

Aqua

MAGAZINE

SEGUE-NOS: [FACEBOOK.COM/MAGAZINEAQUA/](https://www.facebook.com/magazineaqua/)

N.º 3 | SETEMBRO 2018

NOVIDADE
PLATAFORMA DE
REDUÇÃO DE
PROFUNDIDADE

GOLFINHO SPORTS

ENTREVISTA
JAVIER BERGAS DEL RIO

UMA REFERÊNCIA DO FITNESS AQUÁTICO

AQUATIC FITNESS CONFERENCE
TENDÊNCIAS DO FITNESS
AQUÁTICO MUNDIAL

NUNO PEREIRA

CONGRESSO
PROMOFITNESS

10 - 11 NOV 2018

COMPLEXO DESPORTIVO
DE RIO MAIOR



PROMOFITNESS

FORMAÇÃO & EVENTOS

WWW.PROMOFITNESS.COM

SUMÁRIO

NUTRIÇÃO
Dietas intermitentes

3

OPINIÃO
Na água com propriedades terrestres

5

MODALIDADES
Tendências do Fitness Aquático Mundial

7

ENTREVISTA
Javier Bergas del Rio

9

OPINIÃO
Angariação e Retenção de Clientes

13

GOLFINHO SPORTS
Plataforma de Redução de Profundidade
Análise por Nuno Pereira

15

OPINIÃO
HOLANDA - Outras Realidades aquáticas

17



EDITORIAL

Após umas merecidas férias é hora de todos voltarmos ao trabalho. É nessas alturas que muitas vezes damos por nós sem ideias, perante novos alunos, novos locais de trabalho e novos desafios, muitos dos quais nunca imaginamos nem estamos preparados para os resolver. Não será sempre assim o ciclo, mas acontecem estas adversidades com bastante frequência.

Neste número e para combater estas dificuldades, trazemos-te uma entrevista com um dos melhores formadores mundiais de fitness aquático, senão mesmo o melhor. Alguém que dispensa apresentações, pela sua competência, pedagogia e técnica. Em poucas palavras, mas com muita objetividade e experiência, dar-te-á algumas dicas para saberes que caminhos seguir como profissional de fitness aquático.

Acompanhar as tendências é sempre importante e também nas próximas páginas, podes analisar quais são neste momento as tendências do fitness aquático mundial, numa análise aos diferentes tipos de aulas que foram apresentadas na maior convenção mundial da área, que se realiza nos Estados Unidos, uma vez por ano. Atualiza-te.

Para terminar, iremos viajar até Itália e Holanda, para conhecermos realidades diferentes de colegas que como nós, diariamente oferecem o seu melhor para poderem desenvolver a sua atividade na máxima plenitude. Através das suas descrições, podemos retirar diversas ilações sobre as diferenças existentes e também, claro está, encontrar semelhanças.

Desejamos a todos que desfrutem dos nossos artigos.

A equipa AQUAMAGAZINE,



Dietas intermitentes

A dieta paleolítica é caracterizada - por traços largos – reduzindo-se ligeiramente o consumo de carboidratos e mantendo ou até aumentando o consumo de proteínas e gorduras. Esta proposta é inspirada na dieta teórica de nossos ancestrais.

Nada está mais longe da realidade, a partir da paleoantropologia e outras disciplinas científicas, sabemos muito pouco sobre a dieta dos nossos antepassados, porque a maioria das informações utilizadas para projetar essas dietas vem de observações de tribos vivendo atualmente como caçadores-coletores. Em qualquer caso, há uma característica que é mais evidente e refere-se a como não ser uma dieta paleolítica: a ingestão habitual de carboidratos só foi possível a partir da Revolução Neolítica com o advento da agricultura. Esse acesso mais fácil aos carboidratos teve as suas vantagens e desvantagens. O acesso às calorias tornou-se mais fácil para toda a população, o que favoreceu uma grande explosão demográfica, a variedade de nutrientes tornou-se menor, aparecendo assim muitas doenças novas também associados à inatividade física, desde que os humanos deixaram de viajar por grandes distâncias para procurar comida.

Para perder peso, somos apresentados a uma nova estratégia diferente da dieta clássica de restrição calórica (dieta hipocalórica), ou seja, a dieta intermitente.

A estratégia intermitente é reduzir a ingestão de carboidratos de

maneira importante, dois dias por semana. O consumo de massas, arroz, batata, legumes, pão, farinha de aveia é limitada e baseia-se numa dieta de vegetais e de frutas acompanhada de proteína animal (carne, peixe, ovos) e gorduras poli-insaturados (azeite, abacate, nozes). Essa estratégia faz com que a resistência à insulina e a gordura corporal sejam muito menores do que a dieta clássica ou hipocalórica e essas melhorias também são mantidas na fase de manutenção.

Nós também poderíamos pensar que esta estratégia pode ser mais eficaz no longo prazo, permitindo maior aderência à dieta porque eles não eliminam ou proíbem qualquer alimento por mais de 3 semanas como normalmente se faz na dieta hipocalórica.

A estratégia intermitente é reduzir a ingestão de carboidratos de maneira importante, dois dias por semana.



Em geral, as dietas falham porque envolvem muitos sacrifícios ao longo de muitos dias. Com a dieta intermitente, as restrições são reduzidas para um par de dias por semana, podendo também desfrutar de alimentos que satisfaçam e que sejam saborosos.

Em relação à atividade física e dieta intermitente, nos dias de restrição de carboidratos não podemos realizar atividades intensas que dependam mais da obtenção de energia pela via glicolítica. Exercícios de força máxima, potência ou atividades

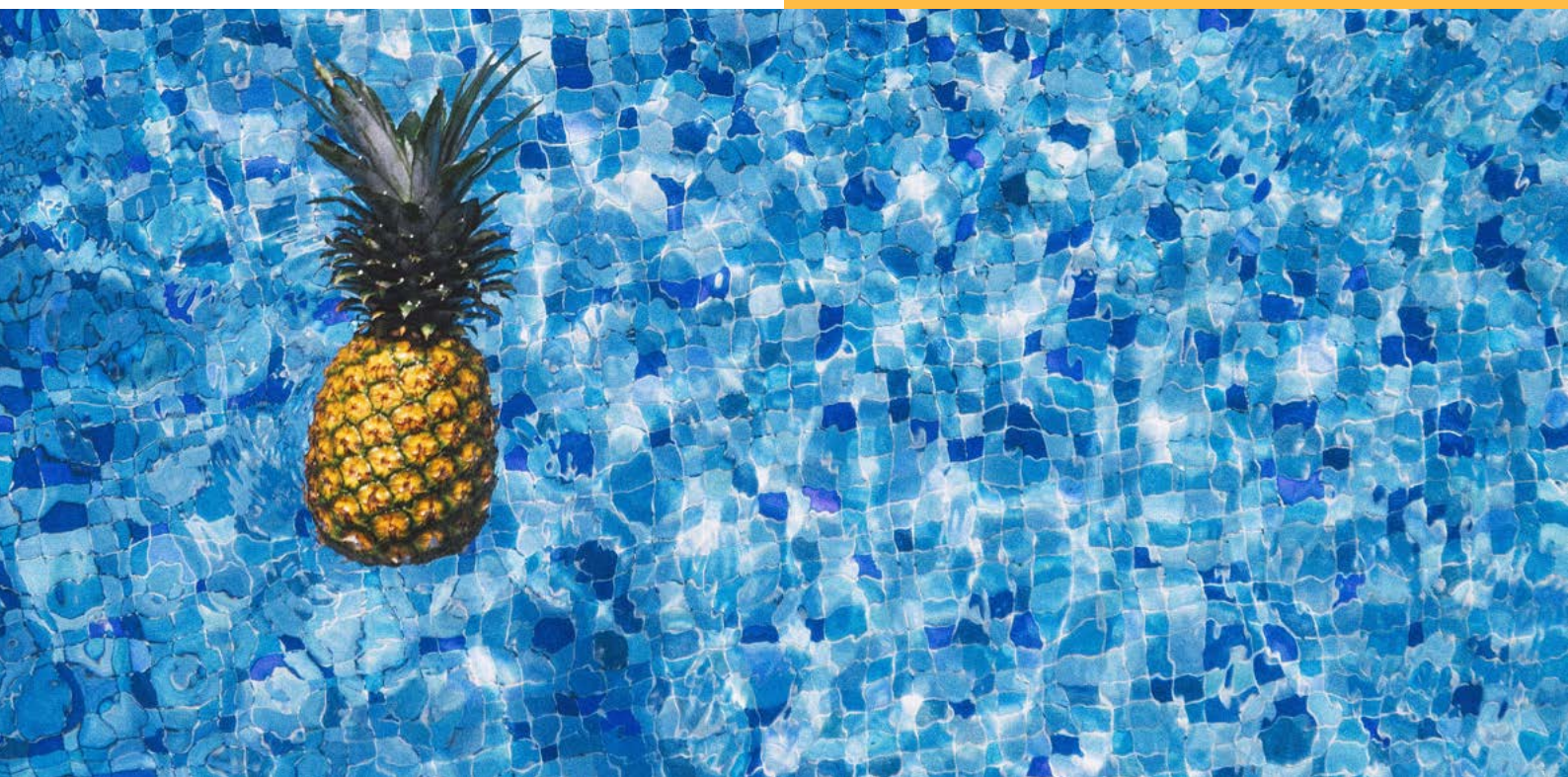
acostumados a fazer. Assim, os dias (baixa carboidratos) devemos aproveitar a oportunidade para fazer uma atividade cardiovascular em baixa - média intensidade e deixar o exercício intenso apenas para aqueles dias em que poderia garantir uma restauração anterior de glicogênio a partir da ingestão de carboidratos.

Os estudos continuam, cada vez mais, enquanto isso, confirma-se que restringir a ingestão de carboidratos em alguns dias por semana tem efeitos muito positivos na saúde.



Toni Saborit

.Licenciado em Nutrição
.Diretor de atividades
aquáticas DIR (Barcelona)
.Formador ANEF (Barcelona)
.Formador Aerobic&Fitness
(Barcelona)



Na água com propriedades terrestres

O mundo do fitness aquático sempre tentou imitar as atividades terrestres, aeróbica, step, cycling, pole dance e zumba são os exemplos mais significativos de atividades nascidas em aptidão terrestre e depois transpostas para a água. Todos os grandes sucessos no mundo terrestre que quase nunca foram igualmente apreciados na água. A redução do peso corporal, devido à imersão natural na água, rotulou inevitavelmente a atividade aquática adequada principalmente para pessoas com sobrepeso e não para jovens.

Algo mudou nos últimos 3 anos. O advento do SUP – modalidade realizada em cima de uma plataforma em espaço aquático, entre as atividades propostas nas piscinas está a abrir os olhos para muitos profissionais.

Stand Up Paddle é o nome completo deste equipamento e é, com efeito, uma base insuflável que advem de remo. Nascido como uma ferramenta para desportos de lazer e inicialmente usado para se mover em águas abertas, encontrou o seu desenvolvimento em atividades de corpo livre, onde um importante senso de equilíbrio é necessário, como o Yoga e Pilates.

Para um atleta, ter astenia de primavera pode se tornar uma limitação, pois pode dificultar a realização de horas ou objetivos de treino, devido à falta de energia e motivação envolvida.

A transição da água aberta para a piscina logo foi feita, inicialmente a idéia era criar um treino preparatório para treinar os alunos a usar a plataforma em um ambiente muito menos difícil, mas depois foi inevitável, por razões de marketing, uma metamorfose. no sentido do fitness, aparecendo muitos programas de treino. A aprovação e adesão foi tão alta que muitos fabricantes propuseram um SUP apenas para uso na piscina, uma versão retangular que era mais adequada para o novo uso.

A atividade na plataforma é, no entanto, para todos os efeitos, uma atividade terrestre praticada em um ambiente aquático, sem redução do peso corporal devido à aplicação do princípio de Arquimedes e, além de ter que gerenciar uma carga consideravelmente maior, os alunos devem trabalhar em uma superfície instável. A proposta de trabalho que resulta disso é o trabalho mais intenso, mais musculoso, mas em particular o recrutamento da “Estabilidade Central”, ou os músculos recrutados para o equilíbrio, sistemáticos.

O tópico Estabilidade Central e os métodos de treinamento relacionados estão atualmente na mente de todos os profissionais mais avançados, na verdade, descobriu-se que a “Estabilidade Central” é fundamental para o desempenho desportivo do indivíduo, ou seja, que a potência muscular sem a conexão correta com os músculos recrutados para o equilíbrio nunca resultará no melhor resultado. Muitos médicos do desporto também identificaram que as lesões desportivas são freqüentemente causadas pelo mau gerenciamento do mistura entre a força / equilíbrio do indivíduo.

Este novo tipo de trabalho aumentou a permanência na água de muitos estudantes que teriam emigrado para a aptidão da terra por falta de novos estímulos de treino, tem atraído muitos

utentes da parte terrestre também envolveu muitos clubes desportivos com seus professores, motivados pelos enormes benefícios que esta atividade concede.

Pela primeira vez na história do mundo aquático assistimos a uma inversão da tendência: uma disciplina nascida no meio aquático e não imitável a partir da "terra". A água desta vez representa o ponto de partida e não a chegada, a essência e não a transformação, o original e não a adaptação. Na recente feira "Rimini Wellness 2018" realizada em Itália no mês passado, pela primeira vez, houve tentativas de empresas importantes, como a Tecnogym, imitarem o desequilíbrio típico das SUP em condições terrestres, propondo uma mesa pendurada na estrutura para o TRX mas com um resultado certamente não comparável ao original.

Para concluir, eu diria que um novo tipo de atividade nasceu, uma atividade que eu chamo de "Anfíbia" e na qual todo o movimento terrestre e aquático terá que se comparar no futuro.

Bom trabalho e ... Abram as vossas mentes.



Giego Taddei
Coordenador de Hidron (Itália) ;
Formador H2O Fitness



Tendências do fitness aquático mundial

“...esta é a semana em que os grandes professores de todo o mundo, desta área do fitness se encontram e partilham as suas experiências e novos conhecimentos.”

Nuno Pereira sobre a Aquatic Fitness Conference (IAFC)

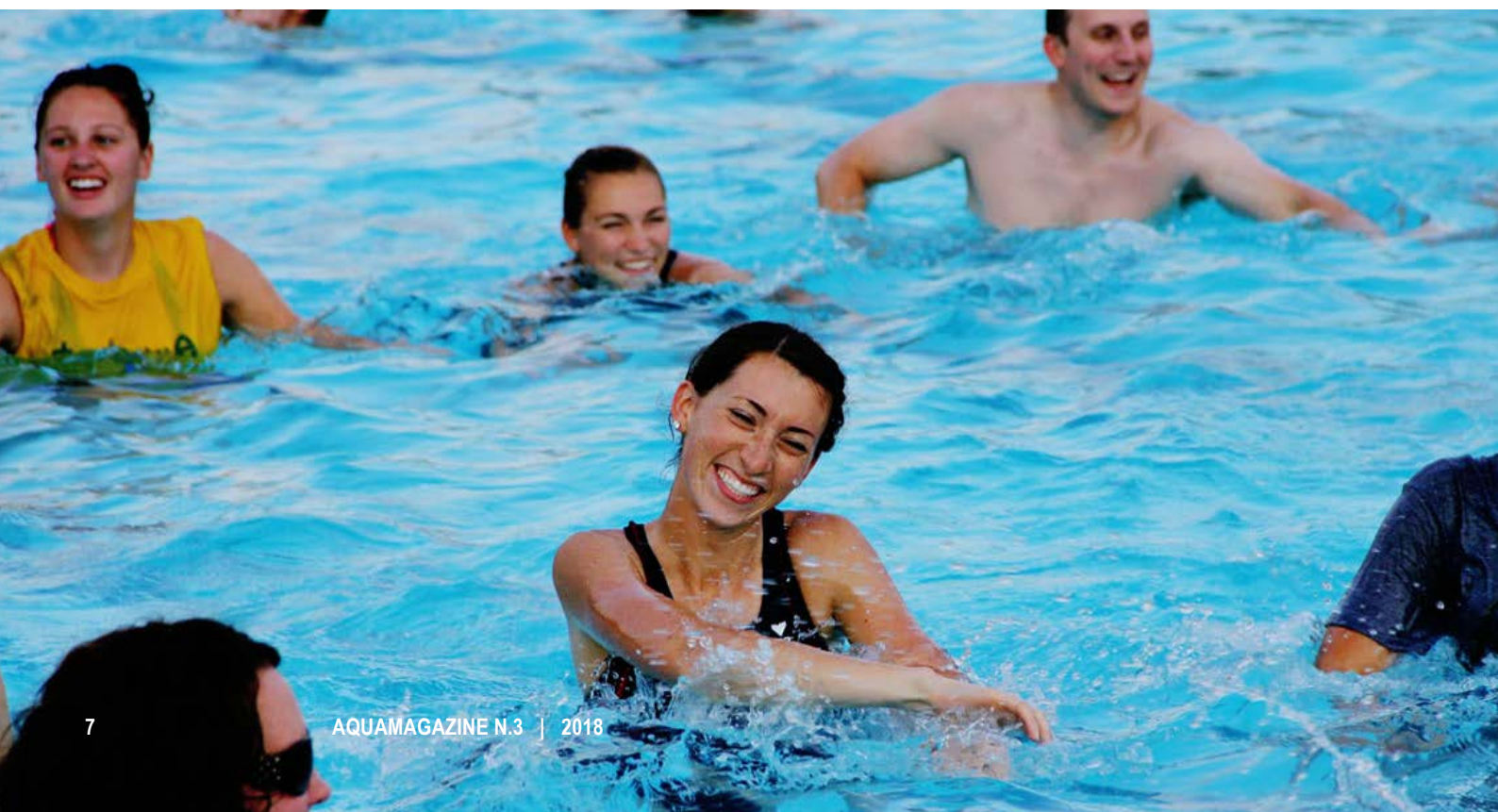
No passado mês de Maio, decorreu uma vez mais a Internacional Aquatic Fitness Conference (IAFC) organizada pela Aquatic Exercise Association em Tampa, no estado da Florida nos Estados Unidos da América, local onde tive o prazer de estar no ano de 2013. Esta é uma convenção que decorre durante uma semana e que disponibiliza aos seus participantes um número extenso de masterclasses, exposições sobre as últimas investigações, workshops e seminários sobre o fitness e wellness aquático. No fundo, esta é a semana em que os grandes professores de todo o mundo, desta área do fitness se encontram e partilham as suas experiências e novos conhecimentos.

Tendo em conta a continua necessidade de trazer para a luz do dia as novas e atuais tendências do fitness aquático, decidi analisar quais os tipos de aulas que existiram durante esta semana de formação e dessas quais os temas que foram mais abordados. Entre diversos tipos de aulas temos os programas aquáticos de diversos géneros, a utilização de grandes materiais como a hidrobike, aquapole e aquajump, os pequenos materiais como esparguetes e halteres, aulas em que existe uma predominância

de exercitação coreografada, métodos intervalados entre outros. Fazendo esta análise dos factos que ocorreram pode-se verificar que existem cinco tipos de exercitação mais utilizados e que podem ser considerados como as principais tendências do fitness aquático atualmente.

Entre as tendências mais vincadas estão as aulas em que se utilizaram pequenos materiais. Sendo que no total foram ministradas 14 aulas durante a longa semana de convenção dedicadas a este tipo de exercitação. Em segundo lugar, está a leção de aulas em que os métodos intervalados são utilizados, sendo que o total de aulas com esse tema foram de 12. A fechar o pódio, estão as aulas voltadas para a prescrição de exercício aquático dos seniores, com temas que vão de encontro às necessidades destas pessoas em concreto. Já em quarto lugar, com o mesmo número de aulas, estão duas tendências e são elas as aulas coreografadas e as aulas com objetivos centrados em aspetos de saúde do aluno.

Fazendo uma breve análise às principais tendências, tenho por opinião que o pódio das aulas de pequenos materiais se deve





também ao facto de esta ser uma semana em que se dão a conhecer as novidades e em que a parte comercial da convenção não é esquecida, sendo os patrocinadores verdadeiros interessados em expor a suas inovações, tanto nos stands presentes na feira como nas aulas, criando parcerias com alguns professores de forma a que os mesmo utilizem os seus materiais. Acredito que esta justificação seja o principal motivo pelo qual se destaca de todas as outras aulas.

Já em relação aos outros temas e tendo estado ,recentemente, em convenções em Portugal, Espanha, Itália, Rússia e Holanda nos últimos seis meses, verifico que os temas mais utilizados pelos professores vão de encontro ás tendências aparecidas na IAFC. Posto isto e fazendo uma análise global, penso que no próximo ano vamos continuar a ter estes tipos de aulas como referências no mercado do fitness. Isto ocorre também porque estas são as necessidades mais prementes e que agradam aos alunos que nos procuram diariamente, sendo que lhes devemos de dar aquilo que eles necessitam, considerando as suas debilidades e fraquezas.

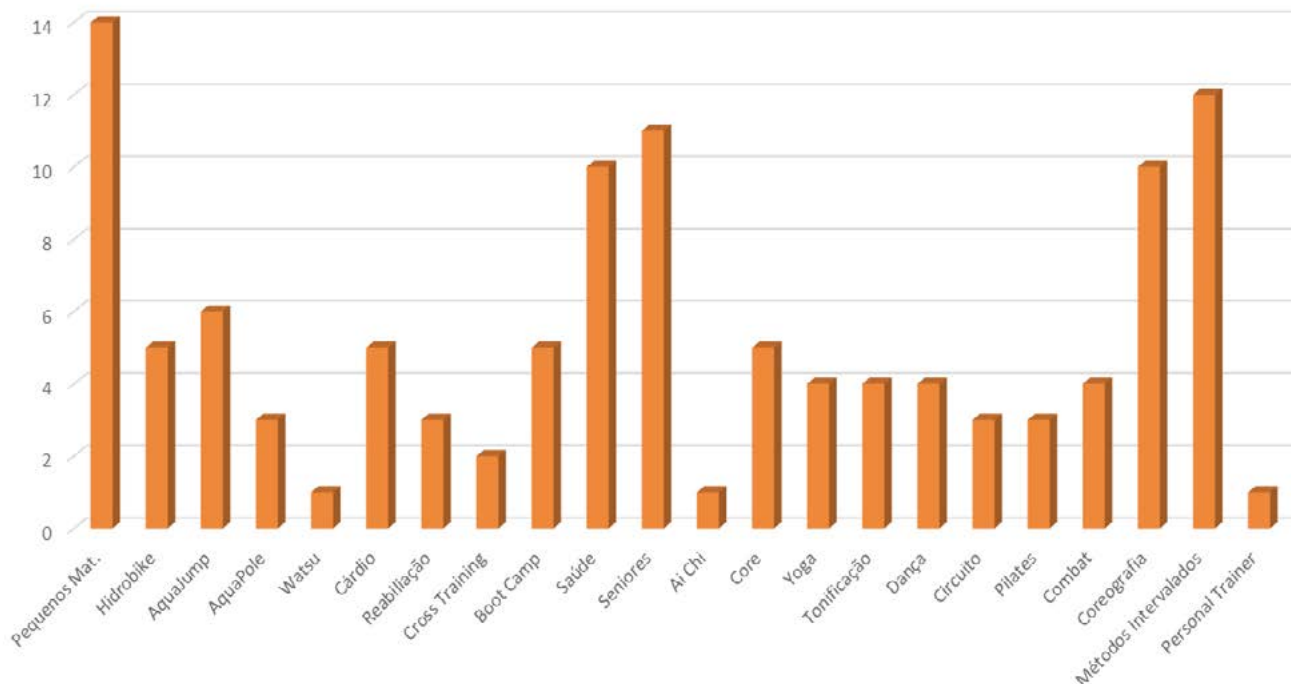
Esta análise pode servir para nos guiar no nosso planeamento, na nossa tomada de decisão quando não sabemos que tipo de aulas devemos de criar e acima de tudo nos momentos mais difíceis da época, em que parece que estamos sempre a fazer o mesmo e que não conseguimos ideias. Este artigo em que foi feita esta análise e em que é dada também a minha opinião pessoal, pode também ele servir para ultrapassar essas dificuldades. Utiliza-o a teu favor.



Nuno Pereira

- . Licenciado em Ciências do Desporto
- . Pós-graduado em Reabilitação do Exercício
- . Formador Promofitness
- . Formador Golphinho Sports

Tipos de aulas na IAFC 2018



Entrevista a Javier Bergas



TODAS AS ÁREAS PROFISSIONAIS TÊM AS SUAS REFERÊNCIAS, QUE SOBRESSAEM PELA SUA DEDICAÇÃO, EMPENHO, ESFORÇO E CLARO ESTÁ, PELAS QUALIDADES INATAS PARA DESEMPENHAR ESSA FUNÇÃO. NESTA EDIÇÃO, TRAZEMOS EM FORMATO DE ENTREVISTA, MAIS UMA DESSAS REFERÊNCIAS DO MUNDO DO FITNESS AQUÁTICO. ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO AQUÁTICO PELA AQUATIC EXERCISE ASSOCIATION COM UM PERCURSO REALIZADO POR VÁRIOS ANOS, NOS PRINCIPAIS PAÍSES E CONVENÇÕES MUNDIAIS, DÁ-SE AGORA A CONHECER NA TUA AQUA MAGAZINE.

AQUA MAGAZINE: QUEM É O JAVIER BERGAS E QUAL O SEU PERCURSO DE VIDA? (EM QUE CIDADE NASCESTE, QUAIS OS DESPORTOS QUE MAIS GOSTAS E QUE PRATICAS-TE ENQUANTO CRIANÇA, QUANDO TENS TEMPO LIVRE O QUE GOSTAS DE FAZER?

Quem é Javier Bergas? É uma resposta difícil, mas posso dizer que sou um instrutor apaixonado pelo fitness aquático, tendo nascido há 40 anos em Palma de Maiorca, uma bela ilha em que vivo há 36 anos. Fui um estudante apaixonado por ciências ligadas á atividade física e desporto e na verdade praticava desporto todos os dias: dois dias de andebol, dois dias de basquete e o que ficava livre ... badminton ... e no verão, natação! Algo que aos 14 anos tornou-se o desporto que pratiquei seis dias por semana, o desporto pelo qual eu era apaixonado. E aí nasceu o meu amor pela água.

AQUA MAGAZINE: COMO ENTRAS-TE NO MUNDO DO AQUAFITNESS? FOI UMA OPÇÃO OU FOI UM ACASO?

Foi um acaso, eu era um instrutor de natação e o diretor do centro onde eu trabalhava pediu-me para participar de uma convenção sobre aptidão aquática que foi realizada em Zaragoza e para a qual eu não queria ir, naquele momento eu queria tornar-me treinador de natação e meu foco era melhorar no mundo da natação, especialmente na natação para populações especiais. Depois de “discutir” por algumas semanas no, ele convenceu-me e eu fui ... esse foi o seu maior erro, já que a partir daquele momento eu decidi tornar-me um instrutor fitness aquático e parar de nadar. Isso foi há mais de 20 anos.

AQUA MAGAZINE: SENDO TU NESTE MOMENTO UM EMIGRANTE, POIS ÉS ESPANHOL, MAS TRABALHAS EM ITÁLIA ACTUALMENTE, QUAIS SÃO AS DIFERENÇAS ENTRE OS DOIS PAÍSES EM RELAÇÃO AO FITNESS AQUÁTICO?

Itália e Espanha são dois mundos opostos. A Itália é um país com inúmeras empresas de equipamentos de fitness aquático, que investiram em eventos e programas de treino para melhorar os seus produtos e vender em maior número,

o que fez com que houvesse muita concorrência e que o nível tenha crescido muito. Na Espanha, no entanto, havia grandes profissionais com os quais aprendi muito, na organização de eventos incríveis e até melhora de programas, mas por volta de 2005/2006 tudo isso foi mudado. Nos últimos anos, um grande trabalho de Mariano Solier na área de Levante, vários profissionais e marcas na área da Catalunha e o apoio de várias escolas de formação portuguesas que trabalham nas províncias espanholas vizinhas, o nível de instrutores está a crescer e melhorou bastante, embora ainda estamos longe de organizar grandes eventos como os de outros países.

AQUA MAGAZINE: SE TIVESSES QUE ACONSELHAR ALGUÉM QUE ESTÁ A INICIAR AGORA O SEU PERCURSO PROFISSIONAL, QUAL AS CONVENÇÕES QUE INDICARIAS COMO REFERÊNCIA PARA APRENDER?

Sem dúvida IAFC nos EUA, são cinco dias de aprendizagem e treino em “full Inmersion” organizado pela AEA com profissionais de todo o mundo e que se realiza todos os anos em meados de maio. Outra opção é o EAFC, a versão europeia para quem não pode se dar ao luxo de ir aos EUA, um evento organizado pela Kataqua com a AEA em fevereiro na Holanda.

Depois destes dois há uma grande variedade de eventos na Europa de muito alta qualidade, em Portugal, na Itália, na França ... alguns na Espanha, alguns na Bélgica, um na Grécia ... opções são inúmeras, o meu conselho é frequentemente sempre o maior número de turmas com “presenters” diferentes, quanto mais, melhor!

AQUA MAGAZINE: SEGUINDO A PERGUNTA ANTERIOR, PARA ALÉM DE

“Em italiano se diz “più sai, più sei” ou seja, quanto mais você sabe, melhor você é ... ”

CONVENÇÕES, QUE OUTROS PROFISSIONAIS CONSIDERAS QUE SÃO TAMBÉM REFERÊNCIAS?

Essas perguntas são difíceis porque as listas, seja de eventos ou profissionais, são longas, eu respondo o mesmo que disse antes: cada um de nós tem "PROS" e "CONTRAS", todos nós temos algo a oferecer e algo para melhorar, quanto mais opções tivermos e mais soubermos mais podemos aprender. Em italiano se diz "più sai, più sei" ou seja, quanto mais você sabe, melhor você é ... e para saber mais devemos ter que abrir a mente e conhecer muitos tipos de aulas e presenters, muitas formas de ensinar, de cueing, etc... até ver e atender aqueles que você pensa estarem longe da sua maneira de trabalhar.

AQUA MAGAZINE: QUAIS SÃO AS TENDÊNCIAS DO FITNESS AQUÁTICO ATUALMENTE?

1. O trabalho de resistência na água, com materiais de grande resistência.
2. HIIT trabalha em todas as suas versões
3. A mistura terra / água com versões do BootCamp, CrossSwim, StandUp Yoga / Pilates
4. O trabalho de mobilidade articular, recuperação postural

AQUA MAGAZINE: COMPARANDO O FITNESS TERRESTRE E O FITNESS AQUÁTICO, CONSIDERAS QUE ALGUM DELES TEM VANTAGEM SOBRE O OUTRO OU SÃO COMPLEMENTARES?

Não há desporto completo para que todos sejam um complemento para todos, todos tem PRO e CONTRA, depende

muito dos gostos e características de cada pessoa.

AQUA MAGAZINE: TENDO EM CONTA A TUA EXPERIÊNCIA, COMO PERSPECTIVAS O FUTURO DO FITNESS AQUÁTICO, QUANTO AQUILO QUE SERÃO AS TENDÊNCIAS?

O mundo da aptidão aquática quer procurar e trazer novos clientes, novos grupos populacionais, quer abrir suas portas a outra concepção do ambiente aquático, por isso a razão da grande quantidade de estudos que estão a ser feitos com jovens, com homens, com populações não habituais neste tipo de atividade. E, ao mesmo tempo, há um grande número de estudos sobre a ativação metabólica do treino com água, treino de alta intensidade, hipertrofia, etc. Então, sem esquecer a base, sem esquecer o que já fazemos agora, acho que nos próximos anos vamos parar de ver as aulas de "Aquagym" para ver uma grande diferenciação de classes e níveis, assim como no mundo da aptidão terrestre.



Javier Bergas del Rio
Fitness Management Director
na empresa Ego Wellness Resort
Master Trainer AEA



FORMAÇÕES



PROMOFITNESS

FORMAÇÃO & EVENTOS



HIDRO INSTRUCTOR L1

PROMOFITNESS



HIDRO HEALTH L2

INSTRUTOR DE

PROMOFITNESS



HIDRO MATERIALS L2

INSTRUTOR DE

PROMOFITNESS



HIDROBIKE

INSTRUTOR DE

PROMOFITNESS

WWW.PROMOFITNESS.COM

DESMOR
COMPLEXO DESPORTIVO RIO MAIOR SPORTS CENTRE

**Rio
Maior**
CÂMARA MUNICIPAL

Escola Superior
de Desporto de
Rio Maior
[IP Santarém]

FASE FINAL

**10-11
NOV**

PROMOFIT GAMES XIII

COMPLEXO DESPORTIVO
RIO MAIOR

INSCRIÇÃO DE ATLETAS/EQUIPAS

1ª FASE: ATÉ 1 OUT

2ª FASE: ATÉ 15 OUT

FASE DE QUALIFICAÇÃO

DE 1 A 15 OUT

PROMOFITGAMES.COM

PRIZE MONEY

2500€

CONVENCIONADOS


PROMOFITNESS

EQUIPAMENTOS

SEMPERFIT
NEVER BE DEFEATED

FINANCIADOS


GEOMETRIK

ROCKTAPE


DONRO


**CrossFit
Durius**

**REGI
BOX**

Angariação e Retenção de clientes

“Apesar de muitos avanços realizados em pesquisa de adesão e não adesão, as taxas permanecem quase inalteradas nas últimas décadas”

(Patient adherence to medical treatment: a review of reviews - van Dulmen S. et al - BMC Health Services Research 2007, 7:55)

Após a minha investigação acerca deste tema e fazendo uma análise comparativa com as devidas distâncias, devo dizer que diferentes profissionais de saúde, professores de educação física e médicos, se veem confrontados com problemas semelhantes. Pesquisas em ambas as áreas revelam que tanto para a continuidade de realização de exercício físico como para a continuidade da manutenção do tratamento médico, a barreira dos seis meses após o seu início é um verdadeiro problema que se mostra difícil de contornar. Prova disso são as seguintes referências bibliográficas e que vão nesse sentido. Segundo Robinson e Rogers (1994) e Laurenzano e Loch (2012), estima-se que cerca de 60% dos indivíduos que iniciam um programa de exercícios físicos interrompam-no nos primeiros seis meses. Dentre os motivos de desistência estão: o histórico de inatividade física, os baixos níveis de capacidade motora, a baixa tolerância ao exercício, falta de motivação pessoal e frustração após constatar objetivos difíceis de alcançar. Em geral, as taxas de adesão são maiores entre pacientes com condições agudas em comparação com pacientes com doenças crônicas [16]. Adesão consistente entre pacientes com condições crônicas é decepcionantemente baixa, caindo drasticamente após os primeiros seis meses de terapia.

Como já percebido, a adesão à prática de atividade física é um verdadeiro problema que trás consequências que não afetam apenas a pessoa individualmente, mas no continuum também a sociedade onde se insere. Existem diversas teorias estudadas e que nos indicam alguns caminhos que devemos seguir para chegarmos com maior eficácia aos nossos alunos. Algumas dessas teorias vão de encontro a diversos aspetos individuais, sendo o comportamento, a parte educacional, emocional e a mistura das várias teorias uma forma que cada um valoriza mais, mediante a sua visão do exercício físico.

A teoria da adesão comportamental incide sobre “As intervenções comportamentais mais comuns fornecem alunos auxiliares de memória e lembretes, seja por correio, telefone, computador ou visitas domiciliares”. Esta intervenção tem como objetivo fornecer, “feedback, apoio ou recompensas”. “Macharia et al. descobriu que lembretes enviados por correio e telefone foram consistentemente úteis para reduzir o número de faltas

às aulas” ainda segundo o mesmo estudo, a carta e telefonema, são também formas eficazes de se chegar aos nossos alunos de forma eficaz, reduzindo assim a não aderência.

Analisando esta questão ao nível daquilo que é a aderência e não aderência às aulas, convém perceber que estratégia se possa aplicar, envolvendo todos neste processo. A questão aqui será no sentido de percebermos quem deverá de efetuar este contacto, se o professor ou se poderá porventura ser a rececionista ou até mesmo um possível call center que fará este e outro tipo de trabalho. Esta é uma questão que deverá merecer uma reflexão consistente por parte de todos, mas sobretudo dos coordenadores.

A teoria da adesão educacional vai no sentido de uma “abordagem didática cognitiva que inclui ensinando e fornecendo conhecimento”. No que se refere à prática de atividade física a educação pode ser feita de várias formas, sendo as mesmas: “individual, educação em grupo, contacto face a face, audiovisual, por escrito, por telefone, por e-mail ou via visitas domiciliares”. No entanto uma das conclusões retiradas dos estudos analisados indicam que “Os efeitos do conhecimento, no entanto, parece diminuir com o tempo”, ou seja, os alunos até sabem o que fazer, como fazer, mas mesmo assim ao longo do tempo a prática vai diminuindo. Ainda sobre esta questão educacional, foi verificado que a questão de se educar o aluno na dosagem, ou seja, tempos de treino e respetivas cargas podem ser formas eficazes de os mesmos terem uma maior aderência.

Esta é uma análise muito superficial do problema, estando o mesmo longe de ser conseguido resolver definitivamente. Tal como a terra não para de girar, também as pessoas não são inertes e o segredo está na forma e capacidade do gestor e professor desportivo se moldar e adaptar constantemente a novas realidades, para que possa estar sempre a utilizar as melhores estratégias, com o intuito de manter os seus clientes e alunos a praticar exercício físico.

CONGRESSO PROMOFITNESS

10 - 11 NOV 2018

COMPLEXO DESPORTIVO
DE RIO MAIOR



NOVIDADE

Plataforma de Redução de Profundidade



+ INFO: INFO@GOLFINHO.EU
WWW.GOLFINHO.EU

Na procura incessante de poder satisfazer as necessidades prementes de vários clientes, bem como de disponibilizar mais e melhores materiais, a Golfinho Sports apresentou recentemente uma plataforma aquática com múltiplas funções e valências. Fabricada em PVC, esta plataforma é bastante simples na sua essência adaptando-se e ajustando-se às necessidades dos clientes e permitindo a aplicabilidade em diferentes âmbitos de exercício. Capacidade de adaptação:

- .Fácil de transportar
- .Fixação ao fundo da piscina
- .Adaptável a qualquer profundidade

Poder deslocar o material para diversas zonas do tanque, bem como para outros tanques, é uma vantagem fantástica. Nem sempre as aulas decorrem nos mesmos locais (tanques diferentes – chapinheiro, tanque de aprendizagem ou competição) podendo o mesmo ser rapidamente transferido para o local que desejamos. Também a fixação no fundo da piscina é efetiva, não permitindo que a plataforma se possa deslocar do local que pretendemos, mesmo que se façam movimentos mais fortes e/ou bruscos.

A adaptação a qualquer profundidade é essencial para a realização de diversas atividades, pois as piscinas têm tanques com profundidades diferentes. Se, por exemplo, temos um tanque que só têm profundidades superiores a 120cm e temos aulas de natação de crianças (que têm menos estatura que essa altura) esta plataforma pode ser produzida originalmente, considerando as características específicas de cada piscina, fazendo com que os seus utilizadores passem a "ter pé". Aplicabilidade em diferentes âmbitos de exercício:

- .Aplicável no Ensino da Natação
- .Aplicável na Reabilitação Aquática
- .Aplicável no Fitness Aquático

No que ao ensino de natação diz respeito, a plataforma de redução de profundidade ajuda os alunos, crianças e

adultos, a adaptarem-se progressivamente à profundidade da piscina vencendo alguns receios. É com recorrência que vimos estas situações nas aulas e este material pode auxiliar a colmatar estas situações.

Outra modalidade que beneficia com as potencialidades deste material é a reabilitação aquática/hidroterapia. Muitos dos alunos que temos nestas aulas são pessoas que não possuem grandes competências aquáticas, e desta forma é permitido aos mesmos, que se possam adaptar ao contexto aquático de forma progressiva e em específico à profundidade. Para além desta primeira vantagem, o material pode e deve ser utilizado para realizar variados exercícios, que acarretam muitos benefícios no âmbito da recuperação de capacidades físicas, que é o objetivo destas aulas.

O fitness aquático pode também ser beneficiado com as características diferenciadoras deste produto. Realizar movimentos como saltos, transposições e afundos são algumas das possibilidades do mesmo, permitindo uma exercício efetiva e intensa sobretudo para membros inferiores, induzindo trabalhos com incidência na capacidade cardiovascular e na força.

Pelo exposto podemos rapidamente perceber a extensão das possibilidades e aplicabilidades deste produto. Com um único material podemos cumprir e suprimir diferentes necessidades que nos são colocadas diariamente e em diferentes aulas. Será sem dúvida uma excelente aquisição para todos os espaços aquáticos.



Nuno Pereira

. Licenciado em Ciências do Desporto
. Pós-graduado em Reabilitação do Exercício
. Formador Promofitness
. Formador Golfinho Sports

DESMOR
COMPLEXO DESPORTIVO DE BARRIL SPORTS CENTRE

Rio
Maior
CÂMARA MUNICIPAL

Escola Superior
de Desporto de
Rio Maior
[PFontaném]



PROMO FITNESS

11 NOV
CENTRO DE
ALTO RENDIMENTO
DE RIO MAIOR

1ST AQUA CROSS TRAINING CHALLENGE

INSCRIÇÕES GRATUITAS
ATÉ 23 OUTUBRO 2018
DESTINATÁRIOS: PÚBLICO GERAL

POWERED
BY

GOLFINHO
SPORTS

MAIS INFORMAÇÕES:
WWW.PROMOFITNESS.COM

1400€

EM MATERIAL GOLFINHO SPORTS
E FORMAÇÕES PROMOFITNESS



HOLANDA Outras realidades aquáticas

Khalid Moussa é de origem marroquina, mas vive e trabalha na Holanda há muitos anos. Quando em idade jovem, ele frequentemente visitava a piscina na cidade em que vivia, Tetouan, para o seu treino diário de natação. E como resultado, Khalid tornou-se um nadador de competição de sucesso. Ele se mudou para a Holanda em 1998 e desde 2009 tem trabalhado como instrutor de fitness aquático e natação na Sportcomplex De Hoge Devel em Zwijndrecht, perto de Roterdão.

Desde então, tudo ganhou força. Por causa de sua experiência como nadador de competição e seu amor por desportos aquáticos, ele rapidamente começa a frequentar e quer aprender mais conhecimento de todos os novos desenvolvimentos no campo do fitness aquático e procura novas oportunidades todos os dias para levar o desporto na Holanda a um nível mais alto. Khalid foi certificado como instrutor internacional de aquafitness pela AEA, já lá vão seis anos.

AQUAJUMP

Depois de vários anos de trabalho e procura por melhorar a cada dia, em 2014, familiarizou-se com um novo desenvolvimento no fitness aquático: AquaJump. Esta modalidade foi idealizada no Brasil, mas foi desenvolvido na Europa. A aula de grupo com música é dada em um trampolim, que foi especialmente desenvolvido para a água da piscina. Diferentes movimentos são realizados em 30 minutos de aula. É um desporto perfeito para a melhoria da coordenação motora, concentração, mas também para a aptidão aeróbica. Como a primeira piscina na Holanda, a piscina onde a Khalid trabalha

(De Hoge Devel) adicionou o AquaJump ao programa desde janeiro de 2015 e agora está sendo oferecida duas vezes por semana. Sendo que devido ao sucesso das aulas, há uma lista de espera para os clientes.

Khalid vê o fitness aquático na Holanda passando por um bom desenvolvimento e quer envolver o maior número possível de



colegas na troca de experiências e novos desportos aquáticos. Em 2015, ele começou como um empresário independente com sua empresa H2O-FIT Holanda. Isso significa que ele oferece programas de treino para treinar e ensinar colegas como instrutores em vários desportos aquáticos e a sua empresa também oferece equipamentos de exercícios aquáticos. Desde esse momento várias piscinas na Holanda agora oferecem AquaJump. Khalid mantém contato próximo com seus colegas em casa e no exterior, visitando convenções internacionais da água várias vezes por ano; em abril de 2018 esteve presente na bonita AquaConvention no Porto da Promofitness. Khalid também organiza convenções na Holanda, várias vezes por ano. O próximo será o AquaFun da Convenção de Verão em 7 de Julho.

SURFIT

A grande vantagem desta modalidade do fitness aquático é que, graças à resistência e, portanto, ajuda que as lesões são facilmente evitadas e, portanto, também é uma maneira muito eficaz de se exercitar para um objetivo de reabilitação. Além disso, a atmosfera na piscina é muitas vezes mais silenciosa e mais aconchegante do que em um ginásio movimentado. Os clientes mudam regularmente de desportos "secos" para desportos em espaços aquáticos. Os desportos na água são intensos, mas ao mesmo tempo a água também funciona como relaxamento. Devido ao crescente

crescimento dos clientes, você vê que o mundo dos desportos aquáticos continua a desenvolver-se; novas ideias estão a fazer com que tudo vá mudando muito rapidamente.

Khalid, por exemplo, conheceu uma nova conferência há alguns anos com outro novo desenvolvimento: o SurFit. Isso é bem diferente, porque a aula acontece sobre a água, e não na água. Os exercícios na prancha de surf, por exemplo, lembram Pilates ou PowerYoga, mas o tatame está na água, sendo a busca pelo equilíbrio um fator adicional o exercício, que também o torna divertido, motivante e excitante.

MARROCOS

Khalid volta a Marrocos todos os anos, inicialmente apenas para visitas a familiares, mas agora também conseguiu fazer contatos importantes com várias academias e para piscinas. Seu entusiasmo por desportos aquáticos é contagiante, porque desde então ele foi convidado a desenvolver um bom programa de treino para instrutores desportivos. Estes instrutores marroquinos serão treinados e pela H2OFitness Holanda este verão em todos os aspetos relacionados ao fitness aquático: conhecimento sobre as diferentes propriedades da água os seus efeitos no corpo, bem como aspetos de anatomia, sistemas de energia e os vários temas no mundo da água.



