário da Natação, como uma atividade que contribui para o desenvolvimento integral da criança, jovem ou adulto - **Saber nadar não deve ser um luxo, deve ser uma realidade social e cultural.** (Madormo, S., 2012)

Competência Aquática: Especificamente o que é?

Após uma pesquisa exaustiva, Stallman et al. (2017), publicaram uma proposta de competências aquáticas que contribuem para a prevenção do afogamento e que exigem um trabalho conjunto com competências cognitivas e afetivas. Esta abordagem exige uma reflexão sobre o modelo de ensino, evoluindo para situações onde o aluno precisa de ter oportunidades para selecionar e transformar a informação; formular hipóteses e tomar decisões de modo a aumentar a probabilidade de ser capaz de transferir o seu saber para diferentes contextos (Langendorfer, 2015). Este é um forte apelo à mudança metodológica, contrariando a tendência para mandar fazer tarefas sucessivas, sem

acompanhamento, sem referenciais, em que o foco está num fazer mecanizado dependente da instrução, sem relação direta com a diversidade de espaços aquáticos existentes ou da individualidade de cada aluno. **“Segurança Aquática, mais do que uma aula, é uma filosofia”** Rafeale Madormo, INATI, 2018

O que as crianças aprendem e como aprendem não pode continuar a ser deixado ao acaso, precisa de ser uma prática intencional. A responsabilidade dos órgãos de gestão de uma escola de natação e de cada um dos profissionais é imensa, pressupõe o desafio diário de ensinar competências, despertando a curiosidade, promovendo o saber, incentivando o gosto, pois as **“aulas de natação podem salvar vidas”** (Madormo, 2012) e todos devemos estar conscientes disso.

O Modelo de Gestão Que Pode Fazer a Diferença

Um problema complexo como a resiliência no meio aquático, requer uma abordagem multidisciplinar, em que as diferentes perspetivas técnicas e científicas têm que se entender e conseguir comunicar em diferentes “línguas”, para bem de todos (da saúde pública).

Ficam algumas recomendações que podem fazer a diferença:

- **Definição dos valores, missão e visão** que regem o programa de ensino.
- Criação de um plano técnico-pedagógico objetivo, exequível e sustentado em evidência científica.
- **Avaliação do processo** – informação sobre o que a criança aprendeu e as dificuldades que ainda persistem.
- **Competência, evolução pessoal e profissional da equipa e de cada indivíduo** que a constitui. É essencial que a equipa partilhe a missão técnico-pedagógica da escola e se comprometa com o seu cumprimento. A equipa é mais do que o rosto do projeto, equipa é o sangue que lhe dá vida.
- Incentivo e apoio à **formação contínua** dos agentes de ensino, com variedade de conteúdos e modelos de formação, para uma intervenção pedagógica atualizada e diversificada.

| COMPETÊNCIAS AQUÁTICAS | |
|---|--|
| 1 Entrada segura a) Entrada na água b) Vir à tona e flutuar | 8 Uso de equipamentos pessoais de flutuação |
| 2 Controlo respiratório Respiração coordenada e eficaz | 9 Competências aquáticas com roupa |
| 3 Competências estacionárias à superfície a) Flutuação dorsal e ventral b) Flutuação vertical (sustentação na posição vertical – pedalar) | 10 Competências aquáticas em águas abertas |
| 4 Competências de orientação aquática a) Alterar da posição dorsal para ventral e de posição ventral para dorsal b) Virar para a esquerda e direita, e de frente para trás | 11 Conhecimento dos perigos locais |
| 5 Competências de natação a) Nadar de frente b) Nadar de costas | 12 Lidar com o risco a) Reconhecer e evitar o risco b) Avaliar o risco e agir |
| 6 Competências salvabilidades a) Margulhar a partir da superfície b) Nadar debaixo de água | 13 Avaliar a competência pessoal |
| 7 Saída segura | 14 Reconhecer e ajudar uma vítima de afogamento |
| | 15 Valores e Atitudes de Segurança Aquática |

A TABELA NÃO É UMA ORDEM SUGERIDA DE ENSINO OU UMA ORDEM DE PRIORIDADE

Figura 1: Tradução e publicação realizada por INATI. <http://www.inati.com.br>

Referências

- Associação para a Promoção da Segurança Infantil (2017). Afogamentos em Crianças e Jovens em Portugal. Atualização de casos – julho de 2017. http://www.apsi.org.pt/images/PDF/Noticias/2017/Afogamentos_crianças_e_jovens2005-2016_Principais_resultados_Atualizado2017.pdf
- Brenner, R., Saluja, G., & Gordon, G. (2003). Swimming lessons, swimming ability, and risk of drowning. Injury Control and Safety Promotion, 10, 211-216.
- Instituto de Natação Infantil (2018). Competências Aquáticas. http://www.inati.com.br/files/2019/04/LaminaCompetencias_AcoesInati.pdf
- Langendorfer, S., Moran, K. & Stallman, R. (2018). Guiding Principles: Applying Water Competence to Drowning Prevention. International Journal of Aquatic Research and Education: Vol. 11 : No. 2 , Article 22.
- Langendorfer, S. (2015). Changing Learn-to-Swim and Drowning Prevention Using Aquatic Readiness and Water Competence. International Journal of Aquatic Research and Education: Vol. 9 : No. 1 , Article 2.
- Langendorfer, S. (2011). Considering Drowning, Drowning Prevention, and Learning to Swim. International Journal of Aquatic Research and Education: Vol. 5 : No. 3, Article 2
- Madormo, S. (2012). Campanha de Prevenção do Afogamento. <http://www.inati.com.br/files/2013/08/Frase-INA-TI-5.jpg>
- Moran, K. (2013). Defining ‘swim and survive’ in the context of New Zealand drowning prevention strategies: A discussion paper. Auckland: WaterSafe Auckland.
- Stallman, R., Moran, K., Quan, L. & Langendorfer, S. (2017). “From Swimming Skill to Water Competence: Towards a More Inclusive Drowning Prevention Future.” International Journal of Aquatic Research and Education: Vol. 10 : No. 2 , Article 3.
- World Health Organization. (2016). Informe mundial sobre ahogamientos, prevenir una importante causa de mortalidad, Organización Mundial de la salud

INFOGRÁFICOS QUE CABEM DENTRO DO BOLSO

Ricardo N. O. Mesquita

A inovação tecnológica está a afectar o mundo em que vivemos, incluindo a forma como a ciência pode ser comunicada. Agora, podemos sentir o telemóvel a vibrar e ouvir uma notificação, sempre que novos resultados de investigação científica na área das Ciências do Desporto estiverem disponíveis para ser visualizados num formato fácil e de rápida compreensão: infográficos. A plataforma YLMsSportScience, com elevado reconhecimento internacional, está agora disponível em Português! Este aplicativo móvel é potencialmente interessante para aqueles que se querem manter atualizados relativamente ao que há de novo em Ciências do Desporto para melhoria da performance desportiva ou estratégias de treino.

O processo de levar a investigação à prática em Ciências do Desporto pode, em teoria, ser simples e claro: investigação é levada a cabo para testar hipóteses; assim que informação baseada em evidência é acumulada, usamo-la para tomar decisões na prática desportiva; esta implementação resulta idealmente numa melhoria de resultados em contexto desportivo e de exercício físico. No entanto, uma comunicação subótima entre investigadores e profissionais na área do exercício pode por vezes constituir uma barreira séria. O aplicativo móvel YLMsSportScience tenta ser uma ponte entre os investigadores e os profissionais que trabalham num contexto ligado ao exercício físico.

Infográficos são representações visuais de informação e podem, portanto, ser uma forma rápida, clara e efectiva de comunicar informação científica.

Boas notícias: é agora mais fácil estar a par de investigação em Ciências do Desporto! Neste aplicativo móvel, infográficos são regularmente publicados, com o intuito de resumir

artigos científicos recentes com fortes implicações práticas. Para facilitar a experiência do usuário, os infográficos são classificados em 8 categorias principais (Novos Infográficos, Treino, Nutrição, Competição, Recuperação, Lesão, Atleta Jovem e Saúde), com cinco novos infográficos a serem publicados semanalmente. Estes infográficos podem ser vistos como ferramentas visuais que simplificam mensagens complexas num formato fácil, atractivo e de rápida compreensão, tornando o conhecimento científico mais acessível. De facto, é sempre disponibilizado um link para o leitor ter acesso ao artigo científico original que foi resumido no infográfico.

É importante ter em conta que os infográficos são simplificações de artigos científicos, que são, por sua vez, simplificações de um fenómeno complexo. Consequentemente, os infográficos devem ser vistos como um complemento e nunca como um substituto dos artigos científicos, de forma a minimizar o risco de uma simplificação excessiva ou de uma interpretação errada por parte de especialistas, profissionais não especialistas ou pelo público em geral. Estes infográficos são um bom ponto de partida e podem encorajar as pessoas a melhorar as suas práticas actuais. A leitura de um infográfico, com uma consequente análise mais profunda que tenha em consideração a experiência pessoal e a evidência científica num determinado tópico, pode levar à criação e implementação de novas ideias que possam vir a melhorar resultados na área do desporto e exercício físico.

Quando usados correctamente, estes infográficos podem ser uma ferramenta eficaz de disseminação do conhecimento científico para profissionais da área do desporto e exercício físico e para o público em geral.



“ O aplicativo móvel YLMsSportScience tenta ser uma ponte entre os investigadores e os profissionais que trabalham num contexto ligado ao exercício físico. “

Links (YLMsSportScience):
Website: <https://ylmsportscience.com/>
Twitter: @YLMsSportScience
Facebook: <https://www.facebook.com/YLMsSportScience/>

FITNESS



PELO MUNDO



A All United Sports apoia desde 2014 marcas nacionais e internacionais nos seus processos de recrutamento. Tendo começado com o apoio aos profissionais do Fitness portugueses que queriam abraçar novos projectos no estrangeiro, hoje em dia recruta profissionais dos 5 continentes para diversas cadeias internacionais espalhadas por todo o mundo. Quer esteja a recrutar ou à procura de um novo desafio profissional, estamos sempre disponíveis para o ajudar: recrutamento@allunitedsports.com



ANDRÉ HENRIQUES ÁSIA · DUBAI

37 anos, Area Operations Manager

Licenciado em Gestão do Desporto pela FMH, Mestrado em Recursos Humanos pelo INDEG-ISCTE e Master Business Administration pela Warwick Business School



MARINA VENTURA ÁSIA · DUBAI

38 anos, Personal Trainer

Personal Trainer Internacional Nível 3



ANTERO RIBEIRO ÁFRICA · MOÇAMBIQUE

**32 anos, Docente na EPM,
Personal Trainer**

Licenciado em Ciências do Desporto e Mestre em ensino de educação física pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.



PAULA GUERREIRO ÁSIA · QATAR

40 anos, Personal Trainer

Licenciada em Aptidão Física e Saúde da ULHT



JOÃO CAROLINO EUROPA · SUÍÇA

39 anos, Coordenador de Fitness e Personal Trainer

Licenciado em Desporto e Saúde pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM) e Diplomado em Osteopatia pelo Instituto de Técnicas de Saúde (ITS)



RICARDO MESQUITA AUSTRÁLIA

**26 Anos, Candidato de PhD, Professor (tutor)
académico, Tradutor de um aplicativo móvel**

Licenciado em Ciências do Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana, Intercâmbio durante a licenciatura ao abrigo do programa ERASMUS na Universidade de Greenwich (Reino Unido), Mestrado em Biologia da Actividade Física (Finlândia), Doutorando na Edith Cowan University (Austrália).



ANDRÉ HENRIQUES

ÁSIA · Dubai

37 anos, Area Operations Manager

O que procurou lá fora?

Remuneração financeira, progressão profissional e curiosidade em trabalhar num novo contexto profissional

O que encontrou de diferente:

Uma diversidade cultural incrível. Só na minha equipa, 10 nacionalidades diferentes, 4 continentes distintos e diferentes religiões.

O que mais gosta na vida de emigrante:

Perceber o quão extraordinário é o mundo à nossa volta, e a imensidão de oportunidades que existem.

A não perder!

Burj Khalifa no Dubai (o prédio mais alto do mundo), Grand Sheikh Zayed Grand Mosque em Abu Dhabi, Dubai Mall e as Water Fountains no Dubai, Old Souks no Dubai, etc.

Aceitação profissional:

Não podia ser melhor.

Experiências diferentes:

A questão financeira que é significativamente superior à de Portugal em quase todas as posições, julgo que a questão de progressão profissional é também mais facilitada no mercado onde trabalho atualmente.

Hobbies:

Passar tempo com a minha família para conhecer o Médio Oriente e a Ásia.

Prática desportiva em todos os escalões e estratos sociais?

Muitos dos países do Médio Oriente estão nos lugares cimeiros da Obesidade Mundial e a taxa de penetração em termos de ginásios está abaixo dos 3%.

O mercado do Fitness está a progredir bastante, e mesmo numa altura onde o fulgor económico nesta parte do mundo já não é o mesmo que era há 5 anos, hoje em dia temos vários emiratis e empresários internacionais a abrirem ginásios e conceitos boutique nos Emirados Árabes Unidos.



ANTERO RIBEIRO

ÁFRICA · Moçambique

32 anos, Docente na EPM, Personal Trainer

O que procurou lá fora?

Condições materiais e financeiras oferecidas pela Escola Portuguesa de Moçambique e ligações familiares e emocionais.

O que encontrou de diferente:

Encontrei condições laborais que superam tudo o que conheci em Portugal, permitindo-me uma prática letiva de superior qualidade. Como Personal Trainer, encontrei um mercado por explorar e com pouca oferta qualificada.

O que mais gosta na vida de emigrante:

As condições oferecidas, que permitem uma qualidade de vida superior.

A não perder!

Moçambique destaca-se pela simpatia das suas gentes, a alimentação (sobretudo o marisco) e claro, o clima e as suas praias paradisíacas e pouco exploradas.

Moçambique não é ainda um destino turístico em destaque, e por isso é possível usufruir de tudo o que tem de bom, sem temer as multidões.

Aceitação profissional:

O profissional português é bem recebido e visto como uma mais valia. Deve, contudo, estar consciente que na área do fitness irá trabalhar com um nicho pequeno de mercado, pois a generalidade dos moçambicanos não suporta os valores propostos por um profissional emigrado no país.

Hobbies:

Escrita (5 obras publicadas); Leitura; Mergulho; Viajar

Prática desportiva em todos os escalões e estratos sociais?

A atividade desportiva está bem distribuída pelos escalões e estratos sociais. Contudo, esta prática é sobretudo informal, rudimentar e mal orientada.

Outra informação que considere relevante:

O clima de Moçambique permite a prática desportiva ao ar livre durante todo o ano. Esta é uma realidade bem presente nas primeiras e nas últimas horas do dia, em que os espaços usados para o efeito se enchem de praticantes, em prática informal, em aulas de grupo, ou em sessões de PT.



JOÃO DANIEL CAROLINO

EUROPA · Suíça

39 anos, Coordenador de Fitness e Personal Trainer

O que procurou lá fora?

Condições financeiras e perspetivas de futuro.

O que encontrou de diferente:

Contrato de trabalho e todos os benefícios sociais que daí advêm.

O que mais gosta na vida de emigrante:

Gosto de tudo. Ser emigrante não alterou grande coisa na minha vida, a não ser o facto de trabalhar a 2000kms de Lisboa de onde sou natural. Graças aos bons preços das companhias aéreas low cost passo dois fins de semana por mês em Portugal.

A não perder!

No Inverno ir às montanhas fazer Ski, Snowboard ou simplesmente caminhar em altitude.

No Verão, não pode perder a oportunidade de fazer um "dia de praia" no Lago Léman.

Aceitação profissional:

Somos tidos como muito trabalhadores e profissionais fiáveis.

Hobbies:

Fazer caminhadas na montanha, andar de bicicleta, nadar, viajar, etc.





MARINA VENTURA

ÁSIA · Dubai

38 anos, Personal Trainer

O que procurou lá fora?

Desafio, poder económico e novas conquistas

O que encontrou de diferente:

Mais oportunidades e salário acima da média

O que mais gosta na vida de emigrante:

Novas culturas, novas aprendizagens e o facto de todos os dias serem desafiantes.

A não perder!

Burj Khalifa, as praias, o Dubai Miracle Garden e fazer um safari no deserto.

Hobbies:

Fazer caminhadas em parques e na praia e ir ao cinema.

o exercício físico e a alimentação equilibrada não faziam parte da rotina diária. Muitos profissionais do exercício sem formação.

O que mais gosta na vida de emigrante:

Das pessoas, da comida, dos cheiros, dos ensinamentos, das partilhas...

A não perder!

Museum of Islamic Art, National Museum of Qatar, Souq Waqif, The Pearl, Desert Safari, Dhow Boat ride, Aspire Park, Qatari Restaurants

Hobbies:

Ler um bom livro, ir ao ginásio, beber um bom café, descansar, estar com amigos

Outra informação que considere relevante:

O estar longe da família e o que custa mais, mas isso acaba por se superar com pensamento positivo!

O que mais gosta na vida de emigrante:

Poder agarrar as oportunidades científicas que sempre quis.

A não perder!

Uma visita à Rottneest Island. Uma ilha com praias paradisíacas onde os quokkas moram. Marsupiais pequenos bastante sorridentes.

Aceitação profissional:

Absoluta. Senti-me sempre bem-vindo.

Hobbies:

Bodyboard, concertos e uma bela cerveja artesanal com amigos.

Prática desportiva em todos os escalões e estratos sociais?

Sim. O desporto rei é o futebol australiano. No entanto, de acordo com o último questionário em 2017 (Health and Wellbeing of Children in Western Australia), aproximadamente duas em cinco crianças entre os 5 e os 15 anos de idade (39.4%) realizam níveis suficientes de atividade física.

Outra informação que considere relevante:

A Austrália não é tão perigosa como as pessoas pintam. Não, nunca tive um crocodilo a vir nadar na minha piscina.



Imagem: Shutterstock



RICARDO MESQUITA

Austrália

26 Anos, Candidato de PhD, Professor (tutor) académico, Tradutor de um aplicativo móvel

O que procurou lá fora?

Expertise na minha área de interesse, condições de remuneração e condições de investigação. Foi-me oferecida uma bolsa de doutoramento no Canadá e na Austrália. Acabei por decidir agarrar a oportunidade na Edith Cowan University, na Austrália.

O que encontrou de diferente:

Ambiente multicultural de investigação, maior independência nos vários processos de investigação, muitas oportunidades de colaboração em projetos entre investigadores, supervisão na minha área de interesse, equipamento especializado, boas condições de remuneração, oportunidades de lecionar durante o PhD, bom apoio financeiro para custos de investigação e apresentação em congressos. Mas menos oportunidades para comer pastéis de nata.



PAULA GUERREIRO

ÁSIA · Qatar

40 anos, Personal Trainer

O que procurou lá fora?

Conhecer outras culturas.

O que encontrou de diferente:

Um Fitness & Wellness que não estava desenvolvido. Os hábitos diários com

O TREINO DE INTEGRAÇÃO NEUROMUSCULAR

Carlos Tavares

Fundador e Diretor do Programa de Formação Treino de Integração Neuromuscular, WellXProSchool

Treino Funcional é um conceito de treino que surgiu no final do século passado, nos EUA. Os maiores impulsionadores foram Gary Gray (Gray Institute), Vern Gambetta (2002a) e Mike Boyle (2004). Instituições como a National Academy of Sports Medicine (NASM), o Institute of Human Performance and Athletes' Performance estiveram no desenvolvimento e divulgação deste conceito. Rapidamente, saiu do foro estrito do treino desportivo e expandiu-se para o *fitness* e reabilitação.

Muitos passaram a alegar que um exercício para ser funcional teria de ser sempre “multidimensional”, ou seja, não estar limitado a um plano e servir um propósito (Santana, 2000, 2004; Gambetta, 2002b; Clark *et al*, 2012). O músculo ou determinada área do corpo deveria ser solicitada do mesmo modo que na atividade em si. Para Siff (2002), esta assunção não passou de uma interpretação errônea deste conceito, a qual resultou da confusão criada pelos treinadores entre o princípio da especificidade e este mesmo conceito. Confundiu-se o fato de algumas atividades não serem as mais transferíveis para a performance com o fato de não serem funcionais.

Por exemplo, segundo este autor, alguns treinadores de powerlifting consideravam que a corrida não era uma atividade funcional, pelo simples fato de não melhorar a sua performance no desempenho deste desporto, e por isso consideravam esta atividade como “não funcional”. Este é um exemplo clássico da confusão entre especificidade do treino e funcionalidade de um exercício.



O extremismo da lógica de que um exercício somente é funcional se a função neuromuscular e as condições metabólicas forem reproduzidas tal e qual como na atividade em si, levou a que os treinadores tentassem reproduzir nos treinos ações idênticas, imitando os padrões motores implicados na atividade (Siff, 2002). Contudo, tal era impossível, pois as condições neuromusculares em que estes padrões ocorrem são impossíveis de reproduzir. A discussão chegou ao ponto de se considerar alguns métodos de treino como “não funcionais” (Yoga, Tai Chi, treino de hipertrofia...).

Nada mais errado, como comprovam

evidências empíricas no mundo do treino. Estes podem ter repercussões importantes em aspetos como a condição física geral, a hipertrofia muscular, o reforço muscular localizado, a recuperação, a melhoria da mobilidade articular, a agilidade ou a reabilitação. O seu uso pode ser útil em determinadas fases da periodização e como um fator de motivação individual ou de grupo.

Siff (2002) considera que seria mais apropriado não nos referirmos a um exercício como “funcional”, mas sim como um exercício que melhora a competência “funcional” num determinado desporto, tarefa ou

“ (...) entendemos este conceito como o Treino de Integração Neuromuscular (TIN). Trata-se de um modelo de treino que implica desafio crescente na complexidade dos exercícios. ”

contexto. Assim sendo, as ferramentas a usar poderiam ser qualquer meio (“funcional”, “não funcional” ou recreacional). O importante é que o exercício tenha um objetivo funcional, enquadrado numa programação que seja capaz de produzir um resultado transferível.

A transferência funcional decorrente de um exercício faz parte de um contínuo de progressão no treino. Isto implica que, participantes com baixo nível de aptidão, beneficiem de rotinas com recurso apenas a máquinas para aumentar a capacidade para realizar as tarefas diárias (Schoenfeld, 2010).

É nesta perspetiva que, no CORE® e na WellXProSchool, entendemos este conceito como o Treino de Integração Neuromuscular (TIN). Trata-se de um modelo de treino que implica desafio crescente na complexidade dos exercícios.

O fator chave no TIN é a progressão, é criar desafios crescentes, com vista à melhoria do controlo sobre o movimento. Acrescentar intensidade e volume em padrões motores não controlados, tem que ser alvo de questionamento sobre as competências profissionais e éticas do técnico de exercício físico que o faz. É fundamental aprender o exercício antes de o intensificar.

Para progredir na complexidade dos exercícios, é necessário saber manipular um conjunto de variáveis que aumentam a integração do padrão motor:

· **O número de articulações em carga.**

A dificuldade cresce quando se aumentam as articulações sobre as quais há a necessidade de controlo, haja movimento (ações concêntricas e excêntricas) ou não (ações isométricas). Uma máquina de treino articular isolado, como por exemplo uma Leg Extension, tem a sua função para determinados objetivos funcionais, se for considerada como uma etapa funcional para ações mais integradas como a marcha, a corrida, o lunging ou o agachar.

· **Estabilização externa.** A diminuição dos pontos de apoio aumenta o desafio para os músculos estabilizadores. Realizar exercício de pé com um apoio

apenas, deverá ser a etapa final da progressão. A inclusão de instabilidade pode ser uma fase avançada na progressão, porém não deve ser considerada o objetivo final.

· **Graus de liberdade do equipamento e restrição da carga.** A diminuição da restrição da carga aumenta a possibilidade de movimento da mesma, envolvendo maior a necessidade de controlo motor. Treinar com cabos, halteres, num TRX, deverá fazer parte, na maior parte dos casos, de métodos avançados.

Tendo isto em consideração, a prescrição do exercício não pode ser vista de ânimo leve, como algo banal que possa ser deixado ao livre arbítrio do contexto social e estratégias de marketing bem montadas para comercialização de métodos e equipamentos. Ao técnico de exercício físico é exigido um conhecimento avançado nas ciências da biomecânica, anatomia e fisiologia, e controlo motor, assim como na arte da pedagogia. Afinal de contas, trata-se de uma questão de saúde pública.

“ (...) a prescrição do exercício não pode ser vista de ânimo leve, como algo banal que possa ser deixado ao livre arbítrio do contexto social e estratégias de marketing bem montadas (...). ”



Referências

1. Boyle, M. (2004). Functional Training for Sports. Human Kinetics.ampaign, IL.
2. Clark, M., Lucett, S., Sutton, B. (2012). NASM Essential of Personal Fitness Training. Lippincott Williams & Wilkins. Philadelphia.
3. Gambetta, V. (2002a). Gambetta Method – A Common Sense Guide to Functional Training for Athletic Performance – 2nd Edition. Gambetta Sports Training Systems. Florida.
4. Gambetta, V., Gray, G. (2002b). Following the Functional Path. Momentum Media. New York.
5. Santana, J. (2004). The Essence of Program Design – The Ultimate Guide for Trainers and Coaches. Institute of Human Performance, Boca Raton, Florida.
6. Santana, J. (2000). Functional Training – Breaking the Bonds of Traditionalism. Companion Guide. Institute of Human Performance, Boca Raton, Florida.
7. Schoenfeld, B. (2010). Is functional training really functional? [Wellness Article]. ACSM's Certified News, 20(3), 5-6.
8. Siff, M. (2002). Functional Training Revisited. NSCA Strength and Conditioning Journal, 24(5), 42-46.



'DOPING' EM GINÁSIOS?

Alexandre Miguel Mestre
Advogado

Com maior ou menor correspondência com a realidade, existe um anátema de que nos ginásios é comum e reiterado o fenómeno do *doping*.

Com isso “paga o justo pelo pecador” e cria-se um estereotipo de que os ginásios são necessariamente sinónimo de *doping* - o que, desde logo, do ponto de vista do rigor terminológico nem se afigura o mais correto, porquanto a chamada ‘Lei do *Doping*’¹ (que nem define *doping*, antes lista “violações a normas antidopagem”) só incide - em nome da saúde pública e da verdade desportiva - sobre competições desportivas, com atletas federados ou não - sendo que, como sabemos, só excepcionalmente os ginásios albergam competições, sendo sim, locais de treino lúdico, recreativo de inúmeros utentes - atividade física, que não desporto; e *doping*, enquanto tal, só existe no desporto.

“ O perigo de se estigmatizar os ginásios como sinónimo de *doping* atinge ainda uma relevante indústria, a dos suplementos alimentares ”

O perigo de se estigmatizar os ginásios como sinónimo de *doping* atinge ainda uma relevante indústria, a dos suplementos alimentares: **não é justo afirmar-se que todos esses produtos contêm substâncias dopantes e importa enfatizar que se e quando for o caso, a sua utilização em ginásios não tem como propósito fins dopantes**, não busca uma melhoria artificial da performance desportiva. Não quero com isto dizer que a lei não deva passar ao lado dos suplementos alimentares em ginásios – foi o que fizeram, por exemplo os espanhóis², e em tempos se chegou a propor, entre nós³.

E é mesmo sobre o enquadramento legal que quero aqui, caro leitor, partilhar o regime vigente e prospetivar uma futura alteração legislativa.

Já o primeiro diploma legal sobre ginásios, no Continente - o Decreto-Lei n.º 385/99, de 28 de Setembro⁴ - continha uma norma sobre “Venda, detenção ou cedência de substâncias dopantes”, consagrando uma proibição: “É proibida nas instalações desportivas a detenção, cedência ou venda de substâncias dopantes, nomeadamente de esteróides anabolizantes.”

Atualmente, o legislador vai mais longe. Numa norma da ‘Lei dos Ginásios’ – a Lei n.º 39/2012, de 28 de Agosto – sob a epígrafe “Atividades interditas”, consagra-se o seguinte: “Nas instalações desportivas onde decorram atividades abrangidas pela presente lei é vedado recomendar ou comercializar quaisquer substâncias ou métodos da lista de substâncias e métodos proibidos a que se refere o artigo 8.º da lei antidopagem no desporto”. Tais práticas constituem contraordenação grave, punível com coima entre €1000 e €2000, para pessoas singulares [por exemplo um utente, um Técnico de Exercício Físico (TEF) ou um Diretor Técnico (DT)] e entre €2000 e €4500, para pessoas coletivas [o ginásio].

Ainda na ‘Lei dos Ginásios’, exige-se que o DT e o TEF colaborem na luta contra este flagelo⁵, o que significará que DT e TEF se devam abster por exemplo, de recomendar ou vender substâncias dopantes (obrigação de *non facere*), e devam articular com as autoridades - em particular o Ministério Público e a Autoridade Antidopagem - na denúncia de violações de normas antidopagem (obrigação de *facere*)



que constatem ocorrer no interior do ginásio (sala de exercício, balneários ou outras instalações). A ação preventiva e pedagógica é igualmente exigível, ainda que sem comando legal nesse sentido, aqui se assinalando com agrado, que se verifica que em muitos ginásios há alertas e informações específicas sobre tal.

Aqui chegados, porventura poderia dizer-se: bem, a legislação parece ser suficiente para afastar dos ginásios o consumo, o tráfico e outras condutas associadas a substâncias dopantes.

Todavia, em minha modesta opinião, ainda não é suficiente. Repare-se que não sanciona o consumo. Nem a posse dos produtos em concreto – ao contrário, neste último caso, do que sucede na legislação da Região Autónoma dos Açores⁶. Mas creio ainda que se poderia estudar a viabilidade de criminalizar também aquilo que agora apenas se rege enquanto contraordenação.

É essa, aliás, a via escolhida na ‘Lei do Doping’, segundo a qual constitui “Ilícito criminal” o “Tráfico de substâncias e métodos proibidos”⁷, nos seguintes termos: “Quem, com intenção de violar ou violando as normas antidopagem, e sem que para tal se encontre autorizado, produzir, fabricar, extrair, preparar, oferecer, puser à venda, vender, distribuir, comprar, ceder ou por qualquer título receber, proporcionar a outrem, transportar,

importar, exportar ou fizer transitar ou ilicitamente detiver substâncias e métodos constantes da lista de substâncias e métodos proibidos⁸ é punido com pena de prisão de 6 meses a 5 anos. “ A tentativa é punível⁹ e está consagrada a responsabilidade penal das pessoas coletivas e equiparadas: “As pessoas coletivas e entidades equiparadas, incluindo as pessoas coletivas desportivas, são responsáveis, nos termos gerais, pelos crimes previstos na presente lei.¹⁰

Não serei, de forma alguma tão alarmista na adjetivação, mas registre-se o que foi dito por “ (...) dois inspetores da PJ ouvidos pela VISÃO [que] reclamam que Portugal está “na pré-história em termos de legislação”, deixando margem para os apanhados reincidirem – ate porque os lucros são tentadores. A lei só pune quem fornece aos atletas de alta competição. Só que a grande fatia do consumo está nos ginásios. Logo o principal flagelo não está regulado por lei¹¹.

Fica aqui o repto para, pelo menos, para maior discussão sobre o tema.

“ (...) a legislação parece ser suficiente para afastar dos ginásios o consumo, o tráfico e outras condutas associadas a substâncias dopantes. Todavia, (...) ainda não é suficiente. “

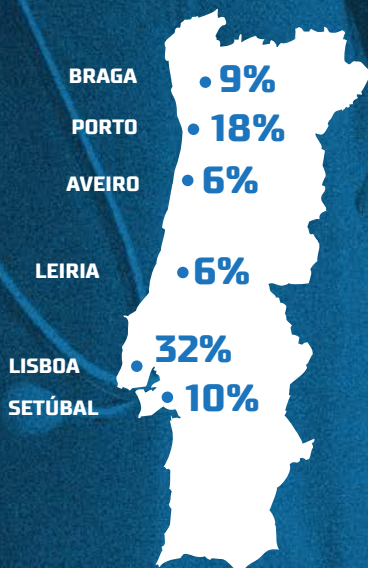
Referências

1. Lei n.º 38/2012, de 28 de Agosto – aprova a lei antidopagem no desporto, adotando na ordem jurídica interna as regras estabelecidas no Código Mundial Antidopagem, tal como alterada pela Lei n.º 93/2015, de 13 de Agosto e Lei n.º 33/2014, de 16 de Junho.
2. Na legislação antidopagem espanhola - Ley Orgánica 3/2013, de 20 de junio, de protección de la salud del deportista y lucha contra el dopaje en la actividad deportiva, aplicável a “establecimientos dedicados a actividades deportivas” (cf. artigo 42.º) há uma norma (cf. artigo 41.º) incidente sobre a suplementação alimentar, ainda que sem usar tal qualificação. Assim, o artigo 41.º, atinente à comercialização e utilização de produtos nutricionais, faz referência à informação/publicidade de produtos nutricionais que, sem ser medicamentos, possam produzir no âmbito do desporto um resultado positivo de dopagem.
3. O artigo 15.º do projeto “Ginásios: Diploma relativo à construção, instalação e funcionamento”, que foi apreciado pelo Conselho Nacional do Desporto mas que não teve sequência legislativa, fazia menção expressa à suplementação: “É vedado aos ginásios publicitar, recomendar ou comercializar quaisquer substâncias ou produtos dietéticos, produtos para perda de peso, substâncias ou produtos destinados a aumentar artificialmente a força ou resistência dos utentes ou praticantes desportivos, nomeadamente substâncias ou produtos dopantes, suplementos vitamínicos e alimentares ou medicamentos.” (Sublinhado nosso)
4. Cf. artigo 17.º.
5. Cf. artigo 6.º, alínea f) e artigo 7.º, alínea d) da ‘Lei dos Ginásios’.
6. Cf. artigo 19.º do Decreto Legislativo Regional n.º 24/2016/A, de 11 de Novembro.
7. Cf. artigo 44.º, n.º 1 da ‘Lei do Doping’.
8. A Portaria n.º 324/2016, de 19 de Dezembro aprovou a lista de substâncias e métodos proibidos para 2017.
9. Cf. artigo 44.º, n.º 2 da ‘Lei do Doping’.
10. Cf. artigo 47.º da ‘Lei do Doping’.
11. Cf. <http://visao.sapo.pt/actualidade/sociedade/2017-11-11-O-perigoso-mundo-dos-esteroides>, consultado a 9 de Julho de 2019.

FITNESS EM NÚMEROS



DISTRIBUIÇÃO GEOGRÁFICA DOS CLUBES



53% DOS SÓCIOS SÃO MULHERES

47% DOS SÓCIOS TÊM ENTRE 16 E 30 ANOS

41% DOS SÓCIOS TÊM ENTRE 31 E 64 ANOS

7% DOS SÓCIOS TÊM MAIS DE 65 ANOS

RETENÇÃO NOS CLUBES:

INDIVIDUAIS **50%**

CADEIAS **31%**



POSICIONAMENTO DOS CLUBES

23% LOW COST

69% MID MARKET

8% PREMIUM

89% DOS CLUBES TÊM MÁQUINAS DE MUSCULAÇÃO

32% DOS CLUBES TÊM SERVIÇOS DE BEM-ESTAR

28% DOS CLUBES TÊM PISCINA

4% TÊM DESPORTOS COM BOLA

7% TÊM DESPORTO DE RAQUETE

FONTES DE RECEITA DOS CLUBES

MENSALIDADE **75% A 77%**

SERVIÇO DE PERSONAL TRAINER **11% A 16%**

CONSULTAS DE NUTRIÇÃO **12% A 28%**

FREQUÊNCIA SEMANAL MÉDIA DE UTILIZAÇÃO NOS CLUBES:

INDIVIDUAIS **2,8x** SEMANA

CADEIAS **1,7x** SEMANA

António Labisa Palmeira
Professor Associado Universidade Lusófona
de Humanidades e Tecnologias

A motivação do profissional de exercício: O estudo PoEMA - Promotion of Exercise Motivation and Autonomy

O estudo da motivação em contextos de exercício representa a linha de investigação mais produtiva do Centro de Estudos em Exercício e Saúde da Universidade Lusófona (com mais de 60 trabalhos de projecto, mestrado, doutoramento e publicações em revistas científicas).

Grande parte desses estudos têm sido realizados no âmbito do projecto PoEMA, que se apoia na Teoria da Auto-Determinação. Um número considerável destes trabalhos analisa a motivação do profissional de exercício, numa abordagem inovadora, mas fundamental; um profissional mal motivado dificilmente conseguirá ajudar um cliente na procura da boa motivação. Sumariamente, a motivação do profissional sofre influências da organização, dos seus clientes, e de dentro (da sua personalidade, pressões internas, etc). O estudo de Silva *et al* (2017) seguiu este racional, questionando 366 profissionais cerca da sua motivação para o seu trabalho e satisfação vs frustração no mesmo, o tipo de estratégias motivacionais utilizadas e o nível de burnout.

Os resultados mostraram que valores mais elevados de pressão (maioritariamente por frustração da sua autonomia, competência e relacionamento positivo) estavam ligadas ao uso de estratégias motivacionais controladoras (e.g. de colocação de pressão interna e externa face ao treino) e mais burnout. **Pelo contrário, maior satisfação de autonomia, competência e relacionamento positivo**

“ (...) maior satisfação de autonomia, competência e relacionamento positivo no trabalho (...), levaram à utilização de estratégias motivacionais autónomas (...) e menos burnout. “

no trabalho (i.e., menos pressões), levaram à utilização de estratégias motivacionais autónomas (e.g. valorização da experiência de treino, das sensações e competências desenvolvidas, dos benefícios experienciados) e menos burnout.

Estes resultados têm sido discutidos à luz das práticas contratuais e de trabalho prevalentes na nossa profissão - nomeadamente as pressões organizacionais. Não estaremos a criar condições para termos profissionais mal motivados, que em consequência actuam menos correctamente para com os clientes levando-os à desistência? E não estaremos ainda a levar os nossos profissionais a níveis elevados de burnout?

O PoEMA continua a ser uma linha de investigação de excelência no nosso grupo. Estamos abertas a partilhar convosco esta aventura. Certamente que nos ajudarão a compreender melhor estas realidades e a tornar a nossa população mais activa e saudável.

O estudo PoEMA resulta de uma parceria entre a Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona e o grupo de estudo Physical Activity, Nutrition and Obesity - Self-regulation do CIPER - Faculdade de Motricidade Humana.

Silva, M. N., Sánchez-Oliva, D., Brunet, J., Williams, G. C., Teixeira, P. J., & Palmeira, A. L. (2017). "What Goes Around Comes Around": Antecedents, Mediators, and Consequences of Controlling vs. Need-Supportive Motivational Strategies Used by Exercise Professionals. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(5), 1-11. <http://doi.org/10.1007/s12160-017-9894-0>

António Labisa Palmeira, Ph.D.
Associate Professor
Universidade Lusófona - Faculty of
Physical Education and Sports
Coordinator of the Exercise and
Health Study Center, Ph.D. and Master
Programs in
Physical Activity and Health
Executive Director of the International
Society of Behavioral Nutrition and
Physical Activity

INCLUSÃO SOCIAL E PARTICIPAÇÃO COMUNITÁRIA DE PESSOAS COM DIFICULDADE INTELECTUAL/DESENVOLVIMENTO NO GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS

À medida que mais pessoas com dificuldade intelectual/desenvolvimento (DID) são fisicamente incluídas na vida comunitária, o desafio de ir além da inclusão física em direção da inclusão social torna-se mais premente. Este artigo resume o estado da arte no âmbito da participação comunitária e inclusão social, apresenta alguns suportes que concorrem para a sua promoção, observa questões emergentes e destaca as áreas de investimento futuro, através do trabalho desenvolvido actualmente no Ginásio Clube Português, dentro da sua política de responsabilidade social.

Conexões Sociais

A sociedade tem encetado mais esforços para aumentar a presença comunitária de pessoas com DID, do que de facto facilitar a sua vida dentro da mesma. A simples “presença” na comunidade é uma medida insuficiente de conexão social, e maior consideração deve ser dada ao valor dos relacionamentos com os membros da família, oportunidades das pessoas com DID

Objetivo

A participação de pessoas com DID na comunidade é um objetivo do Ginásio Clube Português. O conceito de participação comunitária evoluiu através de uma série de períodos:

1. isolamento e segregação,
2. integração e inclusão e, mais recentemente,
3. a participação comunitária, constando esta já inclusive em várias medidas de qualidade de vida de pessoas com DID. Autonomia e envolvimento na tomada de decisões, qualidade ambiental, serviços vocacionais, disponibilidade de transporte, e maior envolvimento familiar e a disponibilidade de apoio social, são alguns exemplos com reconhecida importância no aumento da participação comunitária de pessoas com DID.

contribuírem para o benefício das suas comunidades e relacionamentos com outras pessoas com e sem DID que estes considerem seus amigos. Estudos internacionais baseados em entrevistas a adultos com DID reportam dados merecedores de atenção:

1. A maioria dos adultos com DID tem contacto com pelo menos um membro da família. No entanto, a frequência de contato diminuiu com o aumento da idade e severidade das dificuldades;
2. 75% nunca escreveu, enviou mensagens de texto, emails ou usou ferramentas de media social, para contactar com os seus familiares ou amigos;
3. 50% afirmam que por vezes se sentem sozinhos;
4. A maioria tem alguém em quem confiar. No entanto, 75% relatam que o seu confidente é um profissional;
5. A maioria tem um “hobby” e interage socialmente em situações como comer fora, ir à igreja, fazer compras e ir ao cabeleireiro e cinema, mas raramente com pessoas fora da instituição e/ou família;
6. A maioria são dependentes de outros para transporte e assistência para utilizar os serviços da comunidade, sendo esta a maior barreira para a participação comunitária bem-sucedida.

Programas em Funcionamento

Embora existam exemplos de sucesso, a quantidade, a frequência, o contexto e a estrutura de suporte ótimos para a inclusão social de pessoas com DID permanecem desconhecidos. O Ginásio Clube Português, enquanto reconhecida instituição de utilidade pública sem fins lucrativos, e Clube com finalidades sociais atenta às desigualdades dos grupos mais desfavorecidos, criou em 2012 o programa **SPORTS4ALL**, um programa comunitário inclusivo com enquadramento técnico especializado, assente na intervenção educativa, reeducativa e terapêutica para pessoas com DID. Em 2016, já com



mais 125 participantes de todas as idades, o SPORTS4ALL expandiu-se para a área do Exercício e Saúde em pessoas com DID, com a oferta de avaliação da condição física associada à saúde e prescrição individualizada de Exercício Físico.

Em 2018, o GCP acolhe o programa **MOV'IN** da Câmara Municipal de Lisboa, com o intuito de promover a prática regular de atividade física em pessoas com DID, dificuldade motora ou visual. Cientes do amplo número de barreiras que estas pessoas enfrentam para serem fisicamente ativas, que se sobrepõem inclusive às da própria dificuldade, o MOV'IN transpõe barreiras conhecidas como o transporte, limitações de ordem financeira, falta de apoio social, falta de acesso a equipamentos ou outros recursos ambientais para atividades físicas, prestadores de serviços especializados, desconhecimento e carência da oferta, a um total de 30 participantes, 20 dos quais com dificuldades visuais.

Apesar destes exemplos de suportes estruturados na área da inclusão social, o conceito de treino de mentores com DID e encorajamento para a liderança mantém-se uma ideia por explorar no desenvolvimento de relacionamentos significativos com membros da comunidade com e sem DID. Foi precisamente com este intuito que, com o apoio do Programa Nacional Desporto para Todos, o GCP desenvolveu o SAME SAME, promovendo a inclusão social através da capacitação de 20 pessoas com

DID, para a condução supervisionada de atividades na sala de exercício para pessoas com e sem DID nas suas instituições de acolhimento, através de um plano formativo de 52h de mentoria e incentivo à liderança alicerçado nos 4 pilares da educação.

Deste plano fazem parte conteúdos como a higiene pessoal, autonomia, competências sociais, desenvolvimento pessoal, competências sócio-laborais, aconselhamento de exercício físico e um estágio. Ao envolver pessoas com DID como mentores para outras pessoas com e sem DID, o SAME SAME procura facilitar as conexões das pessoas com DID com a comunidade e inspirar outros participantes para as suas reais capacidades, envolvendo-os activamente no crescimento e apoio da comunidade.

A eficácia do **SPORTS4ALL, MOV'IN e SAME SAME** está a ser medida pelas alterações induzidas nas várias dimensões do comportamento adaptativo e na qualidade de vida dos participantes, acompanhando a tendência crescente da utilização destas medidas.

“Scaling up”

Embora estes programas contribuam para o estabelecimento de um novo paradigma de inclusão social de pessoas com DID, a forma de os “escalar” permanece por determinar. De modo geral,

1. exigirá investimento na formação e contratação de profissionais também especializados na promoção de interações comunitárias e recíprocas; e

2. os custos para o setor público e, até privado, para tal desenvolvimento e/ou reorientação dos investimentos atuais precisam ser identificados.

O GCP, no âmbito do seu programa de responsabilidade social, continuará a desenvolver redes de apoio entre parceiros, e promoverá programas sistemáticos de treino de competências para o desenvolvimento e condução de suportes à inclusão social de pessoas com DID.

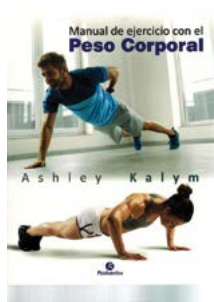
À medida que mais serviços e apoios contestam a segregação física, a verdadeira inclusão social mantém-se um objetivo prioritário a todos os níveis. Este é precisamente um objetivo encabeçado pelo GCP no âmbito do seu programa de responsabilidade social, com expetáveis contributos para a compreensão e criação de comunidades mais inclusivas.

Queremos saber mais sobre as boas práticas espalhados por todo o País. Se o seu Clube de Fitness & Saúde aposta na responsabilidade social, em práticas inovadoras ou se destaca no mercado atual, partilhe connosco!

LISTA DE ACÇÕES DE FORMAÇÃO CONTÍNUA CERTIFICADAS TPTEF E TPDT

| FORMAÇÃO | ENTIDADE | CRÉDITOS | DATA | LOCAL |
|--|--|----------|------------|----------------|
| CURSO FORMAÇÃO INICIAL LES MILLS | André Manz Produções Culturais e Desportivas, Unipessoal, Lda. | 3,2 | 01/10/2019 | Lisboa |
| EXERCÍCIO NO PRÉ E PÓS-PARTO | Bwizer, Lda. | 3 | 05/10/2019 | Porto |
| NUTRIÇÃO AVANÇADA NO DESPORTO | Bwizer, Lda. | 8 | 05/10/2019 | Porto |
| RESISTANCE EXERCISE PERFORMANCE - REP | Questão Narrativa, Lda.(Rep Exercise Institute) | 22,4 | 05/10/2019 | Porto |
| CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL / PÓS-GRADUAÇÃO EM CROSS TRAINING | Your Best Academy Unipessoal Lda | 24 | 12/10/2019 | Lisboa |
| PILATES CLÍNICO 1 | Ana Luís Martins, Unipessoal, Lda. | 3,2 | 12/10/2019 | Estoril |
| PILATES CLÍNICO MW1 CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI | Bwizer, Lda. | 3,2 | 12/10/2019 | Lisboa |
| PILATES PARA CRIANÇAS CERTIFICAÇÃO APPI | Bwizer, Lda. | 1,6 | 12/10/2019 | Lisboa |
| PROPRIOCEPTIVE DEEP TENDON REFLEX (P-DTR) | Neurónio Inquieto, Lda | 24 | 14/10/2019 | Paço de Arcos |
| CROSS TRAINING | Bwizer, Lda. | 3,2 | 19/10/2019 | Lagoa |
| ESPECIALIZAÇÃO EM CROSS TRAINING | Bwizer, Lda. | 19,6 | 19/10/2019 | Porto |
| CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL / PÓS-GRADUAÇÃO EM TREINO TERAPÊUTICO | Your Best Academy Unipessoal Lda | 24 | 26/10/2019 | Portimão |
| CONVENÇÃO SOUL FITNESS MEALHADAZ19 | Município de Mealhada | 1,6 | 26/10/2019 | Luso |
| EXERCÍCIOS CORRETIVOS | Bwizer, Lda. | 3,2 | 26/10/2019 | Porto |
| LOW PRESSURE FITNESS: HIPOPRESSIVOS - NÍVEL 1 | Bwizer, Lda. | 3 | 26/10/2019 | Porto |
| PILATES CLÍNICO MW3 CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI | Bwizer, Lda. | 3,2 | 26/10/2019 | Leiria e Braga |
| STRENGTH AND CONDITIONING SPECIALIST FOR FITNESS | Bwizer, Lda. | 25,6 | 26/10/2019 | Porto |
| ENERGY SYSTEM DEVELOPMENT FOR ATHLETIC PERFORMANCE | Bwizer, Lda. | 1,6 | 27/10/2019 | Santo Tirso |
| CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL / PÓS-GRADUAÇÃO EM INTEGRATIVE TRAINING | Your Best Academy Unipessoal Lda | 36 | 29/10/2019 | Lisboa |
| CURSO FORMAÇÃO INICIAL LES MILLS | André Manz Produções Culturais e Desportivas, Unipessoal, Lda. | 3,2 | 01/11/2019 | Lisboa |
| STRENGTH AND POWER FOR ATHLETIC PERFORMANCE | Bwizer, Lda. | 4,8 | 01/11/2019 | Lisboa |
| EXERCÍCIO NO PRÉ E PÓS-PARTO | Bwizer, Lda. | 3 | 02/11/2019 | Lisboa |
| PILATES CLÍNICO MW3 CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI | Bwizer, Lda. | 3,2 | 02/11/2019 | Lisboa |
| CONGRESSO INTERNACIONAL DE ATIVIDADES AQUÁTICAS ÉVORA 2019 (CIAA ÉVORA 2019) | Universidade de Évora | 4 | 08/11/2019 | Évora |
| LOW PRESSURE FITNESS: HIPOPRESSIVOS - NÍVEL 2 | Bwizer, Lda. | 3 | 09/11/2019 | Porto |
| PILATES CLÍNICO MW1 E MW2 CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI | Bwizer, Lda. | 3,2 | 09/11/2019 | Porto |
| PILATES NA CIRURGIA DA COLUNA VERTEBRAL CERTIFICAÇÃO APPI | Bwizer, Lda. | 1,6 | 09/11/2019 | Lisboa |
| ESPECIALIZAÇÃO EM EXERCÍCIO CLÍNICO | Bwizer, Lda. | 22,4 | 16/11/2019 | Porto |
| TREINO FUNCIONAL: FT COACH® | Bwizer, Lda. | 2,8 | 16/11/2019 | Porto |
| ANATOMIA PALPATÓRIA | Bwizer, Lda. | 3,2 | 23/11/2019 | Porto |
| AVALIAÇÃO E TRATAMENTO BIOMECÂNICO DA CORRIDA | Bwizer, Lda. | 3,2 | 23/11/2019 | lisboa |
| LOW PRESSURE FITNESS: HIPOPRESSIVOS - NÍVEL 1 | Bwizer, Lda. | 3 | 23/11/2019 | Lisboa |
| NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO DESPORTIVA | Bwizer, Lda. | 3,2 | 23/11/2019 | Lagoa |
| PILATES CLÍNICO MW2 CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI | Bwizer, Lda. | 3,2 | 23/11/2019 | Lisboa |
| PILATES CLÍNICO MW1 CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI | Bwizer, Lda. | 3,2 | 30/11/2019 | Setubal |
| PILATES PRÉ E PÓS NATAL CERTIFICAÇÃO APPI | Bwizer, Lda. | 3,2 | 30/11/2019 | Lisboa |
| PILATES CLÍNICO MW1 CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI | Bwizer, Lda. | 3,2 | 07/12/2019 | Lisboa e Porto |
| TREINO FUNCIONAL: FT COACH® | Bwizer, Lda. | 2,8 | 07/12/2019 | Lisboa |
| CROSS TRAINING | Bwizer, Lda. | 3,2 | 14/12/2019 | Porto |
| PILATES CLÍNICO MW3 CERTIFICAÇÃO MATWORK APPI | Bwizer, Lda. | 3,2 | 14/12/2019 | Lisboa e Porto |
| PILATES COM BOLA - APPI CPD COURSE | Bwizer, Lda. | 1,4 | 14/12/2019 | porto |
| PILATES COM EQUIPAMENTOS | Bwizer, Lda. | 3,2 | 14/12/2019 | porto |

PUBLICAÇÕES



MANUAL DE EJERCICIO COM EL PESO CORPORAL

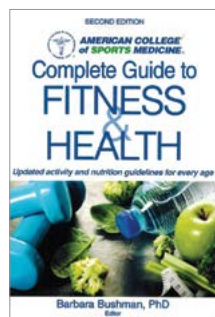
Manual de ejercicio con el peso corporal ajuda todas as pessoas, homens ou mulheres, principiantes ou peritos, a desenvolver força, forma atlética, potência e um físico incrível, utilizando apenas o seu peso corporal. Explica-se de uma forma clara e detalhada a execução dos exercícios, os seus benefícios e contra-indicações com o equipamento necessário. Cada exercício é acompanhado de uma série de fotografias que mostram passo a passo tudo o que deve fazer. Também inclui uma secção sobre nutrição. Nos exercícios que se apresentam, o leitor aprenderá a realizar todo o tipo de exercícios. Finalmente, há uma extensa descrição de vários programas de treino, dirigidos tanto a principiantes como aqueles que já treinam há muito anos. Sem importar em que ponto de viagem se encontra, este livro proporcionar-lhe-á as ferramentas necessárias para a sua evolução.

Ashley Kalym

Editora: Paidotribo

Pedidos a

comercial@omniservicos.pt



COMPLETE GUIDE TO FITNESS & HEALTH

Nesta nova edição do ACSM's Complete Guide to Fitness & Health, terá uma referência segura que lhe permite aplicar orientações baseadas em evidência para guiar a prática do Fitness e saúde. Com um foco em toda a vida útil, este recurso mostra como perseguir o Fitness e saúde ideais, agora e ao longo dos próximos anos. O American College of Sports Medicine, a maior e mais respeitada organização de ciência e medicina desportiva do mundo, criou este livro para preencher a lacuna entre a ciência e a prática em fazer escolhas pessoais de estilo de vida que promovam a saúde. Esta nova edição contém conselhos específicos por idade no âmbito da pesquisa mais recente, ajudando-o a evitar modas, mitos infundados e desinformação. (traduzido e adaptado de omniservicos.pt)

Barbara Bushman

Editora: American College of Sports Medicine

Pedidos a

comercial@omniservicos.pt



GESTÃO DE PISCINAS

As atividades aquáticas exigem um espaço próprio para a sua realização; e este espaço é tradicionalmente a piscina. E, provavelmente, devido ao aumento da procura e progressiva valorização das atividades aquáticas nas últimas décadas, observou-se um crescimento do número de piscinas em Portugal que foi acompanhado por um incremento das regras e normas que atestam o seu adequado e seguro funcionamento.

Aumentou também a complexidade das instalações, ao nível dos elementos que garantem o seu bom funcionamento e, principalmente, permitem as condições mínimas de higiene e segurança para que milhares de praticantes possam usar e beneficiar das instalações.

É importante notar que, para além da complexidade, os componentes atuais das piscinas cobertas são altamente dispendiosos quer na aquisição quer na sua manutenção.

Ao mesmo tempo, a concorrência manifestada por via de outras modalidades físico-desportivas também aumentou, o que obrigou as piscinas a reinventarem-se na sua oferta de atividades para manterem (ou evitarem a diminuição) a vantagem competitiva. E, devido a todas estas alterações que ocorreram no passado, tornou-se obrigatória a existência de uma figura central neste processo: o gestor de piscinas.

Carlos Custódio (Coord.)

Editora: Gnosies

Pedidos a

comercial@omniservicos.pt

ESPECIALISTAS



ALEXANDRE MIGUEL MESTRE

Advogado, Consultor na Abreu Advogados
Docente do Direito do Desporto; Formador de Ética, Deontologia e Legislação do Fitness
Autor do Livro "Direito do Fitness"
Ex-Secretário de Estado do Desporto e Juventude.



ANA LOUREIRO

Responsável do Programa Sports4All



ANTÓNIO PALMEIRA

Professor Associado Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Coordenador do Centro de Estudos do Exercício e Saúde, doutoramentos e mestrados em Atividade Física e Saúde
Diretor Executivo da International Society of Behavioral Nutrition and Physical Activity (ISBNPA).



CARLOS TAVARES

Mestrado em Exercício e Saúde, FMH-UL
Fundador e Diretor do Programa de Formação Treino de Integração Neuromuscular, WellXProSchool
Diretor Técnico CORE Centro de Treino



CLÁUDIA NOGUEIRA ANASTÁCIO

Fisioterapeuta e Directora Técnica na SPORTYUS – The Shoulder's Performance



DINIS ANASTÁCIO

Fisiologista do Exercício na SPORTYUS – The Shoulder's Performance



FERNANDO DUARTE PEREIRA

Professor e Investigador na Faculdade de Motricidade Humana, UTL



PAULO CUNHA

Professor Auxiliar na Faculdade de Educação Física e Desporto (ULHT)



RICARDO FIGUEIRA

Médico Fisiatra
Especialista em Medicina Física e de Reabilitação
Formação em intervenção ecoguiada do membro superior – Sonosite Fujifilm



RICARDO N.O. MESQUITA

Licenciado em Ciências do Desporto na FMH – U.Lisboa
Doutorando e professor na Universidade de Edith Cowan, na Austrália
Tradutor do aplicativo móvel YLMSportScience.



RITA PINTO

Doutoranda em Educação Física e Desporto – ULHT
Consultora no âmbito das Práticas Pedagógicas em Natação
Professora de Natação



RITA SANTOS ROCHA

Professora Coordenadora na ESDRM do IP de Santarém.
Investigadora do Neuromechanics of Human Movement Group do Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana (CIPER) da FMH da Universidade de Lisboa.
Vice-presidente da APFE - Associação Portuguesa dos Fisiologistas do Exercício



SARA JORGE

Responsável do Programa Move' In



XAVIER MELO

Coordenador do GCP Lab do Ginásio Clube Português

PARCEIROS

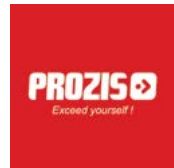
DIAMANTE



The Wellness Company



PLATINA



GOLD



SILVER



BRONZE



INSTITUCIONAIS





A SUA INSTALAÇÃO É ÚNICA E A SUA QUEENAX TAMBÉM!

As estruturas da Queenax podem ser personalizadas para atender às necessidades da sua instalação. Você precisa da estrutura para permitir o treino em circuito ou um tipo de aula de grupo? Você precisa da estrutura para caber numa sala com uma forma estranha? Nós podemos adaptar a Queenax a qualquer necessidade!



Veja a Queenax em ação em [precor.com/Queenax](https://www.precor.com/Queenax)
+351 967 490 020 - info.iberia@precor.com

PRECOR[®]
Fitness Made Personal