

PORTUGAL ACTIVO



#07

JANEIRO a ABRIL / 2021

QUADRIMESTRAL
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



DOSSIER GESTOR

- + Lições a partir do desporto - 4 atitudes de atleta que potenciam o nosso sucesso
- + Gerir os recursos energéticos é fundamental para o sucesso



Em Destaque

Plataformas Portugal Activo

p.18



Conversa Puxa Conversa Com Sónia Araújo

p.28

TEMA SAÚDE E BEM-ESTAR

Médicos e profissionais do exercício - duas posições na mesma equipa

p.36

GESTÃO, EMPREENDEDORISMO E LIDERANÇA

Foco do gestor em tempos de crise

p.26

ATIVIDADES AQUÁTICAS

Impacto das recomendações da DGS no ensino da natação devido ao COVID

p.34



+ CONHECE OS DESCONTOS PARA ASSOCIADOS NOS DIREITOS MUSICAIS?

Área m ² (Considere os m ² referentes aos locais onde é necessário o licenciamento e não à totalidade do Clube)	SPA			PASSMUSICA		Poupança Anual de Associado (Poupança acumulada SPA Tabela 7.4 + PASSMUSICA)
	Tabela 7.4 Música Essencial (Estúdios/salas/piscinas com aulas de grupo)	Tabela 7.5 Música Ambiente (Sala de Exercício/ Musculação, Áreas Comuns)	Preço para Associados Portugal Activo (Tabela 7.4)	Tabela (Todos os espaços onde é feita execução pública de música gravada)	Preço para Associados Portugal Activo	
51 a 100	420,00	84,00	378,00	216,63	190,46	68,17
101 a 200	564,00	96,00	507,60	357,44		223,38
201 a 300	768,00	108,00	691,20	455,74	397,56	134,98
301 a 400	1.056,00	126,00	950,40	531,69		239,73
401 a 500	1.464,00	138,00	1.317,60	638,06	599,40	386,90
501 a 600	2.040,00	198,00	1.836,00	744,43		349,03
601 a 700	2.244,00		2.019,60	850,80	475,80	
701 a 800	2.468,40	2.221,56	957,17	604,61		
801 a 900	2.715,24	2.443,72	1.063,54	735,66		
901 a 1000	2.986,76	2.688,09	1.169,91	869,19		
1001 a 1100	3.285,44	234,00	2.956,90	1.276,28	1005,42	
1101 a 1200	3.613,98		3.252,59	1.382,65	1144,65	
1201 a 1300	3.975,38	3.577,84	1.489,02	1287,16		
1301 a 1400	4.372,92	3.935,63	1.595,39	1433,28		
1401 a 1500	4.810,21	4.329,19	1.701,76	1583,38		

Valores em euros



JOSÉ CARLOS REIS
PRESIDENTE PORTUGAL ACTIVO

Editorial

Que 2021 seja um ano mudança, apesar do trágico início...

Escrevo estas linhas no momento após a comunicação do Senhor Primeiro Ministro, em que anunciou mais um encerramento dos Clubes de Fitness e Saúde.

Não posso estar mais revoltado e chocado com esta decisão do nosso Governo. A par do Sistema de Saúde, somos o Sector mais importante para o combate a esta pandemia. Continua a haver uma total ignorância sobre o papel do exercício físico nas sociedades, na melhoria da saúde e da qualidade de vida das pessoas. Apesar de ser reafirmado pela OMS e Ordem dos Médicos que o exercício físico fortalece o sistema imunitário, ajudando a combater esta pandemia e muitas outras doenças, podendo salvar imensas vidas, o que assistimos por parte dos nossos decisores é um desprezo total à nossa atividade.

Outro dos problemas mais relevantes do Sector, são as dezenas de Clubes já encerrados por falência, e os milhares de postos de trabalho já perdidos. Infelizmente somos, de certeza, dos mais fustigados pela crise económica que alastra por todo o País.

No entanto, é com muita esperança e crer que faço votos que para bem de todos os Portugueses, que o Fitness possa finalmente ter um papel determinante na nossa

sociedade e que possa afirmar-se de uma vez por todas como a solução para a melhoria da economia, do estado de saúde e da qualidade de vida de todos nós.

Para isso, o total desajustamento das políticas governamentais para o Exercício Físico não pode continuar, sob pena de vermos o nosso Sector destruído e persistir no incremento da obesidade e inatividade das populações, com implicações incontornáveis nos custos com o Sistema Nacional de Saúde (SNS).

Além disso, num tempo em que estamos em estado de pandemia com o Covid-19, mais razões existem para incentivar a prática de exercício físico nos Clubes de Fitness e Saúde. Porque não se fazem campanhas para aumentar a sua prática e não se dão incentivos aos operadores deste Sector para que hajam cada vez mais pessoas ativas e saudáveis? Porque sendo nós promotores de saúde, continuamos a ter um Iva de 23% e não fazemos parte dos benefícios fiscais em sede de IRS?

Esperamos pelo menos que o valor do Exercício Físico, testemunhado por todos nos últimos meses, consiga persistir na consciência de todos e, que com a normalização esperada que a vacinação aportará à nossa sociedade, possamos ter mais praticantes de Fitness

que tínhamos antes de março do ano passado. Este será ainda um caminho longo e que espero sinceramente que todos possam alcançar.

Tudo seria mais fácil com o apoio, mais que justo, que este Sector merecia por parte do Governo. Ainda acalentámos esperança que algo possa mudar em 2021, porque é por demais evidente que somos um Sector responsável, resiliente e de grande qualidade e, que conseguiremos transformar de forma positiva o nosso País.

Os Clubes de Fitness e Saúde têm estado na linha da frente na mudança de formas de estar e de atitudes. Temos lutado por sermos cada vez mais um País saudável e ativo, intervindo em pessoas saudáveis e com patologias. O reconhecimento pela comunidade médica da nossa intervenção, utilizando o exercício como coadjuvante e terapêutica no tratamento de doenças, é hoje em dia um facto generalizado.

Demos as mãos a todos os projetos de desenvolvimento da atividade física e do desporto com que contactamos. Queremos, sem qualquer dúvida, contribuir para uma sociedade mais moderna, saudável e ativa. Esperamos que finalmente nos vejam como parte da solução!

PORTUGAL ACTIVO

NÚMERO 07
JANEIRO
a ABRIL / 2021

Propriedade, Edição e Sede de Redação

Portugal Activo - Associação
de Clubes de Fitness e Saúde
Rua Rodrigo da Fonseca, 56 - Cave,
1250 -193 Lisboa

219 242 607
info@agap.pt
www.portugalactivo.pt
NIPC: 504542400

Diretor

José Carlos Reis
presidente@agap.pt

Diretor Adjunto

José Luís Costa
vice-presidente@agap.pt

Conselho Editorial

Alexandre Mestre
António Sacavém
Joaquim Machado Caetano
José Luís Costa
Pedro Aleixo
Rui Marques

Coordenadora

Joana Fortuna
joana.fortuna@agap.pt

Design e Produção Gráfica

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 127250

Depósito Legal

452254/19

Estatuto Editorial

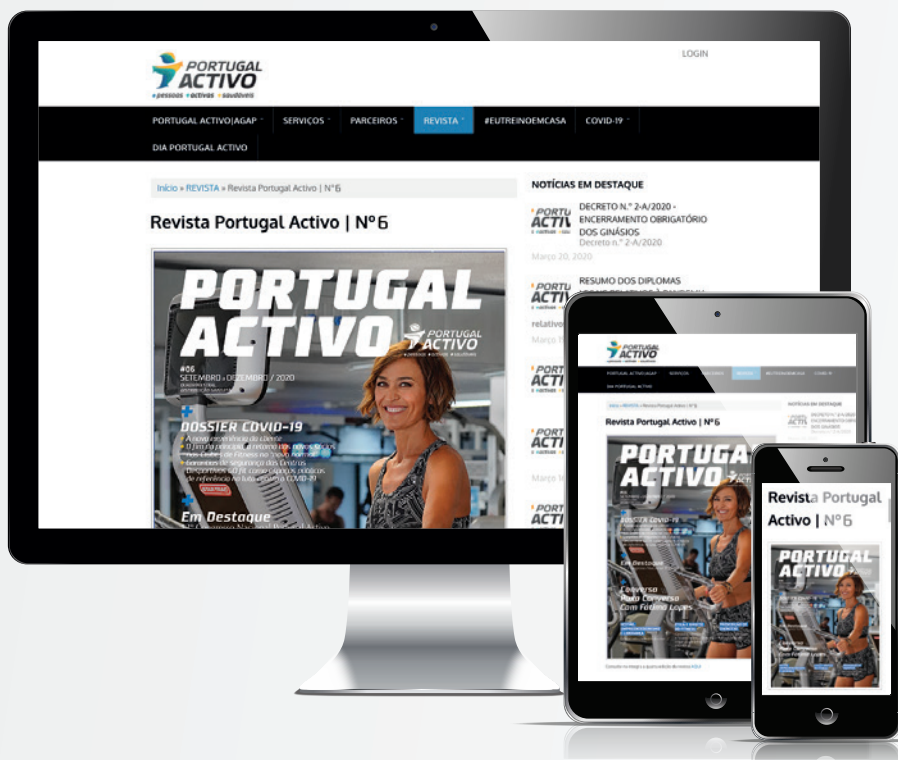
Disponível em <http://www.portugalactivo.pt/estatuto-editorial-revista-portugal-activo>

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.

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



PÓS-GRADUAÇÕES CERTIFICAÇÕES INTENSIVAS AVANÇADAS

Para Profissionais de Fitness e Wellness,
Fitness Aquático e Desporto de Alta Performance

FORMATO B-LEARNING **B** PRESENCIAL E ONLINE

FORMATO E-LEARNING **E** 100% ONLINE



B/ PÓS-GRADUAÇÕES

- Diretor de Clube
- Cross Training
- Personal Training
- Pilates
- Treino Terapêutico
- Integrative Training

E/ CERTIFICAÇÕES INTENSIVAS AVANÇADAS

- Avaliação Postural e Funcional para PTs
- Treino Funcional para o Membro Inferior e Superior
- Anatomia Funcional e Análise do Movimento 3D
- Planeamento e Periodização Avançada
- Preparação de Atletas de Cross Training
- Reabilitação da Coluna Vertebral
- Mat Pilates



B/ PÓS-GRADUAÇÕES

- Exercício Aquático Terapêutico
- Fitness Aquático

E/ CERTIFICAÇÕES INTENSIVAS AVANÇADAS

- Exercício no Pré e Pós-Parto
- Aqua Yoga Specialist
- Especial Seniores
- Hidro com Equipamentos - Material World
- Diversificar!
- Adaptação ao Meio Aquático (AMA)
- Aqua Pilates Specialist



B/ PÓS-GRADUAÇÕES

- Sports Performance

E/ CERTIFICAÇÕES INTENSIVAS AVANÇADAS

- Speed & Agility Specialist
- Reabilitação Desportiva
- Strength and Conditioning for Sports
- Long-Term Athlete Development
- Sistema Integrado de Planeamento e Monitorização de Treino

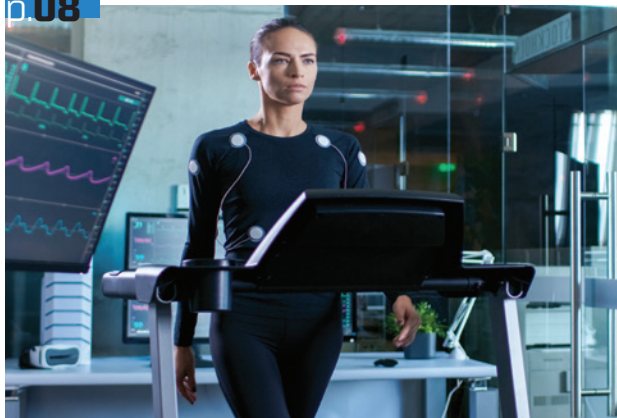
p.28



CONVERSA PUXA CONVERSA

Apaixonada pela dança e frequentadora assídua do seu Clube de Fitness, **Sónia Araújo dá-nos a conhecer a importância do exercício no seu dia-a-dia**, e o que faz para se manter saudável e feliz!

p.08



Saúde e Bem-estar: Médicos e profissionais do exercício - Duas posições na mesma equipa

p.20



Dossier Gestor - Lições a partir do desporto: 4 atitudes de atleta que potenciam o nosso sucesso

08 · Saúde e Bem-estar

Médicos e profissionais do exercício - Duas posições na mesma equipa

10 · Notícias Portugal Activo

12 · Notícias Nacionais

13 · Notícias Internacionais

14 · Ética e Direito do Fitness

Ética e Deontologia do Fitness

16 · Fitness Cartoon

18 · Em Destaque

Plataformas Portugal Activo

20 · Dossier Gestor

Lições a partir do desporto: 4 atitudes de atleta que potenciam o nosso sucesso

22 · Dossier Gestor

Gerir os recursos energéticos é fundamental para o sucesso

26 · Gestão, Empreendedorismo e Liderança

Foco do gestor em tempos de crise

28 · Conversa Puxa Conversa

Sónia Araújo

32 · Populações Especiais

A incrível recuperação da diabética Maria

33 · Estudo

Situação do setor do fitness em Portugal

34 · Atividades Aquáticas

Impacto das recomendações da DGS no ensino da natação devido à Covid

36 · Formação

Formação Certificada

37 · Publicações

38 · IPDJ

Semana Europeia do Desporto 2020

40 · Espaço Universidade

ISMAT



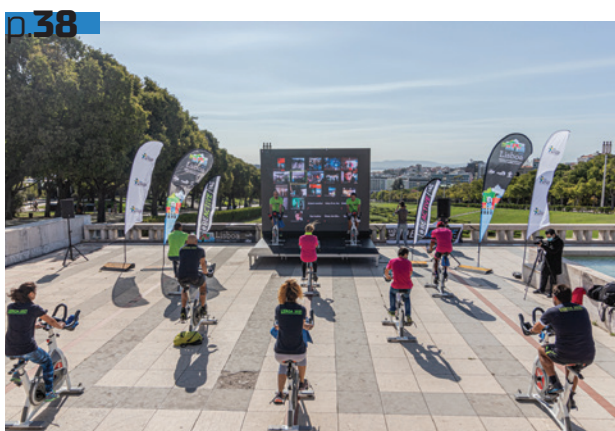
p.22
Dossier Gestor: Gerir os recursos energéticos é fundamental para o sucesso



p.34
Actividades Aquáticas: Impacto das recomendações da DGS no ensino da natação devido à Covid



p.32
Populações Especiais: A incrível recuperação da diabética Maria



p.38
IPDJ: Semana Europeia do Desporto 2020

41 · Boas Práticas

Escola Superior de Desporto de Rio Maior investe no empreendedorismo

42 · Especialistas



MÉDICOS E PROFISSIONAIS DO EXERCÍCIO DUAS POSIÇÕES NA MESMA EQUIPA

José Luís Themudo Barata
Especialista e Consultor em Medicina Interna e Medicina Desportiva

O âmbito da medicina desportiva ultrapassa a traumatologia do desporto e reabilitação das suas lesões, envolvendo múltiplos aspectos médicos. Tal como não se aplica apenas aos desportistas e saudáveis, mas aos outros praticantes de exercício físico, mesmo que com cargas menores, seja este efectuado apenas no intuito de preservar a saúde enquanto esta ainda está boa, de manter ou melhorar as diferentes componentes da condição física ou quando é usado numa óptica terapêutica ou de reabilitação de limitações ou doenças. É nesta terceira visão que este pequeno artigo se centra.

A saúde é cada vez mais pluridisciplinar nas suas necessidades e na sua abordagem mais completa. Rever a importância do exercício regular para a saúde e para um conjunto de doenças crónicas já se torna repetitivo, havendo inúmeros textos de qualidade que abordam a questão

Mas para que o exercício tenha o máximo de eficácia e o mínimo de riscos, sobretudo nas pessoas de risco aumentado para a sua prática, fruto das suas condições clínicas, apesar destas o requererem, ele tem de obedecer a uma prescrição adequada, que privilegie os tipos e intensidades mais necessários e que respeite as contra-indicações de outros tipos de exercício ou suas intensidades que as patologias em causa obriguem.

É nestas populações de doentes crónicos, cada vez mais frequentes, que surge a maior parte dos problemas, sejam eles obesos, diabéticos, respiratórios, cardiovasculares, do aparelho locomotor, entre outros. Quase ninguém assume o controlo do exercício destas pessoas, que representam uma fatia cada vez maior do mercado potencial, porque isso obrigaria a EQUIPA responsável a integrar a visão médica e a do exercício.

E uma equipa pressupõe articulação entre todos, logo implica linguagem comum que todos dominem. Ainda bem que o Fitness se generalizou. Mas falta proporcioná-lo à população acima descrita que precisa dele tanto ou mais que os saudáveis. Esta necessária evolução das instituições de Fitness e do wellness, terá de ser a sua próxima etapa e comporta três passos:

1 Por um lado os médicos sentirem que têm para onde enviar os seus doentes, sem receios que eles venham a correr riscos evitáveis decorrentes da prática de exercício. Assim, este envio não pode ser despersonalizado, mas para aquele local e profissional com quem o médico se sente confiante e com quem contacta. No fundo, com quem faz equipa;

2 Por outro lado, comunicação entre quem envia e quem recebe, ou seja, os médicos saberem o que existe ao dispor dos doentes, nos vários ginásios, clubes e academias e os profissionais do exercício perceberem o que têm para oferecer a cada situação concreta. Esta dinâmica de oferta, necessidades e evolução obriga a diálogo permanente;

3 Por fim, esta colaboração não se deve esgotar no momento do envio, antes implica acompanhamento da evolução com informação mútua entre os diferentes profissionais. Provavelmente estará aqui a maior dificuldade e o maior desafio. Não entrando na discussão se a necessidade de formação se coloca a nível pré ou pós graduado, as necessidades formativas destes dois profissionais têm de se adaptar aos tempos que vivemos:



▶ A formação médica, tem de incluir formação em medicina do exercício, que não é só mandar andar a pé ou ir nadar para a piscina. É saber o que esperar de cada tipo e intensidade de exercício. Esta formação não tem a mesma relevância para as diversas especialidades médicas: umas precisarão dela muito e outras muito pouco. Por esta razão criámos na nossa universidade, há 5 anos, a cadeira de Nutrição e Actividade Física em Medicina, uma disciplina anual, obrigatória, no 4º ano do curso. Foi a primeira faculdade de Medicina na Europa a conseguir fazê-lo.

▶ Do mesmo modo, a formação dos profissionais de exercício, sobretudo os que optam pela área do "exercício e saúde", para além das suas matérias tradicionais, tem de lhes proporcionar uma visão mais medicalizada, que lhes permita entender o que o médico diz e pretende do programa. As bases anatómicas e fisiológicas destes profissionais não se podem limitar ao aparelho locomotor, de modo a poderem compreender bem as patologias dos doentes a quem prescrevem exercício, e as interações resultantes entre doença e exercícios. Talvez o futuro

seja de profissionais de exercício que trabalhem mais com este ou aquele tipo de doentes, o que poderá facilitar a componente médica da sua formação, mas em relação a esses terão de estar familiarizados com a patologia, a terapêutica, as interações destas com o exercício, os prós e contras deste na doença em causa, partilhando essa linguagem com os médicos.

É o próprio ACSM que reconhece que a maioria desta população não está a ser abrangida pelos clubes e ginásios, porque a grande maioria das instituições da medicina não engloba programas de exercício e nos ginásios e academias a que a população saudável recorre, não há programas para doentes, por falta de profissionais que se sintam à vontade para "pegar" nestes indivíduos. É aqui que devem entrar organizações de profissionais como a AGAP - Portugal Activo. Elas poderão (deverão ?) ter um papel importante na formação dos seus afiliados, complementando, e não substituindo, a formação que urge rever nas universidades, sobretudo daqueles que pretendam seguir a via do Exercício e Saúde.

Avançar neste sentido é ir ao encontro das necessidades de saúde da população, dos interesses comerciais das instituições de Fitness, e da satisfação profissional dos diferentes profissionais envolvidos pelos resultados conseguidos.

A este propósito, recorro com saudades os tempos que trabalhei numa prestigiada faculdade de Cinesiologia e Ciências do Exercício nos Estados Unidos, dirigida por essa grande figura que foi o Dr. Jack Wilmore, editor de um dos dois compêndios mais conhecidos mundialmente de Fisiologia do Esforço. Ali, quando se tratava de exercício para doentes, todos falávamos a mesma linguagem, a médica e a do "Exercise Science", mal dando para perceber a proveniência de cada um. Cada classe percebia os problemas dos profissionais da outra classe. Cá pode ser igual, assim se quisermos.





NOTÍCIAS PORTUGAL ACTIVO

13º CONGRESSO NACIONAL ONLINE PORTUGAL ACTIVO

O 13º Congresso Nacional Online teve lugar no passado dia 26 de setembro e foi um êxito. O evento decorreu em formato 100% online e contou com mais de 1700 participantes. Paralelamente ao Congresso, desenvolvemos entre os dias 26 e 28 de setembro, uma Feira Digital de Fitness, que contou com a participação de mais de 30 Parceiros Portugal Activo.

NOTÍCIAS PORTUGAL ACTIVO

INQUÉRITO – NÚMERO DE CASOS DE COVID-19 EM CLUBES DE FITNESS E SAÚDE EM PORTUGAL

Entre os dias 2 e 22 de novembro, a Portugal Activo realizou um inquérito que envolveu 217 respostas válidas de Clubes de Fitness e Saúde dispersos por todo o país.

Ao longo de 20 dias registou-se um total de mais de 836.500 utilizações, contabilizando apenas 284 casos de Covid-19. Como tal, o Setor destaca-se por rigorosas medidas de higiene e segurança, apresentando uma taxa marginal de infeções por Covid-19.

NOTÍCIAS PORTUGAL ACTIVO

ENCONTROS REGIONAIS PORTUGAL ACTIVO

Na sequência do que foi feito no final de 2018 e início de 2019, a Portugal Activo desenvolveu novamente um conjunto de Encontros Regionais pelo país. Até à data, realizámos 3 Encontros – Algarve (Portimão), Beira Litoral (Leiria) e Alentejo (Évora) – e iremos certamente retomar a iniciativa ao longo de 2021.

A formação creditada e o contacto direto com os nossos Parceiros, foram o mote para os Encontros Regionais 2020.



NOTÍCIAS PORTUGAL ACTIVO



CARTA ABERTA AO PRIMEIRO-MINISTRO DE PORTUGAL

O Presidente da Portugal Activo, José Carlos Reis, endereçou no passado dia 17 de novembro, uma Carta Aberta ao Primeiro Ministro de Portugal, Dr. António Costa, na qual manifestou a sua profunda preocupação com o estado atual do Sector do Fitness Nacional.

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO 2020

OPEN WEEK NACIONAL + MEGA AULA DE BIKE

A Portugal Activo, em parceria com o IPDJ e com a Câmara Municipal de Lisboa, promoveu no âmbito da Semana Europeia do Desporto 2020, uma Open Week Nacional e uma Mega Aula de Bike (Streaming).

A Open Week contou com a participação de mais de 150 Clubes, que abriram as suas portas a todos os quisesses experimentar entre os dias 23 e 30 de setembro.

A Maratona de Bikes foi igualmente um sucesso, tendo contado com a participação virtual de mais de 60 Clubes em simultâneo.



LANÇAMENTO CAMPANHA #COMECEJA

» NÓS FAZEMOS PARTE DA SOLUÇÃO



A Portugal Activo lançou no início de dezembro, a campanha #COMECEJA, através da publicação de um vídeo que reflete claramente o compromisso do Sector para com as normas estabelecidas pela DGS.

#COMECEJA

O Exercício Físico faz parte da solução! Além de podermos evitar milhões de mortes (OMS) é fundamental para o combate à Pandemia (Ordem dos Médicos)! Somos locais seguros para treinar, COMECE JÁ!

CAMPANHA

#OEXERCÍCIOFISICOVALE MUITOMAISDOQUEISTO

A Portugal Activo lançou no dia 30 de outubro, a Campanha #OEXERCÍCIOFISICOVALEMUITOMAISDOQUEISTO. A campanha teve por base a publicação em órgãos de comunicação social (Jornal Público e Expresso), do posicionamento da Associação relativamente às medidas propostas pelo Governo para o Orçamento do Estado para 2021. Deste modo, a Portugal Activo propôs o seguinte » Linhas de Crédito (com 50% do valor financiado a fundo perdido); Descida do IVA do Exercício Físico e Benefícios Fiscais em sede de IRS para os utilizadores de Clubes de Fitness e Saúde.



NOTÍCIAS NACIONAIS

IVA DOS CLUBES DE FITNESS VAI PASSAR A SER DEDUTÍVEL NO IRS



No Orçamento do Estado para 2021, foi aprovado deduzir na colecta de IRS uma pequena parte (15% dos 23% liquidados) do IVA gasto pela família em Clubes de Fitness e Saúde. Assim, o IVA suportado com “atividades de ginásio – Fitness”, “ensinos desportivo e recreativo” e “atividades dos clubes e recreativo” passa a ter, em relação ao IRS, o mesmo tratamento fiscal que é dado às faturas de gastos em restaurantes, reparação de carros e motos, cabeleireiros e veterinários.

O que representa na prática esse suposto benefício? Será uma poupança anual de meia dúzia de Euros. Esta medida não será promotora de novas adesões nem de uma população mais activa.

NOTÍCIAS NACIONAIS

FITNESS FACTORY LANÇA SEGUNDA LINHA DE APOIO AO INVESTIMENTO

A Fitness Factory lançou uma segunda linha de Apoio ao Investimento no valor de 500.000 € dedicada à requalificação de Clubes já existentes.



NOTÍCIAS NACIONAIS

VÍDEOS CLUBES DE LEIRIA E SANTA MARIA DA FEIRA

*Vídeo Clubes de Leiria
e Santa Maria da Feira*
**Nós Fazemos Parte
da Solução!**

Os Clubes de Fitness e Saúde de Leiria e Santa Maria da Feira produziram dois vídeos para motivarem todos a treinar para melhorarem o seu bem-estar físico e psíquico. Os Clubes são seguros, cumprem todas as normas da DGS e fazem parte da solução, reforçando o sistema imunitário daqueles que treinam!

NOTÍCIAS NACIONAIS

FISCALIZAÇÕES DA ASAE COMPROVAM SEGURANÇA DOS GINÁSIOS EM PORTUGAL

Na semana de 23 a 27 de novembro, a ASAE realizou dezenas de fiscalizações a Clubes de Fitness e Saúde nacionais, sendo que em nenhum dos locais visitados foi levantada qualquer contraordenação. Portanto, a ASAE certificou que todos os Clubes alvo de escrutínio demonstraram cumprir escrupulosamente as regras emanadas pela Direção-Geral de Saúde.

**Fiscalizações da ASAE
comprovam segurança
dos ginásios**

NOTÍCIAS NACIONAIS

A BROOKLYN FITBOXING CHEGA A PORTUGAL



Uma nova modalidade de Fitness surgiu em Portugal, o Fitboxing, oferecido pela cadeia espanhola, Brooklyn Fitboxing.

Trata-se de um sistema de treino inovador baseado nas técnicas de Boxe, Kickboxing e Muay Thai, sem contacto, pensado para todos os níveis.

NOTÍCIAS INTERNACIONAIS

IHRSA INNOVATION SUMMIT

Realizou-se no passado dia 17 de setembro a IHRSA Innovation Summit. Um evento virtual interativo de um dia, projectado para Gestores de Clubes de Fitness e Profissionais. O evento teve apresentações e palestras inspiradoras, de nível mundial, contando inclusivamente com um prelector português - José Teixeira, Head of Customer Experience, SC Fitness.



NOTÍCIAS INTERNACIONAIS

COVID-19 – ESTUDO SHEFFIELD HALLAM'S ADVANCED WELLBEING RESEARCH CENTRE



O estudo denominado SafeACTIVE, analisou mais de 62 milhões de visitas a ginásios desde setembro e concluiu que a taxa média de infeção é de 0,78 por 100 mil visitas, com apenas 487 casos positivos notificados de operadores com sede na Alemanha, França, Suécia, Bélgica, Holanda, Espanha, Portugal, Noruega, Suíça, República Checa, Polónia, Dinamarca, Luxemburgo e Reino Unido.

NOTÍCIAS INTERNACIONAIS

CONGRESSO EUROPEU IHRSA



Todos os anos, o Congresso Europeu da IHRSA tem sido uma inspiração para todos os que pretendem definir estratégias de visão e futuro, com apresentações e seminários projectados para o ajudar a melhorar o funcionamento e crescimento do negócio. Em 2020, o Congresso realizou-se entre os dias 18 e 20 de novembro e foi 100% Online. Este ano o Congresso ofereceu um tour virtual por 10 dos clubes mais vanguardistas do mundo na Europa, Rússia, Ásia, América Latina e Estados Unidos.

NOTÍCIAS INTERNACIONAIS

IHRSA – COMPROMISSO ACTIVE & SAFE

A IHRSA convida todos os Clubes de Fitness a estabelecer o compromisso Active & Safe. Este compromisso é uma iniciativa que visa reafirmar a dedicação inabalável do Sector do Fitness à segurança, neste momento em que o Exercício Físico nunca foi tão importante para a saúde global.



NOTÍCIAS INTERNACIONAIS

MANIFESTO EUROPE ACTIVE

A EuropeActive desenvolveu um Manifesto no qual se destaca o compromisso para com o Sector do Fitness Europeu. O Manifesto tem por base quatro premissas – Saúde, Digital, Comunidade e Standards. Este foca-se sobretudo no seguinte: garantir um futuro mais positivo para o nosso Sector como fornecedores reconhecidos de actividade física que apoiam o desenvolvimento do bem-estar social e mental dos cidadãos das nossas comunidades, a fim de concretizar o nosso potencial como uma solução credível para vários problemas de saúde pública que afetam os cidadãos europeus.

NOTÍCIAS INTERNACIONAIS

ESTUDO THINK ACTIVE

Já está disponível o relatório final da avaliação independente THINK Active. Os resultados, recolhidos pela plataforma de pesquisa SafeACTIVE e pelo Get ukactive Research Institute, revelaram baixos níveis de risco de contágio de Covid-19 em Clubes de Fitness. Com mais de 115 milhões de visitas analisadas, a taxa média de infeção é de 1,12 por 100.000 visitas.



ÉTICA E DEONTOLOGIA NO FITNESS – I

Alexandre Miguel Mestre
Advogado e Docente Universitário

Estimado leitor: depois de alguns artigos centrados no ‘Direito do Fitness’, este é o primeiro de vários artigos em torno da ‘Ética e Deontologia no Fitness’, essencialmente introdutório, de enquadramento, e, necessariamente, a partir da lei. Venha comigo, caro leitor.

A ‘Lei dos Ginásios’ – Lei n.º 39/2012, de 28 de Agosto – prevê, no seu artigo 8.º, que os Diretores Técnicos e os Técnicos de Exercício Físico “(...) devem atuar diligentemente, assegurando o desenvolvimento da atividade desportiva num ambiente de qualidade, segurança e defesa da saúde dos praticantes e respeito pelos valores da ética no desporto”. Centremo-nos, aqui, na parte final do preceito: o dever de “respeito pelos valores da ética no desporto”. Afinal, que exigência legal é esta?

Antes de mais, diga-se que não se trata de uma total novidade ao nível da legislação desportiva e no que se exige dos diferentes recursos humanos. Por exemplo, no regime jurídico do praticante desportivo profissional¹, exige-se ao clube ou à sociedade desportiva, como entidade empregadora ou formadora, que promova o respeito pela ética desportiva², e, correlativamente, obriga-se o profissional ou formando, no exercício da atividade desportiva, a conformar-se com as regras próprias da ética desportiva³.

Também aos dirigentes desportivos em regime de voluntariado (os benévolos/não remunerados) se impõe o dever de promover a ética desportiva⁴. E, relativamente aos treinadores de desporto, que, lembre-se, também atuam nos ginásios (por exemplo com aulas de judo, karaté, kickboxing ou natação), mas que essencialmente intervêm no universo federado, a lei consagra a promoção da ética desportiva como um dos objetivos gerais do regime de acesso e de exercício da atividade⁵.

Penso que, na prática, o que o legislador pretende é que se cumpra com o “Princípio da ética desportiva” consagrado na Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto⁶, segundo o qual a “atividade desportiva é desenvolvida em observância dos princípios da ética, da defesa do espírito desportivo, da verdade desportiva e da formação integral de todos os participantes”. Mais clarifica o legislador, nesta e noutra legislação, que desporto com ética desportiva pressupõe o combate a flagelos como dopagem, corrupção, violência associada ao desporto, racismo, xenofobia e outras formas de intolerância ou discriminação sociais. Ora, facilmente se constata que a “ética desportiva” é um conceito muito mais aplicável ao desporto (federado) do que à atividade física, um conceito quase indissociável de uma competição desportiva, da atribuição de um resultado, de uma medição de forças entre adversários, pretendendo

salvaguardar a verdade desportiva, o espírito desportivo, o *fair play* ou jogo limpo, a credibilidade e integridade das competições. Nesse sentido, uma vez que nos ginásios não há competições, ganha acuidade a questão: mas afinal que exigência legal é esta (a da ‘Lei dos Ginásios’)?

O legislador, no citado artigo 8.º da ‘Lei dos Ginásios’, certamente com intenção, não escreveu “ética desportiva” mas sim “ética no desporto”, acrescentando a referência aos “valores”. Aqui não se quer acautelar valores inerentes a competições desportivas (procurando que não se ganhe artificialmente, por meio de dopagem ou jogos manipulados, e tentando afastar a violência no recinto desportivo, dos praticantes aos espetadores), mas sim valores inerentes às atividades desenvolvidas em ginásios, pelos proprietários ou quem, diferente daqueles, explora os ginásios, pelos Diretores Técnicos e Técnicos de Exercício Físico, e ainda pelos utentes. Incide-se assim sobre normas de comportamento, normas de ser e estar, princípios, condutas, decisões práticas no mundo dos ginásios. Note-se aqui um elemento adicional: a partir do momento em que o enfoque está também e muito na atuação daquelas duas profissões regulamentadas, o legislador acaba por alargar o espectro: da ética ‘salta-se’ também para a deontologia profissional.

FITNESS CARTOON

PLATAFORMAS REGIONAIS



Sara Costa
saracosta92@hotmail.com

PUB

FITNESS ACADEMY FORMAÇÃO 2021

QUERES SER UM PERSONAL TRAINER DE SUCESSO?

CURSO

TÉCNICO ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO

-  Acesso direto à Cédula Profissional (TPTEF)
-  99% de Empregabilidade

Em mais de 20 cidades

Inscribe-te em formacao.fitnessacademy.pt/teef

+ Sabia que...
Pode associar o seu Clube à Portugal Activo por 17,50€/mês e beneficiar de inúmeras vantagens?

Avaliar as Condições de Segurança:

Reanimador, Vítima e Terceiros



1

Avaliar o Estado de Consciência



2

Permeabilizar a Via Aérea



3

Avaliar a Respiração:

Ver
Ouvir e
Sentir



4

Ligar 112



5

Realizar Compressões Torácicas:

30 compressões (100 a 120 por minuto)



6

Realizar 2 insuflações, após as 30 compressões



7

MANTER SBV

Mantenha as manobras de reanimação (30 compressões alternando com 2 insuflações) até:

- Chegar ajuda diferenciada;
- Ficar exausto;
- A vítima retomar sinais de vida

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

ALTERAÇÕES NA ABORDAGEM À VÍTIMA EM PARAGEM CARDIORRESPIRATÓRIA

NÃO EXECUTAR O VER, OUVIR E SENTIR

VERIFICAR SINAIS DE VIDA POR MOVIMENTOS VOLUNTÁRIOS OU TORÁCICOS.

COBRIR BOCA E NARIZ DA VÍTIMA

COM MÁSCARA CIRÚRGICA OU PANO.

NÃO FAZER VENTILAÇÕES

MANTER COMPRESSÕES ININTERRUPTAS

100 A 120/MIN EXCETO EM MOMENTO DE ANÁLISE/CHOQUE DO DAE.

PROTEJA-SE.

PLATAFORMAS PORTUGAL ACTIVO

AGLUTINAR ESFORÇOS E VONTADES

Na generalidade, com algumas exceções, uma Associação não é percebida como fundamental na defesa de legítimos interesses do Sector. Ela é fundamental para aglutinar esforços e vontade e para projetar as melhores condições para o desenvolvimento do negócio.

Uma Associação verdadeiramente nacional na sua representatividade, passa por dar voz a todas as regiões onde existem empresários do Sector, permitindo uma mudança na cultura de isolamento e promovendo a solidariedade interpares, sendo assim necessário, a criação de “braços” de ligação, como sejam Plataformas Regionais.

A Portugal Activo (PA) deve promover e apoiar estas Plataformas para melhorar a comunicação interpares nas várias regiões, e estimular contactos com parceiros para o mercado regional como Autarquias, Universidades, Escolas de Formação, Organismos Públicos e Entidades Privadas, assim como, privilegiar Encontros Regionais de forma a aprofundar a intervenção associativa interpares.

As Plataformas devem prosseguir uma missão respeitando a intervenção de todos os que operam no seu mercado, incentivando o diálogo, promovendo a negociação e estabelecendo o compromisso para se tornarem uma referência no associativismo nacional.

A proximidade deve ser privilegiada por um permanente apoio às Plataformas, a fim de se conseguir uma mudança de atitude empresarial, projetando uma mudança de comportamento quanto aos condicionamentos do mercado regional.

A escolha do grupo de trabalho para a Coordenação das Plataformas assentou no conhecimento e experiência que tínhamos em cada região, escolhendo as pessoas que nos pareceram mais adequadas para o desenvolvimento do Fitness daquela área geográfica.

A partir do conhecimento adquirido da região, será elaborado um Plano de Ação para as Plataformas, ajustado à gestão, monitorização e acompanhamento da sua implementação relevante para a afirmação da importância do nosso negócio na comunidade local.

As Plataformas devem perseguir objetivos que respeitem missão, visão e valores da PA de forma específica, mensurável, atingível, realista e com definição temporal.

A PA vai colocar todo o seu conhecimento e experiência no apoio ao cumprimento dos objetivos por parte das Plataformas, cuja elaboração de um Plano de Ação se adequa à gestão do tempo e dos recursos disponíveis.

Testemunhos Históricos

"Tive o privilégio de colaborar com a AGAP no lançamento e desenvolvimento da Plataforma da Beira Interior em 2010/11. Devido à localização dispersa dos Clubes a sua ação foi de grande utilidade para reunir empresários e profissionais. Essa partilha aproximou a partilha de informação e uma atualização mais eficaz.

Foi um bom trabalho desenvolvido que deveria ter continuado para que um maior número de empresas estivesse ligado à AGAP com enormes vantagens num mercado cuja interioridade apresentava carências notórias."

Brandão dos Santos

Ex-Coordenador Plataforma Beira Interior

"Em relação à minha experiência na Plataforma da Região Centro foco dois pontos que para mim foram os principais, um negativo e outro positivo.

Começando pelo negativo diria que, infelizmente, a maior dificuldade que encontrei foi a pouca colaboração dos empresários do Fitness não só a nível da iniciativa individual como mais grave na simples partilha de dados.

A parte positiva foi descobrir que apesar destas enormes dificuldades, vale sempre a pena lutar por um bem comum, quando se sente apoio e temos a certeza que o caminho, por muito difícil que seja, é o correto."

Carlos Matias

Ex-Coordenador Plataforma Região Centro

"As Plataformas Regionais são uma mais valia na criação de valor para os donos dos clubes, membros e investidores em determinada área regional, especificamente, no Algarve. Através da minha experiência, enquanto Coordenadora, permitiu-me um contacto direto, atual, através de reuniões mensais com todos os intervenientes do mercado. Identificaram-se pontos fortes, pontos fracos, oportunidades e ameaças e foi mais fácil intervir e melhorar as práticas de gestão do Fitness. Mais que tudo, as pessoas sentiam-se ouvidas e com possibilidade de fazer chegar as suas necessidades a quem podia tomar as decisões."

Vera Pedragosa

Ex-Coordenadora da Plataforma Regional do Algarve (2008 -2011)

Participe, Partilhe e Promova a solidariedade interpares na região através da sua Plataforma!

COORDENADORES DAS PLATAFORMAS REGIONAIS



Plataforma:
Norte
Clube:
BodyStation

António Carlindo
Sócio-gerente dos ginásios
BodyStation



Plataforma:
Norte
Clube:
Feel Free

João Torres
Co-fundador e CEO - Feel
Free Health Club



Plataforma:
Norte
Clube:
Gym Tónico

Paulo Morais
Fundador do Gym Tónico
Wellness Center



Plataforma:
Norte
Clube:
Axis

Pedro Queirós
CEO Axis



Plataforma:
Norte
Clube:
Foz HC

Salvador Silva
Gestor F.H.Club



Plataforma:
Beira Litoral
Clube:
K Gym

Felisbela Marques
Club Manager Kgyim



Plataforma:
Beira Litoral
Clube:
Knock-Out

Raúl Lemos
Fundador e CEO
Knock-Out Health Club



Plataforma:
Beira Litoral
Clube:
Happy Body

Sónia Russo
Fitness Manager / PT
Coordinator



Plataforma:
Oeste
Clube:
Refísica

Paulo Miguel José
Sócio/gerente do Ginásio
Refísica desde 2004



Plataforma:
Oeste
Clube:
Mais Fitness

Roberto Coelho
Fundador e CEO
MaisFitness



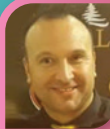
Plataforma:
Oeste
Clube:
Oxigénio

Sergio Cruz
Sócio gerente do Ginásio
Oxygen Gym & Fitness



Plataforma:
Beira Interior
Clube:
For Live

Anabela Lopes
Diretora da área Comércio
e Serviços Grupo Visabeira



Plataforma:
Beira Interior
Clube:
Clube de Judo de
Castelo Branco

Paulo Ponte
Presidente da Direção
da Academia de Judo,
de Castelo Branco.



Plataforma:
Alentejo
Clube:
Vybe

Alexandre Casimiro
CEO Vybe Health Club



Plataforma:
Alentejo
Clube:
Castro Gym

Artur Palma
CEO Castro Gym



Plataforma:
Alentejo
Clube:
Point Fit

Filipe Soares
CEO Pointfit Estremoz



Plataforma:
Alentejo
Clube:
Everybody

José Pereira
Diretor geral - Everybody
health & Fitness



Plataforma:
Algarve
Clube:
Village HC

Micael do Canto
Sócio gerente Village
desde 2013



Plataforma:
Algarve
Clube:
Gymnasium

Paula Caleça
CEO Gymnasium



Plataforma:
Algarve
Clube:
Ser Mais

Pedro Cruz
CEO Sermais



Plataforma:
Madeira
Clube: Clube
Naval do Funchal

André Cunha
Coordenador técnico das
escolas de natação do
Clube Naval do Funchal



Plataforma:
Madeira
Clube:
Ginásio 24/7

Duarte Freiras
CEO Ginásios 24/7
Fitness Your Freedom



Plataforma:
Madeira
Clube: Platinum/
Fitness Factory

Miguel Timóteo
Diretor Clube Fitness
Factory Funchal;
Diretor Clube Platinum
Health & Fitness Club



Plataforma:
Açores
Clube:
Corpus Seven

Carla Dias
Instrutora de body strong,
cycling e treino funcional



Plataforma:
Açores
Clube: SP
Fitness Boutique

Miguel Soares
Diretor Técnico SP FITNESS
BOUTIQUE - São Miguel



Plataforma:
Açores
Clube:
Best Off HC

Miguel Bettencourt
CEO Cadeia de Ginásios
Best Of Health Club



LIÇÕES A PARTIR DO DESPORTO: 4 ATITUDES DE ATLETA QUE POTENCIAM O NOSSO SUCESSO*

Ana Bispo Ramires
Psicóloga da Performance, Consultora e Keynote Speaker

A Psicologia da Performance encontra-se direcionada para a otimização das competências psico-emocionais dos sujeitos (tais como liderança, motivação, capacidade de superação, desenvolvimento de esforço em contexto de frustração, confiança, entre outras), com o intuito de elevar o seu desempenho (em contexto desportivo, académico, artístico ou empresarial), qualidade de vida e bem-estar.

O contexto do desporto de alto rendimento tem sido, desde sempre, um fantástico laboratório de estudo e treino de "mental skills" para o sucesso.

Tratando-se de um "setting" onde a intensidade se vive um (ou alguns!) nível(eis) acima do que é comumente experienciado no quotidiano tradicional, acaba por se transformar num curioso espelho da manifestação dos padrões de funcionalidade ou disfuncionalidade de quem por lá anda - estamos a falar, no caso, na exibição de comportamentos que nos aproximam do sucesso... ou do insucesso.

A similaridade com outros contextos de performance tem sido sobejamente explorada, nomeadamente na área empresarial tendo, por exemplo, Jim Loher e Jack Groppe (Psicólogo e Nutricionista a trabalhar, há mais de 20 anos, no contexto do desporto e das empresas de alto rendimento), desenvolvido um conceito muito intuitivo designado por: Corporate Athlete (2001).

Neste enquadramento, a Psicologia da Performance tem-se dedicado, ao longo de décadas, a tentar isolar os fatores psico-emocionais associados ao sucesso.

Para o efeito, tem estudado exaustivamente, treinadores, atletas, gestores de topo, médicos e outros performers com indiscutível sucesso, por forma a aferir que fatores os diferenciam dos demais.

De facto, algumas características parecem distinguir os "Atletas" (sejam eles do contexto desportivo, artístico, empresarial ou outro) dos demais e, invariavelmente, e para além de um conjunto de competências psico-emocionais que parecem dominar acima da média (ex: motivação, resistência à frustração, controlo de stress e ansiedade, entre outros), os que alcançam um desempenho excepcional, partilham de uma característica quase "invisível" aos olhos do grande público:

GEREM extraordinariamente **BEM** os seus **RECURSOS ENERGÉTICOS**.

Este aponta ser, sem dúvida, o **PONTO de PARTIDA** que os alavanca para o **SUCESSO**, enquanto **PROCESSO CONTÍNUO** e **CONSOLIDADO** de forma **SUSTENTADA**.

Referimo-nos, por isso, a uma espécie de "long-runners", ou seja, pessoas que mantêm níveis de sucesso consideráveis ao longo do tempo e não aqueles que aparecem pontualmente para não se voltar a ouvir falar deles.

Parece, então, ser peremptório que, uma **GESTÃO EFICAZ** dos **NOSSOS RECURSOS de ENERGIA**, permite-nos não só explorar todo o nosso potencial mas, fazer com que "naquele momento onde tudo tem que correr bem"... realmente, as melhores probabilidades estejam do nosso lado.

Em suma, estamos a falar da instalação de um conjunto de **HÁBITOS** que nos permitem ter os recursos energéticos ideais para podermos ativar as nossas competências cognitivas e emocionais em pleno, para os desafios que nos aguardam.

A título de exemplo, e para nomear os mais determinantes:

1 Um padrão de sono regular e com a qualidade desejada.

Idealmente, é importante que se cumpram entre 7h a 8h de sono diárias e, para conseguirmos estes níveis de eficiência, é importante haver uma boa gestão dos níveis de stress, um plano alimentar adequado e, preferencialmente, sem dor ou desconforto físico.

2 Um padrão alimentar que corresponda às suas necessidades energéticas.

Os planos alimentares "pré-feitos", porque não foram desenhados para a nossa antropometria, nem em função de um correto diagnóstico das nossas necessidades energéticas diárias (que são completamente distintas para um gestor de topo na banca, no setor privado, para um médico ou um professor, por exemplo), pelo que, muitas vezes, contribuem mais para o nosso corpo se tornar ainda mais "disfuncional".



3 Um padrão de prática de exercício físico nunca inferior a 3 a 4 momentos por semana, de intensidade moderada a elevada.

A generalidade dos estudos produzidos nesta área revela, não só ganhos na nossa qualidade fisiológica mas também (e consequentemente) na nossa eficiência cognitiva e emocional.

De facto, tendo garantida esta "qualidade energética", aumentamos dramaticamente as nossas possibilidades

de sermos **BEM-SUCEDIDOS**, na medida em que, face à adversidade e desgaste naturalmente associados a um processo que se pretende, de longa duração, acabamos por ter mais recursos para nos mantermos focados no propósito por nós estabelecido.

4 **INTEGRAR** a noção de **TREINO** no seu dia-a-dia.

Na realidade, em qualquer uma das dimensões anteriormente apresentadas, estamos também a falar em **PROCESSOS de TREINO** e de **ESPECIALIZAÇÃO**. Especialização na nossa **CAPACIDADE** (e consciência) em **IDENTIFICAR** os **PADRÕES CERTOS** que nos **AJUEM** a ter os **RECURSOS VITAIS à MARATONA** que se pode vivenciar em **BUSCA do SUCESSO** (seja qual for a forma do mesmo que escolhermos para nós).

Julgo que, por momentos, pode-se até pensar que este texto esteja a ser dirigido a Atletas... e, poderia... mas, curiosamente, qualquer uma destas áreas (repouso, alimentação e exercício) faz parte da "caixa de ferramentas" de cada um de nós!

Na minha área, que se traduz no treino avançado de competências para a performance (em diferentes contextos de performance), onde as pessoas procuram uma maior especialização, desempenho e qualidade de vida, este tipo de "treino" é igualmente fundamental para que todo o **TREINO PSICO-COMPORTAMENTAL** possa ser **BEM SUCEDIDO**.

Sem "energia", toda a informação que possa ser "coleccionada" do ponto de vista cognitivo e emocional, terá sérias dificuldades em ser ativada, sob a forma de comportamento.

Acontece que, para um "performer", a noção de **TREINO** é algo que se encontra **ENRAÍZADA** desde tenra idade e, para o cidadão comum (entenda-se, para o efeito, alguém que não é sujeito a um processo de treino sistematizado e continuado) essa não é a realidade...

O que, até é uma perceção errada pois, o que é a Escola ou a entrada nas Empresas, senão um veículo (e contexto) de **TREINO de SKILLS COGNITIVOS e PSICO-SOCIAIS?**

Na realidade, todos beneficiaríamos se decidíssemos **IMPORTAR a NOÇÃO de TREINO** para o nosso quotidiano: de skills cognitivos, parentais, profissionais, sociais... até porque, se assim quisermos, todos os contextos em que nos movimentamos são passíveis de se transformarem em contextos de **TREINO e SUPERAÇÃO...**

anabisoramires.com

*Texto publicado originalmente no livro Como Chegar a Líder — 600 conselhos de carreira vindos de quem sabe”, Isabel Canha e Maria Serina ed. (RedCherry)



GERIR OS RECURSOS ENERGÉTICOS É FUNDAMENTAL PARA O SUCESSO

Cláudia Minderico
Nutricionista

O conceito muito intuitivo designado por Corporate Athlete (2001) desenvolvido por Jim Loher e Jack Groppe estabelece e explora a similaridade do contexto desportivo com outros contextos de performance, nomeadamente na área empresarial.

Atualmente, considera-se que um padrão alimentar de excelência, envolve diversidade de práticas alimentares, permitindo sustentar as competências cognitivas, emocionais e físicas, considerando os três pilares da nutrição: especificidade, periodização e personalização.

Afinal o que é que se deve comer? Esta especificidade resulta do tipo de esforço, isto é, das necessidades energéticas das diferentes competências solicitadas. Por exemplo, se se trata de um jogador de futebol, que realiza repetidos sprints de alta intensidade, este tem

de ter especial atenção à ingestão de creatina de forma a repor as reservas musculares de fosfocreatina entre sprints. Em provas de meia-distância de poucos minutos, a subida de acidez muscular é um problema que pode ser mitigado pela ingestão de bicarbonato de sódio ou beta-alanina.

Um gestor terá de ter em consideração a manutenção de uma excelente hidratação, a ingestão da qualidade e quantidade de hidratos de carbono e a ingestão de substratos estimulantes da função cognitiva e do humor, como o cacau.

Quanto à periodização, a nutrição tem de acompanhar os objetivos ou as necessidades diárias, considerando que todos os dias são diferentes.

Quer o atleta quer o gestor, médico, professor... talvez necessitem de uma maior ingestão de hidratos de carbono e calorias num dia de treino intenso ou de stress, em comparação com dias de treino mais leve ou menos stressantes.

Uma outra forma de periodização nutricional envolve a disponibilização deliberada de poucas reservas de energia, que vão promover maiores e melhores adaptações ao nível celular, da saúde. No entanto, aumentam o stress, desenvolvendo o risco de fadiga, pelo que esta estratégia só traz benefícios se for periodizada.



“ Afinal o que é que se deve comer? Esta especificidade resulta do tipo de esforço, isto é, das necessidades energéticas das diferentes competências solicitadas. ”

A ciência da nutrição mudou muito nos últimos anos. Personalizar a alimentação quer dos atletas de elite quer dos gestores, médicos, professores... é primordial uma vez que todos são diferentes, não apenas porque solicitam competências diferentes, têm necessidades energéticas diferentes, mas também porque têm traços genéticos específicos, pelo que não respondem da mesma forma.

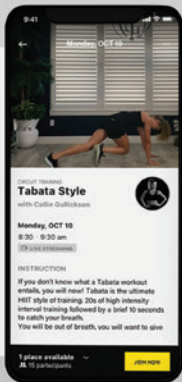
Esta personalização deve considerar as expectativas, as experiências anteriores de sucesso e insucesso e também a interação específica das biomoléculas existentes na alimentação com o organismo de cada um.

Por exemplo, a suplementação com o sumo de beterraba que aumenta a capacidade de captação de oxigénio, não é tão eficaz nos atletas de elite, devido à diferente composição das suas fibras musculares resultante do grande volume de treino.

Em conclusão, uma alimentação de acordo com os três pilares da nutrição, ser específica, periodizada e personalizada, pode não tornar um atleta ou outro profissional mediano num atleta ou outro profissional de elite, mas garantidamente, se não assegurar estes princípios, o atleta ou outro profissional que poderia vir a ser de elite nunca passará de mediano.

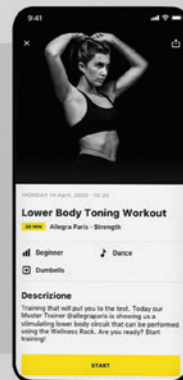
“ Uma outra forma de periodização nutricional envolve a disponibilização deliberada de poucas reservas de energia, que vão promover maiores e melhores adaptações ao nível celular, da saúde. ”





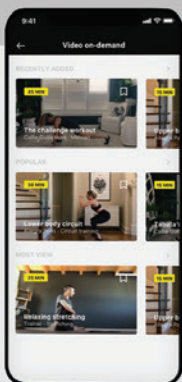
01 Aulas Live

Envolve a tua comunidade conectando os teus clientes e instrutores através de aulas ao vivo. Cria um ambiente social antes e depois das aulas para criar lealdade e comunidade.



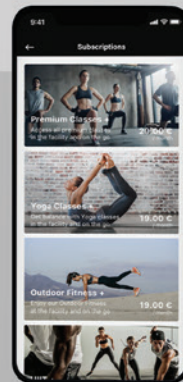
02 Aulas On-Demand

Fornecer à tua comunidade variedade e flexibilidade: eles podem realizar as suas aulas favoritas, com os instrutores que eles já conhecem, em qualquer lugar. É fácil: basta arrastar e soltar os vídeos.



03 Virtual

Além das tuas próprias aulas, tens uma biblioteca de aulas virtuais prontas para o uso e de alta qualidade na ponta dos dedos. Criado pela Technogym e nossos parceiros, existe conteúdo para toda a família, de pilates a ioga, cardio e exercícios de dança e muito mais.



04 Rentabiliza as Tuas Aulas

Apresenta novas opções aos alunos, usando a aplicação Mywellness para vender as experiências que podem ser desfrutadas nas tuas instalações e em qualquer lugar com o Live & On Demand Streaming.

Oferece experiências de treino incomparáveis, transmitindo aulas ao vivo e on-demand à tua comunidade. Os teus clientes, podem agora, fazer as suas aulas favoritas em qualquer lugar, a qualquer momento com MYWELLNESS APP 5.0.

É streaming à tua maneira.

DESCOBRIR MAIS EM: www.technogym.com/PTAT

**AULAS EM
DIRETO OU
ON-DEMAND,
SEMPRE
CONTIGO**



TECHNOGYM®



FOCO DO GESTOR EM TEMPOS DE CRISE

Ricardo Costa
Docente da Fitness Academy

O mundo vive sob os efeitos da pandemia COVID-19, empresas e pessoas procuram adaptar-se e criar nova sustentabilidade para as suas vidas. Depois da fase de confinamento a sigla “VUCA” ganhou uma nova expressão na vida das empresas e dos gestores. Mas o que significa VUCA? VUCA é uma sigla em inglês formada pela primeira letra das palavras: **Volatilily** (volatilidade), **Uncertainty** (incerteza), **Complexity** (complexidade) e **Ambiguity** (ambiguidade). As mudanças ocorrem a uma velocidade superior ao normal (volatility), as informações e o histórico das empresas deixa de suportar o futuro, passando a prevalecer a incerteza (uncertainty), a complexidade das interações remove a certeza do caminho certo a seguir (complexity) e, por fim, este cenário torna o processo de tomada de decisão e de gestão estratégica ambíguo (ambiguity).

O mercado do Health and Fitness na Europa e em Portugal atravessa uma das maiores crises. Fazendo uma análise à envolvente contextual podemos verificar: no contexto político legal uma imposição de normas que limitam os espaços

e a gestão operacional, no contexto sócio cultural uma retração social para praticar atividades em espaços fechados como ginásios, no contexto económico assiste-se a uma das maiores crises financeiras dos últimos anos e no contexto tecnológico as exigências aumentaram com a necessidade em dar resposta ao serviço online.

Perante este cenário, qual deverá ser o foco do gestor nesta fase pós confinamento? Quais as oportunidades? Que características comportamentais valorizar?

O cenário do mundo VUCA alterou o dia a dia de muitos gestores, sendo que o seu foco deverá assentar em 4 vetores: gestão financeira, profissionais, clientes e gestão operacional.

A sustentabilidade financeira dos Clubes é um dos vetores prioritários dos gestores. Deverão desenvolver e implementar uma gestão estratégica que tenha como objetivo aumentar o volume de negócio, criar novas oportunidades de crescimento financeiro e focar na angariação de novos ativos ou no retorno dos antigos clientes. Do outro lado da balança,

“ Perante este cenário, qual deverá ser o foco do gestor nesta fase pós confinamento? Quais as oportunidades? Que características comportamentais valorizar? ”

para manter a rentabilidade, deverão adequar a estrutura de gastos à nova realidade. O objetivo final é criar sustentabilidade empresarial para oferecer segurança à empresa e a todos os recursos humanos.

As equipas são a base da prestação de serviço e da operação dos clubes, o espírito de equipa, motivação, alinhamento organizacional e resiliência são características que o gestor deverá desenvolver na sua equipa. Será uma fase de mudança no mercado, muitos profissionais procuram criar o seu próprio “Eu, LDA”, a exigência no recrutamento será maior, os valores deverão estar na base do recrutamento para assegurar que são construídas equipas e não grupos de profissionais.

Os clientes são o maior ativo dos clubes. Neste sentido, estratégias de angariação e retenção deverão estar em cima da mesa diariamente. O que as pessoas procuram? Serviço ou preço? Fidelização ou sem fidelização? Quais os serviços mais atrativos nesta fase? Como recuperar os ex-clientes? São tudo respostas que o gestor deverá dar para estabelecer as melhores estratégias de angariação de clientes. Por outro lado, a retenção está em grande parte relacionada com a satisfação do cliente, sendo que a satisfação do cliente está condicionada pelas suas expectativas. Neste sentido, o foco do gestor deverá passar por perceber quais as expectativas dos clientes nesta fase da pandemia e ajustar a operação para promover a satisfação dos clientes. Clientes satisfeitos são clientes que têm intenções comportamentais positivas de lealdade (intenção de compra e palavra passa palavra) logo são clientes fiéis.



A gestão operacional irá enfrentar uma maior exigência por parte das imposições político legais da Direção Geral da Saúde (DGS) e, igualmente, por parte dos clientes que procuram um local seguro para treinar. As limitações da DGS colocam restrições na gestão operacional e na prestação do serviço, tal obriga os gestores a procurar soluções para o espaço limitado, para a circulação de clientes sem criar aglomerados e para adequar a gestão operacional às necessidades dos clientes, mantendo a sustentabilidade financeira do clube.

Por sua vez, os clientes procuram qualidade de serviço e segurança nas suas atividades. O foco dos gestores e das equipas deve passar por criar sistemas de higienização adequados e eficazes para manter os clientes seguros, bem como, prestar um serviço de qualidade através de staff qualificado e disponível, manter boa relação com os clientes, acesso rápido e fácil, segurança e conforto.

Novas oportunidades surgem, desenvolvem-se novas estratégias e adapta-se a gestão operacional. O objetivo dos clubes é criar novas fontes de receita com base nas necessidades do mercado durante a pandemia.

A maior oportunidade do mercado reside no virtual Fitness, plataformas online que disponibilizam serviços de Fitness (aulas de grupo, treinos de força, crossfit ou crosstraining, personal training, entre outros) aos consumidores e/ou clientes.

Serviços personalizados (personal training) são uma tendência forte do mercado nos próximos anos e as atividades small group training serão uma moda durante a pandemia.

As atividades outdoor são vistas como mais seguras por parte dos clientes, neste sentido os clubes que tem essas facilidades deverão tirar partido das mesmas. De igual forma, os serviços nutricionais e médicos disponibilizados por alguns clubes, serão solicitados em formato online ou entrega ao domicílio.

“ Os clientes são o maior ativo dos clubes. Neste sentido, estratégias de angariação e retenção deverão estar em cima da mesa diariamente.”

Como deve liderar um gestor nesta fase?

Este é o momento de olhar/repensar na missão, visão e valores da empresa, liderar em função da visão tendo como base os valores empresariais. Na minha opinião, o gestor deverá liderar utilizando um estilo visionário de forma a motivar as suas equipas e desenvolver o espírito de equipa apropriado. Como o mundo VUCA requer gestores que liderem à velocidade das mudanças, a liderança em formato pacesetter (marcador de ritmo) poderá também ser bastante utilizada, mas sempre com a certeza que lideramos pelo exemplo e no ritmo adequado às equipas.

Uma vez que os valores estão na base do processo de recrutamento e da construção de uma equipa (grupo de pessoas unidas em prol dos mesmos objetivos, com os mesmos valores internos), os líderes devem promover e valorizar características como a proatividade, interajuda, empatia, disponibilidade, simpatia, resiliência e lealdade

O mercado do Health and Fitness insere-se no mundo da relação. Os gestores devem liderar com paixão e transparência e promover uma comunicação clara e constante com as suas equipas. O objetivo é construir uma estratégia operacional com base nas necessidades do cliente, promovendo satisfação interna e externa, criando fidelização das equipas e dos clientes.

“ ...o gestor deverá liderar utilizando um estilo visionário de forma a motivar as suas equipas e desenvolver o espírito de equipa apropriado.”



"Qualquer coisa que se faça
que nos ponha a mexer é
sempre positivo!"



“ O trabalho em dança e televisão vieram completar o meu currículo e formação nesta área. Por isso, a atividade física esteve desde sempre muito presente na minha vida. ”

CONVERSA PUXA CONVERSA

Apaixonada pela dança e frequentadora assídua do seu Clube de Fitness, **Sónia Araújo dá-nos a conhecer a importância do exercício no seu dia-a-dia**, e o que faz para se manter saudável e feliz!



Portugal Activo - Quem é a Sónia Araújo fora das câmaras?

Sónia Araújo - Não sou muito diferente daquilo que veem na televisão. A mesma pessoa descontraída, com uma vida como qualquer outra, com trabalho, família para gerir e filhos que nos solicitam a toda a hora. Tenho apenas um trabalho com visibilidade pública, o que por sua vez exige de mim certos cuidados e compromissos, seja com as minhas escolhas ou responsabilidade pessoal ou coletiva, mas que encaro com naturalidade. Sinto-me, apesar da exposição pública, uma privilegiada por fazer algo que gosto, mas também por através dessa exposição poder dar voz a causas e pessoas.

PA - Como foi o seu percurso desportivo desde a infância?

SA: O desporto ou actividade física entrou na minha vida ao mesmo tempo que a vida escolar. Passando pelas aulas de educação física, onde se experimentam os vários desportos.

Mais tarde, aos 9 anos e por vontade própria, começo a ter aulas de dança, no ballet clássico. Ainda na Academia, pude experimentar outros estilos de dança. O trabalho em dança e televisão vieram completar o meu currículo e formação nesta área. Por isso, a atividade física esteve desde sempre muito presente na minha vida.

PA: Actualmente, onde “encaixa” a sua paixão pela dança?

SA: O gosto e a paixão pela dança nunca se perdem, ainda que não se exerça com regularidade. No entanto, os meus espectáculos infantis são muito dançados e dançáveis. E danço sempre que me apetece em casa ou no trabalho!

PA: Que cuidados tem com a sua saúde?

SA: Tenho o cuidado de ter durante a semana uma alimentação cuidada e de acordo com as minhas necessidades e ao fim de semana descontraio um pouco mais. Como um pouco de tudo mas evito os fritos e doces em exagero. Posso permitir-me a alguns devaneios uma vez por semana.

PA: Quantas vezes por semana treina? É um prazer ou uma obrigação?

SA: Tento treinar 3 vezes por semana. Não é uma obrigação, claro que há dias que dá preguiça, mas tento combatê-la porque sei que depois de começar e quando acabo sinto-me muito melhor. Com outra vitalidade e energia. E, principalmente, quando começo a ver resultados no meu corpo e que ele responde de outra forma.

PA: Porquê o Solinca Gaia?

SA: O Solinca abriu-me as suas portas para eu treinar sem restrições e fazendo o meu horário de acordo com a minha disponibilidade bem como o apoio de PT que é fundamental. O staff é todo muito simpático!

PA: Para além de PT utiliza mais algum serviço do seu Clube?

SA: Para além do apoio da minha PT Joana Saúde, gosto de algumas aulas de grupo e de trabalho localizado.



“O desporto ou actividade física entrou na minha vida ao mesmo tempo que a vida escolar.”



PA: O que mais valoriza destros do seu Clube de Fitness?

SA: Dentro do Clube valorizo o profissionalismo e o cuidado individual com cada sócio, vendo-o como um todo.

PA: O que mais valoriza na sua PT?

SA: Com a minha PT tenho uma ótima relação. Ela sabe as minhas aptidões e também limitações, mas sempre puxando por mim e tentando superar a minha performance.

PA: É fácil conciliar a vida profissional, pessoal e o treino?

SA: É uma questão de organização. Se quisermos arranjamos tempo para tudo. Trabalho, treino e família. Se algum dia não podemos ir ao ginásio, uma caminhada vigorosa, um treino localizado em casa ou um passeio de bicicleta pode substituir, é uma questão de adaptação. Costumo dar o exemplo da quarentena. Apesar de ter continuado sempre a trabalhar, no resto do dia estava confinada em casa e treinava todos os dias em casa. Seja com aplicações de telemóvel, apoio online do Clube ou mesmo sozinha.

PA: O que a faz feliz?

SA: O que me faz verdadeiramente feliz é a felicidade dos meus filhos, é ver que estão bem e de saúde. O resto vem por acréscimo, ter saúde também é de facto importante, ter amigos, ter bom ambiente de trabalho. No fundo, poder realizar-me a vários níveis. Manter a jovialidade e vontade de fazer coisas independentemente da idade.

PA: Desde o confinamento até ao verão tivemos a nossa Sara Amorim na Praça com pequenas aulas em direto. O que achou da iniciativa e qual foi o feedback do público?

SA: O feedback de termos monitores de exercício físico no programa é sempre muito positivo. E a Sara Amorim conseguiu chegar a vários públicos, com a sua simpatia e adaptando sempre o treino a quem por algum motivo tinha menos mobilidade. Qualquer coisa que se faça que nos ponha a mexer é sempre positivo!

“ E, principalmente, quando começo a ver resultados no meu corpo e que ele responde de outra forma.”

PA: Que mensagem gostaria de passar aos empreendedores, gestores e profissionais do Fitness em Portugal?

SA: Os profissionais de Fitness têm um papel de grande responsabilidade na promoção da saúde, em todas as idades. Daí que seja um verdadeiro investimento pessoal e coletivo a prática de qualquer atividade física. É o nosso presente, mas, sobretudo, futuro que está em causa. Deveria ser acessível a todos e deveria constar da rotina diária de toda a gente, inclusive dentro das empresas e entidades patronais, algo que vemos em noutros países com sucesso no aumento até da produtividade e que deveríamos explorar em Portugal.

“ É uma questão de organização. Se quisermos arranjamos tempo para tudo. Trabalho, treino e família.”



RESPOSTAS RÁPIDAS

LIVRO	O que ando a ler " Nação Valente" do Helder Reis
MÚSICA	"E depois do Adeus" do Paulo de Carvalho
VIAGEM	Tanzânia
PERSONALIDADE	Simone de Beauvoir (um dos maiores ícones do feminismo)
HOBBIES	Dança, cinema, teatro
MARCA DESPORTIVA	Adidas



A INCRÍVEL RECUPERAÇÃO DA DIABÉTICA MARIA

César Chaves
Doutorado em Atividade Física e Saúde, FADE-UP

Maria sofreu de diabetes tipo 2 durante 10 longos e penosos anos. Um dia, um fortuito evento levou-a a perceber que a reduzida qualidade de vida de que usufruía não era afinal uma sentença vitalícia. Era possível aspirar a algo melhor. E como Maria desejava algo melhor. E assim, conhecendo as pessoas certas, iniciou um incrível processo de recuperação. Esta é a sua história.

Maria era uma mulher como tantas outras. Na sabedoria dos seus 58 anos, já tinha alcançado muitos dos seus objetivos de vida. Estava casada, tinha uma filha muito amada e que estava grávida e tinha um emprego que a satisfazia, ainda que a absorvesse mais do que ela gostaria. Aliás, muitas vezes dizia que essa ocupação era o principal motivo que a levava a ser sedentária. Os seus hábitos alimentares também não eram melhores, tal como o seu peso, que a classificava como obesa. Maria conhecia bem a importância que estes comportamentos tinham na sua saúde. No mesmo dia em que o seu médico a diagnosticou com diabetes tipo 2, o mesmo fez questão de explicar que os estilos de vida menos saudáveis teriam contribuído para o desenvolvimento da doença¹ e que a partir daquele momento, eles ainda assumiriam uma relevância maior no controlo da diabetes.

“Hoje, Maria é uma pessoa diferente, mais enérgica, mais alegre, notoriamente com mais saúde.”

Maria dizia que se tratava de uma doença matreira. Já sentia bem as suas consequências. As expressões “glicemia elevada”, “hipertensão arterial” e “pé diabético” passaram a ser rotineiras no seu dia-a-dia. Maria era apenas uma entre as mais de 1 milhão de pessoas que sofrem de diabetes em Portugal² e sabia que essa doença para além de reduzir a qualidade de vida, poderia também reduzir a sua vida em vários anos. Mas estava prestes a mudar a sua condição. Um dia, por acaso, numa das suas sessões de scrolling pelo Instagram, descobriu que afinal os diabéticos se podiam curar. Ou usando um termo técnico mais apropriado, a diabetes podia entrar em “remissão”. O texto que acompanhava a pequena foto quadrada, revelava que uma intervenção para redução de peso era capaz de provocar esse efeito³. Notou que, de uma forma geral, quanto mais peso fosse perdido, maior a percentagem de pessoas que ficavam livres de diabetes. Incrivelmente, ao final de um ano, a quase totalidade dos que perderam mais de 15 kgs já não estavam com diabetes. E podiam manter-se assim durante muito tempo⁴. Parecia magia e era tudo o que precisava saber. No dia seguinte, inscreveu-se num ginásio e pediu ajuda a um treinador pessoal e à nutricionista do mesmo local. Estes explicaram quais as melhores estratégias para controlar a sua glicemia e perder peso. O processo nem sempre seria fácil nem linear, mas Maria estava determinada. Seguiu as recomendações para a atividade física e exercício, treinando quase todos os dias, num acumulado de mais de 150 minutos por semana⁵. Graças ao seu treinador, percebeu que afinal existiam

muitas outras variáveis a considerar no exercício⁶ e passou a juntar o treino de força ao exercício cardiovascular, em dias alternados, com a intensidade adequada, em determinados momentos do dia e numa ordem pré-determinada. O plano alimentar, ligeiramente hipocalórico, foi ajustado de acordo com as suas necessidades mas também preferências⁷. Hoje, Maria é uma pessoa diferente, mais enérgica, mais alegre, notoriamente com mais saúde. Continua a treinar, já não por necessidade, mas agora por prazer. Aquele primeiro passo mudou a sua vida. Graças aos conhecimentos avançados do seu treinador e nutricionista, a Maria colocou a sua diabetes em remissão, algo que sempre lhe tinham dito ser impossível. Está definitivamente agradecida e muito mais feliz. Ah! E já é avó!

Referências

1. Gillies CL, Abrams KR, Lambert PC, et al. Pharmacological and lifestyle interventions to prevent or delay type 2 diabetes in people with impaired glucose tolerance: systematic review and meta-analysis. *BMJ*. 2007;334(7588):299. doi:10.1136/bmj.39063.689375.55
2. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 9th edn. <https://www.diabetesatlas.org/en/>. Published 2019. Accessed October 4, 2020.
3. Lean MEJ, Leslie WS, Barnes AC, et al. Primary care-led weight management for remission of type 2 diabetes (DIRECT): an open-label, cluster-randomised trial. *Lancet*. 2018;391(10120):541-551. doi:10.1016/S0140-6736(17)33102-1
4. Lean MEJ, Leslie WS, Barnes AC, et al. Durability of a primary 2 diabetes: 2-year results of the DIRECT open-label, cluster-randomised trial. *Lancet Diabetes Endocrinol*. 2019;7(5):344-355. doi:10.1016/S2213-8587(19)30068-3
5. American Diabetes Association. 5. Lifestyle Management: Standards of Medical Care in Diabetes-2019. *Diabetes Care*. 2019;42(Suppl 1):S46-S60. doi:10.2337/dc19-S005
6. Oliveira C, Simões M, Carvalho J, Ribeiro J. Combined exercise for people with type 2 diabetes mellitus: a systematic review. *Diabetes Res Clin Pract*. 2012;98(2):187-198. doi:10.1016/j.diabres.2012.08.004
7. American Diabetes Association. 4. Lifestyle Management: Standards of Medical Care in Diabetes—2018. *Diabetes Care*. 2018;41(Supplement 1):S38 LP-S50. doi:10.2337/dc18-S004

SITUAÇÃO DO SETOR DO FITNESS EM PORTUGAL

Monitorização Mensal • Outubro e Novembro 2020

VARIAÇÃO EM RELAÇÃO AO PERÍODO HOMÓLOGO

NOVAS INSCRIÇÕES

OUT/2020
⇓ **37%**

NOV/2020
⇓ **37%**

CANCELAMENTOS

OUT/2020
⇑ **32%**

NOV/2020
⇑ **25%**

SÓCIOS ATIVOS

OUT/2020
⇓ **45%**

NOV/2020
⇓ **38%**

FREQUÊNCIA MENSAL

OUT/2020
⇓ **39%**

NOV/2020
⇓ **46%**

REINSCRIÇÕES

OUT/2020
⇓ **20%**

NOV/2020
⇓ **27%**



IMPACTO DAS RECOMENDAÇÕES DA DGS NO ENSINO DA NATAÇÃO DEVIDO À COVID

António José Silva
Presidente da Federação Portuguesa de Natação

Já muito se disse, se escreveu e se discorreu sobre o impacto da COVID em diferentes áreas de intervenção social e, no caso corrente, no exercício e na atividade desportiva.

No que especificamente se refere à atividade de ensino desportivo e no caso concreto da natação, as recomendações da DGS que dão suporte à retoma da atividade (30 e 36/2020), apesar de condicionarem, não são impeditivas de estimular o desenvolvimento de metodologias com inovação didática e pedagógica que possam dar resposta às exigências desta prática de ensino, extremamente relevante não só para os utentes como ainda para a sustentabilidade dos espaços aquáticos.

Durante o confinamento, entre 13 de março 2020 e 8 de junho 2020, houve necessidade de interromper as atividades presenciais previstas e proceder ao desenvolvimento de um conjunto alargado de tarefas com vista:

- a assegurar o reajustamento do plano de atividades a desenvolver num quadro de qualidade técnico-pedagógica e de segurança;
- a assegurar a implementação de atividades que permitissem manter, na medida do possível, o desenvolvimento das qualidades bimotoras (técnicas, coordenativas e funcionais) dos utentes;
- a contribuir para a promoção das recomendações da atividade física em situação de isolamento social.

Foi também aproveitado para:

- a elaboração de planos de retoma das Escolas de Natação, EN;
- e de reorganização da atividade desportiva, em função da data de reabertura das EN (com vários cenários, em função da data de abertura);
- a reestruturação dos modelos de avaliação e progressão pedagógica ajustados à dimensão;
- o reajustamento do programa dos alunos em função das competências atingidas até ao momento da interrupção das atividades;
- a revisão dos cadernos pedagógicos, com a adaptação dos mesmos ao período de interrupção das atividades e programação da próxima época;
- a criação de planos para manutenção e angariação de utentes (sejam eles novos ou alunos que tenham anulado ou suspenso as inscrições).

No decorrer da retoma das atividades a 8 de junho 2020 até setembro 2020, e logo que foi autorizada a retoma do uso das instalações para os utentes, foram adotadas as seguintes medidas cumprindo as recomendações da DGS: interdição do uso de balneários; distanciamento em prática de 3m entre os utentes sem contacto entre professores e alunos, o que levou a generalidade das escolas de natação a optar por abrir só as aulas dos alunos mais velhos que já tinham autonomia dentro de águas e pela idade estariam

mais aptos a cumprir as normas sanitárias exigidas. A solução mais usada foi aumentar o espaço da prática em cada aula para o dobro ou usar pistas de sentido único, em que o regresso se fazia pela pista contígua.

Para a retoma prevista da atividade no decorrer do mês de setembro e outubro, as escolas de natação devem aplicar as recomendações da DGS, abrindo as aulas de todos os níveis etários, diminuindo o nº máximo de utentes por espaço; optando pelo uso de máscara obrigatório para os professores, dentro e fora de água, precavendo a preparação prévia do material didático auxiliar de forma a possibilitar a não utilização consecutiva e permitir a desinfeção cíclica e regular do mesmo durante o dia, desenvolvendo estratégias de organização da aula de forma a manter entre os alunos a distância de 3m, quer em prática quer durante as paragens, com início de classes contíguas em lados opostos do cais da piscina.

No caso da natação para bebés, as aulas são dadas sempre com a presença de 1 progenitor com o respetivo bebé.

Cabe a cada escola de natação ter a criatividade necessária para estimular a prática de todos quantos desejam retomar a atividade, em segurança, confiança e condições de prática.

A tua
escolha

A nossa
missão

FORMAÇÃO CONTÍNUA CERTIFICADA (TPTEF E TPDT)

FORMAÇÃO	ENTIDADE	CRÉDITOS	DATA
PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL EM INTEGRATIVE TRAINING (B- LEARNING) - LISBOA	Fitness Academy (Your Best Academy)	20,0	23 Janeiro
REFORMER - PILATES EQUIPMENT ESSENTIALS	ALM Pilates	9,6	23 Janeiro
PÓS-GRADUAÇÃO/ESPECIALIZAÇÃO INTERNACIONAL EM INTEGRATIVE TRAINING B- LEARNING) - ALBUFEIRA	Fitness Academy (Your Best Academy)	20,0	30 Janeiro
CROSS TRAINING ESSENTIALS	GTF Formação	0,8	30 Janeiro
MÉTODO DE PILATES (2ª PRIORIDADE)	CEFAD	10	06 Fevereiro
PILATES GROUP TRAINING	ALM Pilates	16	20 Fevereiro
METODOLOGIAS DE EQUIPAMENTOS FUNCIONAIS	GTF Formação	1,6	21 Fevereiro
PERSONAL TRAINER	CEFAD	10	06 Março
ADVANCED GTF-FLOW	GTF Formação	0,8	07 Março
CERTIFICAÇÃO INTENSIVA AVANÇADA EM EXERCÍCIO NO PRÉ E PÓS-PARTO (E- LEARNING)	Aqua Academy (Your Best Academy)	3,0	12 Março
CERTIFICAÇÃO INTENSIVA AVANÇADA EM DIVERSIFICAR! DEEP, AQUAFUNCIONAL, INTERVALADO & CIRCUITO (E-LEARNING)	Aqua Academy (Your Best Academy)	3,0	12 Março
STICK MOBILITY PT MASTER	GTF Formação	0,8	14 Março
TRX GROUP TRAINING COURSE	GTF Formação	1,6	21 Março
KETTLEBELL MOVEMENT	GTF Formação	0,8	27 Março
CERTIFICAÇÃO INTENSIVA AVANÇADA EM ESPECIAL SENIORES (E-LEARNING)	Aqua Academy (Your Best Academy)	3,0	09 Abril
ABACE WORKSHOP - OMBRO	ALM Pilates	0,8	17 Abril
ABACE WORKSHOP - JOELHO	ALM Pilates	0,8	18 Abril
CADILLAC - PILATES EQUIPMENT ESSENTIALS	ALM Pilates	6,4	24 Abril
TREINO DA MOBILIDADE ARTICULAR (CURSO ONLINE)	Online Academy (Your Best Academy)	0,4	Permanente
FERRAMENTAS DE GESTÃO E DE ANGARIAÇÃO PARA PT'S E GT'S (CURSO ONLINE)	Online Academy (Your Best Academy)	0,4	Permanente
REABILITAÇÃO DO LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR (CURSO ONLINE)	Online Academy (Your Best Academy)	0,4	Permanente

PUBLICAÇÕES



LIBERTEM AS CRIANÇAS

«Estamos a criar crianças totós, de uma imaturidade inacreditável.»

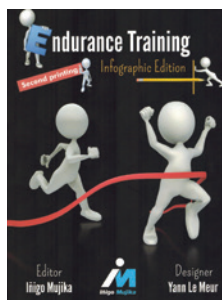
Em 2015, esta afirmação do professor Carlos Neto tornou-se viral e fez o país acordar para a situação dramática das crianças de hoje. Em Portugal, escola e modelo de aprendizagem estão ultrapassados há muito, mas é lá que as crianças passam a maior parte do dia, fechadas dentro das salas de aula. Os períodos de recreio são cada vez mais curtos e os espaços de brincadeira padronizados, aborrecidos e pouco desafiantes. O trajeto casa-escola-casa, que antes era feito a pé juntamente com os colegas, passou a ser feito de carro. Os nossos filhos quase nem têm tempo para brincar, apenas aqueles minutos que se conseguem encaixar na agenda, por entre as inúmeras atividades extracurriculares.

Fora da escola, não os deixamos brincar ao ar livre e fechamo-los em casa, numa redoma almofadada dominada pelo poder sedutor e anestésico dos ecrãs.

A rua, que desempenhou um papel determinante nas nossas infâncias e na nossa formação como adultos, tornou-se território proibido para os nossos filhos. Crianças de 3 anos queixam-se de que estão cansadas ao fim de vinte minutos de brincadeira. Outras, aos 7 anos, são capazes de programar em computador mas não sabem atar os sapatos. Quase metade das crianças do 2.º ano do 1.º ciclo não conseguem dar uma cambalhota.

É inegável: as nossas crianças brincam e mexem-se cada vez menos. O analfabetismo motor tornou-se um problema gravíssimo. Ao querermos superprotegê-las daquilo que entendemos ser perigoso, estamos a comprometer o seu desenvolvimento e a impedilas de se tornarem adultos funcionais, tanto em termos físicos, como cognitivos.

Carlos Neto
Editora: Contraponto



ENDURANCE TRAINING Infographic edition

Endurance Training – Infographic Edition é uma versão da Endurance Training – Science and Practice com infográfias e de fácil leitura. Tal como o livro original, esta nova versão infográfica cobre os aspetos científicos e práticos mais relevantes do treino de resistência: os determinantes fisiológicos da capacidade de resistência, as adaptações que o treino de resistência induz, como otimizar a performance em atletas de resistência e evitar o destreino e sobretreino, recomendações nutricionais e psicológicas para um ótimo treino de resistência e competição; conselhos para trabalhar com atletas jovens de longa distância; lidar com condições ambientais stressantes; e condições médicas relacionadas com o treino de resistência e competição. Graças à combinação de imagem e texto, Endurance Training – Infographic Edition apresenta o seu conteúdo da forma mais concisa, apelativa e eficaz, fazendo dele um excelente recurso para atletas, treinadores, estudantes e profissionais envolvidos no treino de resistência.

Iñigo Mujika
Editora: Iñigo Mujika



ANATOMÍA & 100 ESTIRAMIENTOS ESENCIALES

Técnicas, beneficios, precauciones, consejos, tablas de series, dolencias

Este livro constitui uma excelente ferramenta para alcançar o equilíbrio muscular e corporal que todos, desportistas ou não, necessitamos. As exigências de uma actividade laboral prolongada, as más posturas adquiridas e até a prática desportiva regular não supervisionada conduzem a sobrecargas e descompensações musculares, dores articulares e mesmo lesões. A maioria destas lesões e o risco de as sofrer podem ser evitados, dedicando apenas uns minutos por dia ao nosso bem-estar. Um guia de alongamentos adequado é a garantia de uma melhoria rápida e de que cada segundo que investirmos em nós próprios vai aportar-nos benefícios a curto e longo prazo.

Equipa Paidotribo
Editora: Paidotribo



Morada:
Azinhaga dos Ulmeiros, nº 6-A
1600 - 778 Lisboa (Telheiras)
Tel: 21 754 01 91
<http://www.omniservicos.pt/>
apoio.clientes@omniservicos.pt

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO 2020

Vítor Pataco

Presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

Celebrou-se este ano em Portugal e por toda a Europa, a 6ª edição da Semana Europeia do Desporto!

Mais de 850 iniciativas e 1200 atividades foram desenvolvidas por todo o país, envolvendo 150 autarquias, incluindo as Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores. Milhares de pessoas, de forma presencial e através de diversas plataformas on-line participaram de forma ativa nas inúmeras iniciativas, respeitando as recomendações da Direção Geral da Saúde, demonstrando a possibilidade de continuar a ser ativo neste contexto atual que vivemos.



A Semana Europeia do Desporto é uma iniciativa da Comissão Europeia que, à semelhança de anos anteriores em Portugal, conta com o Instituto Português do Desporto e Juventude, como responsável pela coordenação e implementação deste projeto, com o objetivo de promover o desporto e a atividade física junto dos cidadãos, não só durante a Semana, mas durante todo o ano.

No contexto de uma Europa cada vez mais sedentária, a Comissão Europeia tem vindo a instar os Estados-Membro a envolverem-se ativamente neste processo. Portugal não é exceção e, desde o início deste projeto, temos vindo a constatar um crescimento progressivo da participação dos portugueses naquele que já é identificado como a maior campanha de promoção de Desporto para Todos à escala Europeia.

A Portugal Ativo | AGAP constituiu-se mais uma vez como um dos parceiros neste âmbito, tendo desempenhado um papel relevante para a dinamização de diversas atividades junto do segmento que representa, assumindo um papel

interventivo e inovador nesta edição. As comemorações da Semana Europeia do Desporto de 2020 tiveram início a 23 de setembro, colocando o foco neste dia na sensibilização da importância da redução do tempo passado em comportamento sedentário no contexto laboral. Neste âmbito, a Portugal Ativo | AGAP dinamizou uma aula de ginástica laboral, transmitida via online para diversas instituições da administração pública central e empresas de Portugal. Apesar das condicionantes impostas pela pandemia, foi possível dinamizar um conjunto alargado de iniciativas durante esta semana incluindo atividades desportivas e webinars dedicados ao tema do desporto outdoor e do desporto na escola.

Atendendo às dificuldades de poder dinamizar de forma presencial alguns grupos da população portuguesa mais

vulneráveis tais como os idosos e as pessoas com deficiência, o IPDJ, procedeu à distribuição de kits de material desportivo e respetivos materiais tutoriais de suporte (formato digital e vídeo) junto de mais de uma centena de instituições de forma a promover a prática segura no contexto das mesmas.

Adotando um regime misto (presencial e on-line), a Portugal Ativo | AGAP, em parceria com o IPDJ e a Câmara Municipal de Lisboa desenvolveu uma Mega-Aula prática de bicicletas indoor, no Parque Eduardo VII, através das plataformas digitais contando com a participação online de centenas de pessoas nos diferentes clubes e ginásios do país.

Outro dos pontos altos da Semana Europeia do Desporto foi a realização do evento de corrida/ caminhada

“ Apesar das condicionantes impostas pela pandemia, foi possível dinamizar um conjunto alargado de iniciativas...” “

designado por 12H BeActive, no Jamor. Durante 12 horas e com um formato inovador, foi possível, através da participação em horários diferenciados, envolver largas centenas de participantes.

O último dia da Semana Europeia do Desporto fica marcado pela 1ª edição do Fórum Nacional de Desporto para Todos, realizado em duas sessões: 30 de setembro e 7 de outubro. Transmitido via online, teve como principal objetivo de dar a conhecer o atual panorama do Desporto para Todos em Portugal e reconhecer as boas práticas de associações, clubes e federações desportivas neste domínio, bem como dos Municípios.

Pese o ano atípico que temos vivido, a Semana Europeia do Desporto veio demonstrar que é possível ser-se ativo e realizar eventos desportivos cumprindo com as normas de higiene e segurança da DGS.

Deixamos por isso o convite; não pare, mantenha-se ativo!

#BEACTIVE!



“ Pese o ano atípico que temos vivido, a Semana Europeia do Desporto veio demonstrar que é possível ser-se ativo e realizar eventos desportivos cumprindo com as normas de higiene e segurança da DGS. “



ESPAÇO UNIVERSIDADE

REPENSAR O ENSINO NA UNIVERSIDADE

Rui Batalau

Diretor da Licenciatura em Ciências do Desporto do Instituto Superior Manuel Teixeira Gomes (ISMAT)

O período difícil que estamos a viver em Portugal obrigou a mudanças significativas na Sociedade. A Universidade teve que adaptar-se rapidamente. Certamente o futuro nunca mais será igual. É premente encarar este período de dificuldades num mar de oportunidades. Pensemos um pouco sobre isso...

1. A Lecionação no Ensino Superior. O caráter expositivo na lecionação por parte dos docentes universitários tem sido uma constante. Este modelo tem sido questionado e o confinamento imposto veio obrigar a repensar o processo ensino-aprendizagem. O modelo “problem-based learning” (PBL) centrado no estudante parece ser mais ajustado à sua tipologia, não só nas aulas online, mas também nas presenciais. Esse caminho tem vindo a ser trilhado desde 2008, ano da fundação da antiga Licenciatura em Educação Física e Desporto. Na nova Licenciatura em Ciências do Desporto, essa realidade deverá ser implementada de forma transversal.

2. A Integração na Sociedade. Por tradição, a Universidade portuguesa sempre foi um espaço relativamente fechado, quer na sua função formativa, quer no seu imperativo de produção de conhecimento. Contudo, a implementação do modelo PBL implica uma total integração na Sociedade. É aqui que estão as pessoas e as instituições (escolas, clubes, ginásios e clínicas), ou seja, é aqui que estão os problemas que a investigação pode ajudar a resolver. É preciso cativar a sociedade para entrar na Universidade e integrar a lecionação pontualmente no verdadeiro mercado de trabalho. Mais um desafio que teremos que vencer.

3. As Parcerias. Para cumprir o objetivo da integração, é imprescindível desenvolver parcerias institucionais não só para garantir a possibilidade de realização de estágios em contexto de formação inicial, mas também para proporcionar uma formação mais especializada em diversas áreas. No ISMAT, a parceria com a Fitness Academy, uma das Escolas de referência em Portugal, tem sido um sucesso na promoção inovadora de formação pós-graduada e de cursos de especialização na área do Fitness (Treino Personalizado, Crosstraining, Treino Terapêutico, Integrative Training, entre outros).



“ A inovação baseada no conhecimento tem o mais longo tempo de liderança de todas as inovações. ”

Peter Drucker

ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR INVESTE NO EMPREENDEDORISMO

Alfredo Silva

Professor da Escola Superior de Desporto de Rio Maior nas áreas da Gestão do Desporto, Marketing do Desporto e Empreendedorismo.

A Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM) na última década tem vindo a apostar de forma séria na promoção do empreendedorismo. O objetivo é fomentar uma cultura empreendedora que impulse o desenvolvimento de competências por parte dos estudantes, estimulando o empreendedorismo e proporcionando, para além das convencionais saídas profissionais por conta de outrem, a criação do próprio emprego.

O Centro para o Empreendedorismo e Pequenas e Médias Empresas da OCDE (Organisation for Economic Co-operation and Development) decorrente de vários estudos comparativos realizados na Europa e nos Estados Unidos da América, definiu de uma forma clara as ações que constituem boas práticas que devem ser implementadas nas instituições do ensino superior para estimular e desenvolver o empreendedorismo nos estudantes (OECD, 2010).

Os estudos da OCDE identificaram o importante papel das políticas públicas no apoio ao empreendedorismo nas universidades nas seguintes seis áreas:

1) Estratégia; 2) Recursos; 3) Infraestrutura de apoio; 4) Educação para o empreendedorismo; 5) Apoio inicial, e; 6) Avaliação.

Na ESDRM as principais atividades realizadas pelos professores, gabinetes de apoio e estudantes que mostram relevância no domínio do empreendedorismo são:

Oferta curricular obrigatória em plano de estudos de pelo menos uma unidade curricular dedicada em específico ao tema do empreendedorismo no desporto nos 5 cursos de licenciatura

que abrange mais de 900 alunos. Ideias de negócio geradas pelos estudantes nos setores dos cursos: 1) atividade física e estilos de vida saudáveis; 2) desporto condição física e saúde; 3) desporto de natureza e turismo ativo; 4) gestão das organizações desportivas, e; 5) treino desportivo.

Existência de um Gabinete de Empregabilidade e Empreendedorismo que promove as parcerias com as entidades empregadoras da área do desporto, para a criação de oportunidades de lançamento de negócios, estágios e emprego. Cooperação próxima realizada com o Centro de Negócios e Inovação de Rio Maior, unidade da empresa municipal DESMOR, EM, SA, que dispõe de um programa de apoio ao empreendedorismo e uma incubadora de empresas.

Realização de pitches por equipas e estudantes destinados à validação de ideias de negócio por professores da área, profissionais e empresários. Realização anual de workshops de formação, conferências, oficinas e palestras motivacionais e inspiradoras destinadas a estudantes e professores.

Organização anual do concurso de ideias de negócio SportUp Challenge e Pitch Performance Night Training, no âmbito do evento Links4Future em que equipas de estudantes apresentam as ideias de negócio perante um júri externo com o objetivo de fornecer feedback e selecionar as melhores ideias de negócio para a final da fase Regional do Concurso Poliemprende. Apoio à melhoria dos planos de negócio visando a participação das equipas selecionadas para a final da fase

Regional do Concurso Poliemprende. Incentivos, na final da fase Regional do Concurso Poliemprende que concedem prémios para as 3 primeiras equipas de estudantes no valor total anual de 4.500€.

Apoio à participação da equipa no Concurso Poliemprende Nacional que visa, através de um concurso de ideias e de planos de negócios, avaliar e premiar projetos desenvolvidos e apresentados por estudantes, diplomados ou docentes.

Oferta pelo Instituto Politécnico de Santarém de um programa de promoção e apoio ao empreendedorismo denominado "Start-IPS", destinado aos alunos da instituição que promove e facilita a incorporação de competências empreendedoras.



Por fim, a avaliação destas políticas e atividades que a ESDRM vem realizando pode encontrar evidência em dois elementos. O primeiro, na criação de negócios na área do desporto pelos recém-diplomados, promovendo a criação do próprio emprego. O segundo, na relevante taxa de empregabilidade dos diplomados pela ESDRM, conforme vem sendo documentado ao longo dos anos pela Direção Geral do Ensino Superior (DGES).

ESPECIALISTAS



ALEXANDRE MIGUEL MESTRE

Advogado;
Docente Universitário;
Ex-Secretário de Estado do Desporto e Juventude.



ALFREDO SILVA

Professor Adjunto da Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém
Coordenador do Curso de Gestão das Organizações Desportivas
Presidente da Assembleia Geral da empresa de Desporto Viver Santarém, EM SA



ANA BISPO RAMIRES

Mestre em Psicologia Desportiva pela Universidade do Minho
Especialidade em Psicologia Clínica e da Saúde, Psicologia do Trabalho e Organizações
Especialidade Avançada de Psicologia do Desporto



ANTÓNIO SILVA

Presidente da Federação Portuguesa de Natação
Professor Catedrático, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro



CÉSAR CHAVES

Doutorado em Atividade Física e Saúde, FADE-UP
Docente na Escola Superior de Desporto e Lazer, IPVC
Coordenador do Mestrado em Atividades de Fitness (2013-2020), ESDL-IPVC



CLÁUDIA MINDERICO

Doutorada em Condição Física e Saúde na especialidade de Composição Corporal pela FMH
Professora auxiliar convidada da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
Nutricionista Clínica em várias clínicas, hospitais e Clubes de Fitness



RICARDO COSTA

Mestrado em Gestão do Desporto
Diretor do Kalorias Linda-a-Velha
Docente da Fitness Academy



RUI BATALAU

Diretor da Licenciatura em Ciências do Desporto do Instituto Superior Manuel Teixeira Gomes (ISMAT)
Doutorado em Atividade Física e Saúde
Formador da Fitness Academy e Personal Trainer



THEMUDO BARATA

Especialista em Medicina Desportiva
Especialista e Consultor em Medicina Interna
Director do Serviço de Nutrição e Actividade Física do Centro Hospitalar Universitário da Cova da Beira (Covilhã)
Professor da Faculdade de Medicina da Universidade da Beira Interior



VÍTOR PATACO

Presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude

PARCEIROS

DIAMANTE



The Wellness Company

PLATINA



GOLD



SILVER



BRONZE



INSTITUCIONAIS



OS MELHORES CURSOS ONLINE PARA PROFISSIONAIS DE FITNESS E WELLNESS!



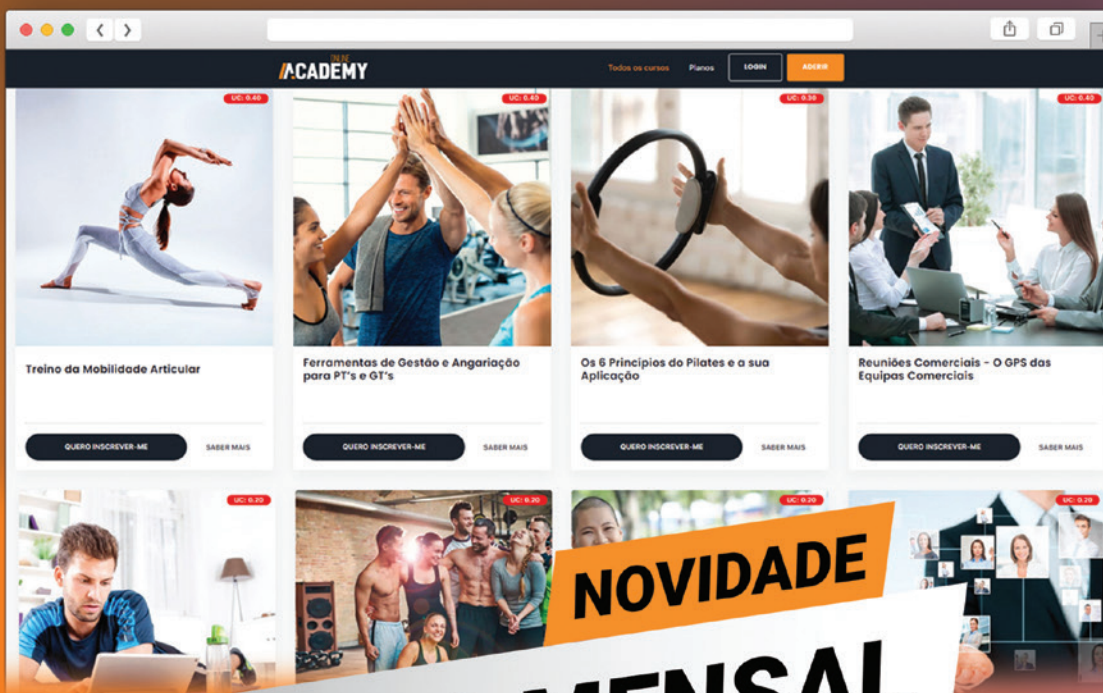
Disponível 24h por dia
7 dias por semana



Cursos lecionados pelas maiores
autoridades do Fitness



Aprende ao teu ritmo
onde e quando quiseres



Disponível também para compra individual de cursos
ou adesão a um plano anual com tudo incluído!

Sabe mais em onlineacademy.pt