



INSTITUTO POLITÉCNICO  
DE VIANA DO CASTELO

RICARDO MANUEL GONÇALVES LOMBA DA COSTA

RELATÓRIO DE TRABALHO  
DO PROJETO  
CONVENÇÃO VIANA... FITNESS & LAZER

Nome do Curso de Mestrado  
MESTRADO EM ATIVIDADES DE FITNESS

Trabalho efetuado sob a orientação do  
PROFESSOR DOUTOR CÉSAR CHAVES

JANEIRO 2018



Lomba, R. (2018). Convenção Viana...Fitness & Lazer.

Relatório de Projeto: Mestrado em Atividades de *Fitness*. Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço - Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

Orientação: Professor Doutor César Chaves, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço.

## DEDICATÓRIA

À minha mãe...

"Sou o resultado do que uma grande mulher quis fazer de mim..."

(Thomas Edison)



Ao meu pai...

"Hoje, eu sei quanta serenidade é necessária para que um pai adormeça antes do seu filho..."

(José Luís Peixoto)





## AGRADECIMENTOS

Somos naturalmente, fruto de tudo o que tivemos oportunidade de viver, usufruir, ao longo de todos os momentos da vida, este trabalho é reflexo disso mesmo. As vivências são fruto de tudo o que nos é proporcionado por isso mesmo, agradeço:

Aos meus pais, por tudo o que são e representam, por tudo o que suportaram e proporcionaram, alicerçando constantemente a construção do que sou, daquilo que poderei ser, porque nunca existirão palavras suficientes...simplesmente, obrigado.

Ao meu irmão, por ser sempre, capaz de ser o enorme ser humano que é, à minha “cunhada” Andreia Cardoso, pelo arrasto para estes desvaneios...simplesmente, obrigado.

Às minhas “muletinhas”, foram-me buscar onde não deveria estar, onde não deveria ter caído, quando nada tinha para dar, se aqui chego... Elsa, Cristina...simplesmente, obrigado.

A quem sempre esteve, à mulher, amiga e companheira que um dia me fez entrar no mundo do *fitness*, a primeira a acreditar...simplesmente, obrigado.

À Mestre Carla Gonçalves, por tudo o que representa, nas nossas vivências, neste projeto, pelo que foi dínamo nesta aventura...simplesmente obrigado.

Ao Professor Doutor César Chaves, existe sempre uma porta, a tal...simplesmente obrigado.

A todos os que nunca poderei estar completamente grato, a todos os que proporcionaram a realização do “monstro”, instituições, parceiros, patrocinadores, colegas de gabinete, ao “condomínio” pela reta final, acima de tudo aos enormes amigos que descobri ter...Ao último suspiro...Mary...Zubi...simplesmente, obrigado.

Aos colegas de Mestrado, pela insanidade mental que partilhamos...simplesmente, obrigado.

À Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço, nos desvaneios da Liliana, do sorriso da Patrícia, nas particularidades de cada um...simplesmente, obrigado. A todos, que sem exceção que sabem o quão grato que estou...simplesmente, obrigado.

Ao homem que me marcou, que me mostrou o mundo...ao meu Avô...e... Sei que estarão a assistir de poltrona...



## ÍNDICE

ÍNDICE DE ANEXOS .....	IX
ÍNDICE DE FIGURAS .....	XI
ÍNDICE DE TABELA .....	XIII
LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS .....	IX
RESUMO .....	IX
ABSTRACT .....	X
1 - INTRODUÇÃO .....	20
2 - REVISÃO DA LITERATURA.....	23
2.1 – Benefícios da atividade física e saúde. O <i>Fitness</i> como paradigma.....	23
2.2 - Modalidades de ginásio ou <i>health clubs</i> .....	25
2.2 – Manz   Les Mills.....	28
2.4 – Gimnica .....	30
3 – DEFINIÇÃO DO TRABALHO DE PROJETO.....	31
3.1 – Definição de Projeto.....	31
3.2 - Moldes do Evento .....	32
4 – METODOLOGIA DO PROJETO.....	34
4.1 Conceito.....	34
4.2 – Planeamento .....	35
4.3. Comunicação e Imagem .....	35
4.4. Parcerias .....	39
4.4.1 - Instituto Politécnico de Viana do Castelo .....	39
4.4.2 - Câmara Municipal de Viana do Castelo .....	39
4.4.3 - Mobilitas – Associação de Apoio a Pessoas Mobilidade Reduzida.....	41
4.5 – Patrocinadores .....	42
4.6 – Operacionalização .....	45
4.7 – Cronograma .....	46
4.8 - Programas E Instrutores .....	46
4.8.1 – Participação Manz .....	47
4.8.2 – Participação Gímnica .....	48
4.8.3 – Escola Superior de Desporto e Lazer .....	49
4.8.4 – <i>Freestyle</i> .....	49



4.8.5 - Momento <i>Urban Creations</i> .....	51
4.8.6 - Formação Creditada - PsicoViana.....	51
4.8.7 - Ginásios e <i>Health Clubs</i> .....	54
4.8.8 - Instrutores.....	55
4.9 - Promoção .....	66
4.10 - Suporte Informático .....	67
4.11 - Secretariado e Staff .....	68
4.12 - Feira de Desporto e Lazer .....	71
4.13 - Operacionalização do Projeto .....	72
4.14 - Estrutura Material e Logística.....	72
5 - RESUMO DAS ATIVIDADES DO PROJETO .....	74
5.1 - A Convenção “Viana...Fitness & Lazer” .....	74
5.2 - Atividades 1.º Dia – Manhã .....	76
5.2.1 - <i>Master</i> Localizada “Peso Corporal” .....	76
5.2.2 - Formação treino funcional e a influência da biomecânica.....	76
5.2.3 - <i>Master Step Freestyle</i> .....	77
5.2.4 - <i>BOSU 3D Extreme</i> .....	77
5.2.5 – <i>Body &amp; Mind</i> .....	80
5.2.6 - Sábado de Manhã – Avaliação.....	81
5.3 - Atividades 1.º Dia – Tarde/Noite .....	81
5.3.1 - Momento Associação Mobilitas.....	81
5.3.2 – <i>Zumba Step</i> .....	82
5.3.3 - Formação Nutrição Desportiva .....	83
5.3.4 - <i>Body Combat</i> .....	84
5.3.5 - <i>Body Attack</i> .....	85
5.3.6 – <i>Power Jump</i> .....	87
5.3.6 - <i>Hip-Hop</i> – O outro lado do Zoo 2.....	89
5.3.6 - Sábado de Tarde/Noite - Resumo .....	91
5.4 - Atividades 2.º Dia – Manhã .....	93
5.4.1 - Afro-Latinas .....	93
5.4.1 - Formação Técnicas de Venda .....	94
5.4.2 - <i>Zumba Fitness</i> .....	95

5.5 - Atividades 2.º Dia – Tarde .....	96
5.5.1 - Maratona de <i>Cycling</i> .....	96
5.6 – Encerramento.....	101
6 – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS.....	103
6.1. Participantes .....	103
6.2 - <i>Stands</i> .....	104
6.3 - <i>Staff</i> .....	104
6.4 - Relatório de Contas .....	104
6 – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....	106
7 – CONCLUSÕES .....	109
Bibliografia.....	113
ANEXOS .....	CXIII
Anexo I – Conceito.....	CXIV
Anexo II – Patrocinadores .....	CXVIII
Anexo III – Convite.....	CXXI
Anexo IV – Quem somos .....	CXXII
Anexo V – Programa do Evento.....	CXXV
Anexo VI – Negociações com os parceiros.....	CXXVII
Anexo VII – Newsletter do IPVC .....	CXXVIII
Anexo VIII – Ficha de Inscrição .....	CXXXVIII
Anexo IX – Inscrições .....	CXLI



## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - IPVC Parceiro Institucional .....	37
Figura 2 - Logotipo "Viana...Fitness & Lazer" .....	38
Figura 3 - CMVC Parceiro Institucional .....	40
Figura 4 - Associação Mobilitas.....	41
Figura 5 - Manz .....	47
Figura 6 - Gímnica.....	48
Figura 7 – Cartaz Oficial Espetáculo Hip-Hop .....	51
Figura 8 - PsicoViana .....	52
Figura 9 – Cartaz Oficial - Formação.....	53
Figura 10 - <i>Flyer</i> "Viana...Fitness & Lazer" (frente) .....	57
Figura 11 - <i>Flyer</i> "Viana...Fitness & Lazer" (verso).....	57
Figura 12 - Márcio Vieira.....	58
Figura 13 - Rui Escaleira .....	58
Figura 14 - Ricardo Bomtempo .....	59
Figura 15 - Marlene Santos .....	59
Figura 16 - Renato Ramos .....	60
Figura 17 - Pedro Tedim.....	60
Figura 18 – Lígia Amaro .....	60
Figura 19 - Nuno Oliveira .....	61
Figura 20 - Carla Gonçalves.....	61
Figura 21 - Paula & João .....	62
Figura 22 - Maria Ramos Pereira .....	62
Figura 23 - David Miranda .....	63
Figura 24 - David Pinto .....	63
Figura 25 - Daniel Araújo.....	63
Figura 26 - Renata Carvalho.....	64
Figura 27 - Filipa Dantas .....	64
Figura 28 - Passos Lomba .....	64
Figura 29 - Paulo Lopes .....	65
Figura 30 - Ricardo Vieira.....	65
Figura 31 – Cartaz Oficial “Viana... Fitness & Lazer” .....	66

Figura 32 – CodeVision.....	68
Figura 33 – João, Marta, Cristina, Passos, Olinda, Andreia, Elsa - Staff.....	69
Figura 34 – Bruno Gigante e Alberto Vegar - Staff .....	70
Figura 35 - Feira de Desporto e Lazer .....	71
Figura 37 - Pulseira Identificativa .....	74
Figura 37 - Yourself Appareal.....	75
Figura 38 - Pedro Tedim - Localizada.....	76
Figura 39 - Renato Ramos - Step Freestyle.....	77
Figura 40 - Carla Gonçalves - BOSU 3D Extreme .....	78
Figura 41 - Passos Lomba e Renata Carvalho.....	80
Figura 42 - Renata Carvalho - Body & Mind.....	80
Figura 43 - Jorge Pereira - Momento Mobilitas .....	82
Figura 44 - Zumba Step.....	82
Figura 45 - Rui Escaleira - Nutrição e Suplementação .....	84
Figura 46 - Daniel Araújo e Paulo Lopes - <i>Body Combat</i> .....	85
Figura 47 - Passos Lomba e Lígia Amaro .....	85
Figura 48 - Lígia Amaro - Body Attack .....	86
Figura 49 - Filipa, Ricardo, Daniel, Carla - <i>Power Jump</i> .....	87
Figura 50 - Filipa Dantas e Ricardo Vieira - <i>Power Jump</i> .....	88
Figura 51 - Hip-Hop - O Outro Lado do Zoo 2 .....	89
Figura 52 - <i>Hip Hop</i> - O Outro Lado do Zoo 2 .....	90
Figura 53 - Hip Hop - O Outro Lado do Zoo 2 .....	91
Figura 54 - "Viana...Fitness & Lazer" .....	93
Figura 55 - Paula & João - Afro-Latinas .....	94
Figura 56 - Ricardo Bomtempo - Técnica de Vendas .....	95
Figura 57 - Zin - Zumba Fitness.....	96
Figura 58 - "Viana...Fitness & Lazer" - Maratona Cycling.....	98
Figura 59 - David, Carla, Ricardo, Maria, Nuno - Maratona Cycling.....	99
Figura 60 – Maratona de Cycling.....	100
Figura 61 - Carla, Passos, Maria, Nuno.....	100
Figura 62 - Passos, Gigante e "Staff by CBV" .....	101
Figura 63 – Relatório & Contas "Viana...Fitness & Lazer" .....	105

## ÍNDICE DE TABELA

Tabela 1 - Cronograma <i>Viana...Fitness &amp; Lazer</i> .....	46
--	----

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

**AGAP** – Associação de Empresas de Ginásios e Academias de Portugal

**ESDL** – Escola Superior de Desporto e Lazer

**DEDQV** – Divisão de Educação Desporto e Qualidade de Vida

**DGERT** - Direção Geral do Emprego e das Relações do Trabalho

**GCI** – Gabinete de Comunicação e Imagem

**IPDJ** – Instituto Português do Desporto e Juventude

**IPVC** – Instituto Politécnico de Viana do Castelo

**LMI** – Les Mills International

**VFL** – Viana...Fitness & Lazer





## RESUMO

A Convenção “Viana... Fitness & Lazer” é uma organização que surge, academicamente, no âmbito do projeto de Mestrado em Atividades de Fitness, ministrado na Escola Superior de Desporto e Lazer (ESDL), Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC), sediada em Melgaço, e, funcionalmente, da necessidade presente e constante de promover a prática da atividade física, da saúde e do bem-estar, naturalmente, associando as atividades de fitness como base deste projeto.

Para a realização do evento foi considerado essencial a congregação de sinergias, incluindo nesta organização, para além da ESDL de Melgaço e a Câmara Municipal de Viana do Castelo, diferentes instituições públicas e privadas.

A “Viana...*Fitness & Lazer*” tinha diferentes objetivos específicos, nomeadamente, permitir experimentar e vivenciar a prática de diversas modalidades de Fitness e, paralelamente, dar resposta à demanda constante de formação específica nas diferentes áreas associadas ao *Fitness*. Ambas as variáveis foram consideradas para a obtenção do objetivo maior de, concertando essas especificidades com o objetivo geral de incluir o mais largo espectro de audiência, dos profissionais aos estudantes, passando pelos adeptos das modalidades em demonstração, pelas empresas até ao público em geral, constituindo-se, a convenção, como uma plataforma privilegiada ao estabelecimento de compromisso para o desenvolvimento desportivo e cultural da cidade de Viana do Castelo através do convite à participação da comunidade nas aulas master das mais de uma dezena modalidades associadas às Atividades de Fitness, modalidades que agregam cerca de 5.000 praticantes e uma centena de professores na geografia em análise.

Positivamente, o VFL resultou na presença de 24 expositores, 20 instrutores e 726 participantes inscritos, sendo que destes, 459 integraram as 11 aulas master que constavam dos dois dias de programa. Neste âmbito, considerando os objetivos a que a organização se propunha e considerando a afluência ao evento e feedback de participantes e entidades presentes, avalia-se positivamente o evento. Concomitantemente foi possível a concretização de outro dos objetivos subjacentes ao evento: a geração de um movimento social e solidário, com a receita resultante do evento a ser encaminhados para a associação Mobilitas, também parceira do evento.

PALAVRAS-CHAVE: Fitness, Lazer, Convenção, Desporto, Projeto

## ABSTRACT

The *Viana ... Fitness & Lazer* Convention is an organization that academically framed within the scope of the Master's Degree in *Atividades de Fitness*, taught at the School of Sports and Leisure (ESDL) of the Polytechnic Institute of *Viana do Castelo* (IPVC), based in Melgaço, and functionally framed in the present and constant need to promote the practice of physical activity, health, well-being and, of course, associating fitness activities as the basis of this project.

For the accomplishment of the event, it was considered essential to congregate synergies, including in this organization, besides the ESDL IPVC and the Municipality of *Viana do Castelo*, different public and private institutions.

The *Viana ... Fitness & Lazer* had different specific objectives, namely to allow to know and experience the practice of various fitness modalities and, in parallel, to respond to the constant demand for specific training in the different areas associated with Fitness. Both variables were considered in order to achieve the highest goal of the study, with the general objective of including the broadest expectation of audience, from professionals to students, through the demonstration modalities, by companies to the general public, constituting the convention as a privileged platform for establishing a commitment to the sport and cultural development of the city of *Viana do Castelo* by inviting the community to participate in the master classes of more than a dozen modalities associated with Fitness Activities, modalities that add up to 5,000 practitioners and a hundred teachers in the geography under analysis..

Positively, the VFL resulted in the presence of 24 exhibitors, 20 instructors and 726 enrolled participants, of which 459 integrated the 11 master classes that were part of the two program days. In this way, considering the objectives that the organization proposed, the attendance to the event and feedback of participants and entities present, the event is evaluated positively. At the same time, it was possible to achieve another of the objectives underlying the event: the generation of a social and solidarity movement, with the revenue resulting from the event being sent to the association *Mobilitas*, also a partner of the event.

KEYWORDS: Fitness, Leisure, Convention, Sports, Project



## 1 - INTRODUÇÃO

A sociedade atual vive de extremos, ou seja, reflete os excessivamente ativos e os excessivamente sedentários, pelo que se torna essencial o planeamento de uma atividade que permita a inclusão desses dois “mundos” e dessas duas realidades, dando a conhecer o manancial de oportunidades e de integração aos mais sedentários e aos mais “*unfit*”, mostrando que existem variadas soluções e caminhos para uma vida saudável e ativa. Por sua vez, permite de igual forma aos mais “*fit*” e ativos, a participação em modalidades já recorrentes no seu dia-a-dia, num ambiente de convívio, de troca de experiências e partilha. Em Portugal a indústria do *fitness* teve a sua origem aproximadamente há 20 anos, tendo vindo a crescer pela consciencialização da relevância da atividade física (Santos, 2006).

Por atividade física entende-se todo o movimento corporal voluntário, que é produzido pela musculatura esquelética, o qual se reflete num gasto energético maior do que nos níveis de repouso (dança, caminhadas, atividades desportivas) (Pedroso, 2009). O sedentarismo e a diminuição da atividade física são fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crónico-degenerativas, devendo por esse motivo ser recomendada a atividade física de forma regular (Baptista, 2011). Alguns dos motivos que levam as pessoas a não praticarem atividade física de forma regular devem-se à falta de motivação, definição de diversos objetivos ao mesmo tempo, definição de objetivos inatingíveis, entre outros (Babauta, 2007).

As problemáticas acima referidas podem e devem ser esclarecidas por profissionais qualificados e credenciados, que ao longo dos seus dias trabalham afincadamente na melhoria dos seus conhecimentos e na partilha dos mesmos, procurando integrar e orientar, da melhor forma possível, toda a população que procura a obtenção de resultados e respostas capazes de auxiliar e equilibrar a relação do excesso ou defeito de atividade física e a forma mais ajustada de a realizar.

Dessa forma, o presente relatório para além de refletir sobre a conceção atual da atividade física, paralelamente, descreve todo o processo organizativo e logístico que

culminou com a realização da Convenção “Viana...Fitness & Lazer” (VFL). A VFL decorreu nos dias 11 e 12 de julho de 2015, no Centro Cultural de Viana do Castelo e no Centro de Mar de Viana do Castelo, tendo ainda como espaço de atividades o auditório do navio Gil Eanes, articula-se com o plano de estudos do mestrado em Atividade de Fitness e pretendeu desenvolver um evento temático inovador a nível regional que permitiu aos diferentes destinatários regionais a oportunidade de usufruir e vivenciar as novas tendências associadas ao *fitness* e ao lazer, quer em parcerias quer numa participação ativa.

Simultaneamente, a definição do evento, sua temática e programação surge como resultado e reflete a experiência do signatário do relatório, quer ao nível da definição de planos de atividades, organização ou colaboração em diversos eventos desportivos e culturais de várias instituições, projetos e outras iniciativas decorridas da sua experiência profissional. Estas atividades fizeram parte de uma forma inconsciente, da construção faseada do enorme *puzzle* que foi a convenção, onde cada peça foi construída ao longo de cada evento e ao longo de cada participação, com momentos bem conseguidos e outros menos, mas que contribuíram para a naturalidade e experiência organizativa. Ainda e enquanto profissional da área de *fitness* e do desporto, numa área onde a evolução acontece a passos largos, onde o conhecimento é uma obrigatoriedade e os novos conceitos e modalidades estão em constante surgimento e evolução, permitiram a sua participação em diferentes eventos, desde convenções, formações, *masters* e *workshops* com o intuito de atualização, validação e qualificação.

Perante o contexto apresentado e tendo o aluno optado pelo desenvolvimento deste projeto de mestrado, a opção foi a de realização de um evento que corporizasse uma ambição pessoal que pudesse englobar pessoas, instituições e movimento, assim como alertar e criar soluções que publicitassem o desporto, a atividade física e o lazer; associar o movimento à saúde e à qualidade de vida; a necessidade de expor, de dar a conhecer todo o trabalho realizado pela Escola Superior de Desporto e Lazer em todos os seus cursos, nomeadamente direccionar alunos, parceiros diversos e o materializar de todos os ensinamentos e conhecimentos adquiridos e a possibilidade de enquadrar num só

momento e num só espaço diversas empresas preponderantes no *fitness* em Portugal, mostrando as diversas valências e significados associados a palavras *fitness*.

Era também pretendido enquadrar os mais variados ginásios, *health clubs*, associações e instituições sob o mesmo teto, em convivência e em prol do mesmo objetivo, tendo sempre mais a associar, de modo a promover a interação e a convivência do novo mercado do lazer e tempo livre, ou seja, pegar nas palavras desporto e lazer e dar-lhes vida. Na mesma sintaxe, objetivou a promoção de Viana do Castelo como cidade que têm vindo a crescer desportivamente, nomeadamente ao nível dos equipamentos, de acolhimento de eventos e de melhoria da qualidade de vida.

Os números aproximados de inscritos nos Ginásios e Health Clubs convidados a integrar este projeto resultam em cerca de 4000 praticantes, sendo que para a contabilidade absoluta não se consideram os praticantes de zumba e outros ginásios de Viana do Castelo, como o Lar de Santa Teresa e o Ginásio da ADC de Perre, ambos com cerca de 250 inscritos cada.

Interessa ainda referir que a região não tinha um evento com esta dimensão e estrutura há 5 anos, apenas se registando pequenos eventos organizados individualmente pelos ginásios como forma de trazer modalidade ao exterior, onde ultimo grande evento havia sido o *Comércio Ativo*, parceria do Solinca com a Associação Comercial de Viana do Castelo, evento esse que contou com a participação de aproximadamente 250 pessoas, em 4 aulas em simultâneo e uma caminhada.

Neste âmbito e sintetizando, os objetivos da Convenção “Viana...Fitness & Lazer” foram, hierarquicamente, dar resposta a um desígnio académico, profissional e pessoal, combinar o objeto de estudo *fitness* com a carência regional de eventos que o promovam e divulgam a atividade e congregam a crescente opção por esta atividade no âmbito regional e que consubstancia no cada vez maior número de utentes de *health clubs* e praticantes de atividades *in* e *outdoor* de fitness.

## 2 - REVISÃO DA LITERATURA

### 2.1 – Benefícios da atividade física e saúde. O *Fitness* como paradigma

A Atividade Física, do latim *Ativitate*, “faculdade de exercer uma ação”; e do grego *Physis*, “natureza”, é entendida como todo o movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que aumenta o dispêndio energético acima do nível basal» (ACSM, 2009; CDC, 1996). Saúde, do latim *Salute*, salvação, ...*é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doenças ou enfermidades* (WHO, 1948). Este conceito de Saúde, de acordo com a Conferência Internacional de Consenso sobre Atividade Física, Condição Física e Saúde de 1988, é entendido como *uma condição Humana caracterizada por um contínuo das dimensões física, social e psicológica que oscilam entre os seus polos negativo e positivo* (WHO, 1948; Bouchard, 1990).

Presentemente, o desenvolvimento científico e tecnológico, nomeadamente nas técnicas laborais realizadas no âmbito da sociedade dos nossos dias privilegiam o estabelecimento de um estilo de vida mais sedentário. Esta foi uma realidade que se foi consolidando ao longo dos últimos cinquenta anos, devido à mecanização/automatização das atividades laborais e domésticas, muito suportadas por meios auxiliares e que contribuem para o decréscimo dos níveis de atividade física. Este novo paradigma refletiu-se assim no desenvolver de atividade física de lazer como forma de garantir o espaço de atividade física diária (Casentini, 2004; M. Camões, 2008).

De igual forma, não é recente a intenção de contrariar o sedentarismo e, por conseguinte, melhorar a qualidade de vida e promover estilos de vida saudáveis. Apesar disso, a primeira formulação prática foi constituída na década de 70 do século passado, com a criação do *Movimento para a aptidão física*. O seu autor, o Fisiologista Kenett Cooper, ao definir esse designado movimento colocava a atividade aeróbia como fundamental para a aptidão física (Garganta, 2005).

Resultado dessa nova corrente, despontou exponencialmente nesse período a prática de exercícios, tais como a corrida, a marcha, a natação e o ciclismo, modalidades que, dada a sua prática ao ar livre, nem sempre o clima convidava ou permitia a sua realização. Este contexto potenciou o surgimento dos primeiros ergômetros estacionários, aparelho que facilitou a atividade aeróbica em qualquer lugar, independentemente do ambiente exterior. Este foi o primeiro ensaio daquilo que levou ao desenvolvimento deste tipo de materiais, sejam eles de cariz mais profissional ou doméstico, respondendo às demandas dos diferentes consumidores e promovendo o desenvolvimento de ginásios e *Health Clubs*, locais onde se estimula a prática de modalidades com treino Cardiovascular.

Este desenvolvimento é um *output* da tendência generalizada do envolvimento das pessoas em atividades físicas diversificadas tem vindo a apresentar um forte crescimento nas duas últimas décadas. Uma das justificações possíveis desta tendência, prende-se pelo fato de vivermos numa sociedade em são inúmeras as provas que o exercício físico é fundamental para o bem-estar biopsicossocial. É do conhecimento geral que nos nossos dias cada vez mais utilizamos menos a nossa musculatura, tornando-se assim um desafio a implementação de prática de exercício físico regular em pessoas sedentárias e a promoção de motivação para os já praticantes.

Neste contexto O *Fitness* é uma terminologia anglo-saxónica, de origem nos Estados Unidos da América, que dá nome ao conjunto de fatores relevantes para a promoção da saúde, do bem-estar físico e a qualidade de vida das pessoas.

Este preâmbulo permite e obriga a uma introdução alargada às modalidades de ginásio ou *health club* que melhor contextualize o âmbito fundamental do projeto.



## 2.2 - Modalidades de ginásio ou *health clubs*

Os *health clubs* assumem um papel de cada vez maior destaque na sociedade dos nossos dias, em particular no seu papel de veículos promotores da saúde das populações (Carvalho, 2011). Este princípio assenta numa lógica que poderá se reforçar nos variados estudos de natureza epidemiológica que sugerem que a adoção de um estilo de vida ativo é essencial para a prevenção da denominada patologias/doenças da civilização moderna e que resultam da inatividade (Coelho & Burini, 2009; DGS, 2016). Da mesma forma, o facto da atividade física estar associada a concretização de um corpo esbelto e à padronização de moda, ou seja, corresponder a um ideal de beleza física contemporâneo.

Neste contexto e apesar do considerável crescimento desta atividade, nomeadamente a proliferação de ginásios e *health clubs*, no final do século passado, constata-se que, comparando o cenário nacional com os restantes países da União Europeia, que Portugal estava ainda muito aquém dos números considerados “normais” (Pereira, 1998). Embora não haja dados oficiais sobre o número de ginásios abertos no país, estima-se que existam entre 1200 a 1400 empresas privadas a operar no sector do desporto em Portugal (AGAP, 2016).

No auge da crise económica em Portugal, entre 2010 e 2012, o mercado ressentiu-se, sendo que pelas contas da AGAP estima-se que tenham encerrado nesse período entre 200 a 350 ginásios em todo o país. Contudo, no período pós 2012, os agentes do sector começaram a sentir um movimento de retoma no negócio. O barómetro de 2014 do sector, divulgado pela AGAP, indicava que nesse ano 40% dos clubes tiveram um aumento de receitas pela primeira vez desde 2011 e que 32% mantiveram as receitas do ano anterior. Ou seja, como concluía a associação, 72% do mercado não estão em declínio (AGAP, 2016).

O mesmo repositório de indicadores estima que existissem em 2016, cerca de 648 mil sócios nestes espaços, para um volume de negócios de 286 milhões de euros, com 63% do mercado dominado por ginásios ou redes mais pequenas, não pertencentes a

grandes operadores e que existiam nessa data, 15 mil técnicos de exercício físico a exercer funções em ginásios em Portugal (AGAP, 2016).

Assim, esta curva de crescimento implica, inevitavelmente, uma melhoria substancial, não só da qualidade dos serviços prestados, como também das infraestruturas e materiais colocados à disposição dos clientes.

Divergindo o discurso para um outro âmbito, importa analisar quais os serviços prestados por estas entidades, desde logo afirmando a panóplia e variedade de modalidades que estes oferecem aos seus inscitos. No entanto, da multiplicidade de ofertas é possível destacar um conjunto menor de atividades que historicamente têm evidenciado uma adesão forte e constante dos utentes (Garganta, 2000):

- A Musculação, cujos objetivos fundamentais são a melhoria dos níveis de força, resistência muscular e alteração da morfologia, com o auxílio de pesos livres ou máquinas construídas para o efeito;

- O Treino Cardiovascular, vulgarmente designado por Cardiofitness ou Córdio, cujos objetivos fundamentais são a melhoria da função cardiovascular e a redução dos níveis de massa gorda, a que se associa, grandemente, o estereótipo corporal “esbelto”. É realizado basicamente, em quatro tipos de aparelhos ou ergómetros: bicicletas estacionárias, remos, *step* e tapetes rolantes;

- A Ginástica Aeróbica, que promove um conjunto de efeitos ao nível cardiovascular e neuro motor (melhoria dos processos coordenativos) através de uma atividade com movimento ritmado e coreografado;

- A Ginástica Localizada, vulgarmente nomeada por ginástica de manutenção, tem um duplo propósito: aperfeiçoar a capacidade cardiovascular, através de um segmento aeróbio e melhorar a resistência muscular localizada, através da utilização de cargas de tipologia variada (massa do próprio físico ou outros tipos de equipamentos adaptados a essas especificidades);

- As Atividades Aquáticas, nas quais é possível destacar a natação e a hidroginástica, que se baseia nos mesmos objetivos e princípios da ginástica aeróbica, mas que é realizada no meio aquático.

Segundo o autor (Garganta, 2000), serão estas as modalidades mais relevantes no contexto dos ginásios, que, em consequência da evolução das mesmas, potenciou o aparecimento de um conjunto de variantes, como o *Step*, o *Body Pump*, o *Body Attack*, o *Body Combat*, o *RPM*, e o *Spin-bike*. (Garganta, 2000).

Contextualmente, importará fazer uma particular alusão a um conjunto de modalidades que, quer pela sua aceitação atual quer pelo interesse particular para o âmbito deste projeto:

**Ginástica Localizada** - De acordo com (Costa, 2000), a ginástica localizada consiste numa atividade de *fitness* onde as pessoas repetem séries de exercícios, que utilizam a sobrecarga do próprio corpo e/ou de pesos livres (halteres, barras e/ou caneleiras), de modo a criar resistência muscular.

**Step Freestyle** - consiste numa aula com exercícios aeróbicos contínuos e de baixo impacto, de modo a simular o subir e descer de um degrau de escada, na plataforma individual de treinamento e que trabalha os membros superiores e inferiores. Este exercício contribui para a melhoria do condicionamento cardiovascular, para a queima de gordura corporal e para a tonificação do corpo (Vidal, 1989).

**BOSU 3D Xtreme** – é um programa de treino completo de elevada intensidade, que combina o treino funcional integrado e o *total body*, sendo benéfico para a atividade cardiovascular e para obter resultados Xtreme num curto prazo (Gímnica, 2011).

- **Body & Mind** - consiste numa fusão de exercícios de *Yoga*, *Tai Chi* e *Pilates*, de flexibilidade e força, que proporciona calma, bem-estar e reforço da musculatura, sendo benéfico para a correção de hábitos de postura, respiração, flexibilidade e mobilidade articular, atenuar a tensão, dores, falta de energia e fadiga (Rodrigues S. , 2004)

- **Zumba Step** - combinando os ritmos latinos, tais como a salsa, merengue, cumbia, reggaeton, samba, com movimentos e coreografias simples e fáceis de acompanhar, potencia a tonificação e fortalecimento da aeróbica Step com a dança e o *fitness* (Perez & Greenwood-Robinson, 2009).

- **Body Combat** - consiste num programa enérgico e baseado nas artes marciais, o qual utiliza movimentos de disciplinas como o karaté, boxe, taekwondo, tai-chi e muay

thai, dos quais se destacam os socos, golpes, pontapés e katas (Manz, Les Mills Body Combat, 2015; Casentini, 2004).

- **Body Attack** - consiste num treino cardiorrespiratório baseado no treino desportivo que aumenta a força e a resistência, o qual combina movimentos aeróbicos atléticos com exercícios de força e estabilidade (Manz, Les Mills Bodyattack, 2015; Academia, 2015)

**Power Jump** - consiste num programa de ginástica em grupo que utiliza o minitrampolim como equipamento para realizar o trabalho cardiovascular e que se caracteriza por apresentar movimentos de execução simples e motivadores (Manz, Les Mills Power Jump, 2015; Liberali, 2011).

- **Danças Afro-Latinas** – com a sua origem nos países do Caribe e de África e englobam diversos estilos, tais como a salsa, cha-cha-cha, samba, bachata, kizomba, funaná e merengue (Dance, 2015; Negro, 2016).

- **Indoor Cycling** – teve a sua origem na década de 80, através de Johnny Goldberg, e consiste numa aula de grupo realizada em ginásios e *health clubs* em bicicletas fixas com resistência manual (Rodrigues J. , 2011).

Neste âmbito, entende-se como importante fazer uma breve contextualização das mais relevantes organizações no mercado nacional e internacional do *Fitness*, detentoras de muitos destes programas, para melhor contextualizar a abrangência destes conceitos.

## 2.2 – Manz | Les Mills

A *Les Mills International* é uma das organizações líderes no mercado do Fitness mundial. É responsável pelo desenvolvimento e pela comercialização de um sistema de exercícios com música, baseado em pré-coreografias e treino cruzado. Os programas de exercício que desenvolve incluem o *Bodypump*, o *Bodystep*, o *Bodyattack*, o *Bodycombat*, o *Bodybalance*, o *Bodyjam* e o *RPM*. A *LMI* é igualmente responsável pelo desenvolvimento de uma base de instrutores de alta performance.

Esta organização, que já licenciou cerca de 19.500 parceiros e mais de 130.000 instrutores em 100 países (Les Mills, 2015), é representada oficialmente em Portugal pela a Manz Produções. Esta é a empresa líder de mercado, abrangendo cerca de 250 ginásios e contando com mais de 600 licenças por todo o país. A Manz é ainda responsável pela organização de eventos de fitness, convenções e feiras, sendo uma entidade formadora e acreditada pela DGERT. Inclui departamentos distintos, nomeadamente:

**Formação** - responsável pela conceção, organização e desenvolvimento de cursos, designadamente cursos de Formação Inicial, Formação Contínua|Quarteliers e Formação Avançada|AIM – este departamento tem por objetivo a formação de instrutores qualificados, incentivando adeptos e profissionais do desporto a alargarem a sua área de atuação.

**Eventos** - apresenta em Portugal uma das maiores e mais importantes convenções europeias de Fitness, agora inserida num evento de ainda maior dimensão: o #PORTUGALFIT. Este departamento é ainda responsável pela organização de outros eventos concebidos para empresas que procuram dinamizar e promover os seus produtos; **Les Mills** – Departamento que inclui as modalidades *Spint*, *BodyPump*, *BodyCombat*, *BodyJam*, *BodyAttack*, *BodyStep*, *BodyBalance*, *RPM*, *Power Jump* (modalidade pertencem à empresa Body Systems Latin América), *BodyVive 3.1*, *CXWork*, *Sh'Bam*, *Grit* e *Born to Move*.

Todas estas modalidades assentam na mesma filosofia de aula, baseada em pré-coreografias, com uma aposta forte na formação contínua dos seus instrutores. Esta fórmula, cujo sucesso tem provas dadas em todo o mundo, garante a máxima rentabilização dos horários e o sucesso dos participantes, apresentando-se como vantajosa para todas as partes envolvidas: por um lado, os proprietários, através da rentabilização do seu espaço, por outro, os instrutores, através da formação contínua e da motivação por ensinar um programa de grande sucesso e, por fim, os alunos, por conseguirem, num curto espaço de tempo, alcançar os seus objetivos de saúde e de bem-estar (Manz, 2008).

## 2.4 – Gimnica

A Gimnica é uma empresa que nasce em 1990 com o intuito de trazer para Portugal as melhores marcas e os produtos mais inovadores que vão aparecendo no mercado internacional do *fitness*. Faz parte do seu negócio disponibilizar toda a informação e conhecimentos necessários para que tais produtos e ferramentas pudessem ser utilizados com todo o potencial e em segurança pelos nossos clientes.

Neste contexto, a área da formação tem crescido significativamente dentro da Gimnica, não só como complemento da área comercial, mas já com responsabilidades e objetivos que lhe permitem a autonomia financeira e organizacional. Por estes motivos, associado aos bons resultados obtidos ao longo dos anos e ao feedback e solicitação dos nossos clientes, decidimos criar este ano a empresa - GTF - Formação, Lda, que se dedicará exclusivamente a este sector de atividade e que está apetrechada com as capacidades e autonomia necessárias para desenvolver e melhorar a nossa oferta formativa, cada vez mais exigente, na área do conhecimento e da formação profissional neste mercado em franca expansão.

### 3 – DEFINIÇÃO DO TRABALHO DE PROJETO

#### 3.1 – Definição de Projeto

*"(...) o projeto não é uma simples representação do futuro, do amanhã, do possível, de uma ideia; é o futuro a fazer, um amanhã a concretizar, um possível a transformar em real, uma ideia a transformar em ato" (Machado, 2000).*

Depois da tomada de decisão sobre o projeto a desenvolver, avançou-se para a fase de as transpor para uma definição mais formal, estruturando as ideias e elaborando um documento capaz de expor o que se ambiciona construir e a necessidade de encontrar parceiros, apoios e colaborações.

Definido o local de realização - Viana de Castelo, escolheu-se que se assumiu como a mais coerente, pelos motivos que a seguir se explanam: o Instituto Politécnico de Viana Castelo estar sediado na cidade; o signatário ser daí natural e o facto do mesmo ser técnico superior de desporto no Município de Viana do Castelo, algo que favorecia a organização de um evento desta dimensão, onde os espaços e equipamentos são familiares e a possibilidade de utilização de toda a logística municipal no evento, habitualmente disponível para as mais variadas organizações.

Da mesma forma, a data de realização foi uma decisão igualmente essencial, algo que coincidiu com o assumir da orientação do projeto pelo Professor Doutor João Camões, em março de 2015. Após diferentes indefinições, foi consensualizada a decisão de avançar com o VFL e quais os locais e equipamentos que a acolheriam, passava a ser fundamental a definição da data. Com o mês de março a terminar e com as primeiras reuniões de trabalho agendadas para os primeiros dias do mês de abril, foi projetada uma data para o mês de julho.

A escolha dos dias exatos em que a convenção se realizaria e da qual estava dependente a disponibilidade dos equipamentos municipais, permitia à organização ter uma margem de três meses para ordenar, recolher apoios, estabelecer parcerias, promover e operacionalizar o evento.

A data final surgiu após a reunião com o Engenheiro Vítor Lemos, vereador do desporto da Câmara Municipal de Viana do Castelo, onde o mesmo propôs os dias 11 e 12 de julho de 2015, data que foi aceite. A opção por este período consolidou a disponibilidade de utilização do equipamento Centro Cultural de Viana do Castelo e enquadrou o evento no período de verão (favorável para a realização de atividades outdoor) e ainda no mês que antecede o momento preferencial de férias (agosto) e, por conseguinte, mesmo favorável à mobilização de profissionais.

A estruturação do VFL passou por um conjunto de reuniões e diálogos com a Mestre Carla Gonçalves, uma das responsáveis pela orientação do projeto. Ao longo de várias reuniões de *brainstorming* foram debatidas opiniões, consideradas ideias e apresentadas sugestões, sendo criadas diversas versões de programação, de modo a delinear toda a estrutura e composição do que se pretendia criar. Todo o trabalho de análise, interação e debate congregou-se num documento simples, mas prático e objetivo, capaz de expor e explicar de uma forma sucinta a programação definida, a estrutura de atividades a desenvolver e a articulação das mesmas com os objetivos das diferentes vertentes, fases e temáticas do VFL. Este documento está anexo ao presente relatório, fazendo dele parte integrante.

### **3.2 - Moldes do Evento**

Numa primeira fase foram definidos os moldes, a duração e a forma como o evento decorreria, tendo sido consideradas diferentes opções, que pontualmente careciam de coerência e eficiência e eficácia. A ausência de coerência associava-se ao que realmente seria possível levar a efeito e a articulação das atividades entre si e a eficiência e eficácia prendia-se com a efetiva disponibilidade de meios à disposição da organização para operacionalizar todo o conjunto de ideias e modalidades que o evento encerraria.

Neste contexto, foi definido que, apesar de poder ter um alongamento superior e abarcando mais atividades, o evento teria uma duração de dois dias, no decurso de um



fim-de-semana. Considerou-se que, para uma primeira edição, dois dias seriam o adequado, desde que bem planeados, organizados e preenchidos.

Definida a duração do evento, chega o momento de colocar conteúdo, ou seja, de preencher o cronograma idealizado, pelo que se contava com as diversas modalidades constituintes do mundo do *fitness* nos nossos dias. A opção recaiu sobre as modalidades que, empiricamente e por experiência adquirida, podem ser consideradas as mais conhecidas e populares, procurando dessa forma atrair público e criar uma chancela de qualidade, associando as modalidades às empresas que as representam, e assegurando a qualidade das aulas *masters*, dos instrutores que as ministram e do produto final a apresentar.

A ideia estava definida e pronta a começar a ser lapidada, assim como os traços gerais estavam delineados, faltando apenas a criação de uma imagem e de uma marca do conceito a ser divulgado.

## 4 – METODOLOGIA DO PROJETO

### 4.1 Conceito

Qualquer ideia, qualquer plano, atravessa diversas fases, diversos momentos de maturação, pelo que a VFL não foi exceção. Desde o surgimento da ideia até à sua concretização, tudo foi surgindo de forma ordenada, estruturada e faseada.

A construção de um cronograma foi o primeiro passo, uma vez que o seu objetivo passava por conseguir orientar o plano de organização e implementação de todo o evento.

A simplicidade de princípios esteve na base de tudo o que foi pensado, organizado e realizado. Ao longo de vários anos, ao longo de vários eventos, as mais variadas participações permitiram adquirir os mais variados mecanismos, que promoveram a junção dos mais variados momentos isolados num todo chamado “Viana...Fitness & Lazer”.

O plano passava exatamente por isso, pelo agregar de todos os processos simples, que permitiram aulas exteriores isoladas e apresentações de modalidades, num alinhamento de todas elas, pelo que era necessário como para qualquer simples evento, a apresentação exterior, ou seja, criar um conjunto de procedimentos, bem como as respostas ao mesmo.

Qualquer organização possui uma história, cultura e estratégia, assim como instalações, equipamentos, recursos humanos e financeiros, os quais se enquadram numa localidade que vivencia valores sociais, culturais e económicos que irão exercer impacto no respetivo sucesso, o mesmo se aplica na gestão do *fitness*, ou seja, pensar na organização antes de idealizar os serviços (Correia, 2006).

Considerando que a melhor forma de transmitir algo, uma mensagem ou uma ideia, de modo a deixá-la bem vincada é através da prática, da sua vivência, a VFL propunha-se a criar essas mesmas vivências, a partilha e absorção de sentimentos, utilizando para tal as aulas master e a feira de desporto e lazer, procurando a especificidade com a realização de uma vertente mais técnica, dirigida a profissionais, sem nunca fechar as

portas ao público em geral. Até à chegada do dia 11 e 12 de julho, até chegarmos ao que nos propúnhamos, a VFL atravessou um conjunto de fases, tais como:

#### **4.2 – Planeamento**

O planeamento e a explanação das ideias aconteceram em março de 2015, momento coincidente com o assumir de orientação pelo Professor Doutor João Camões. Ao longo da última quinzena do referido mês, foi trabalhada a elaboração de um documento, que serviria de cartão-de-visita para as mais diversas apresentações e reuniões. O documento foi sendo elaborado, sofrendo diversas alterações e mutações até ao considerarmos concluído e capaz de servir o propósito para o qual tinha sido elaborado. Ao longo de todo este processo, a Mestre Carla Gonçalves, na sua função de Coorientadora, acompanhou a construção do mesmo, sendo de vital importância na finalização do mesmo.

#### **4.3. Comunicação e Imagem**

O sucesso de um evento desta natureza obriga à criação de uma forte imagem corporativa, de um logotipo identitário, de uma denominação que permitisse a projeção da VFL junto, quer do público em geral quer dos nichos efetivos que ambicionava atingir. Este desenvolvimento foi a etapa seguinte na estruturação do evento.

Em primeiro lugar, o “batismo” do evento passou por lhe inculcar o cunho pessoal, integrando numa ideia simples e básica vários elementos característicos da cidade anfitriã: *Viana...Fitness & Lazer*.

A tarefa seguinte passou por relacionar a instituição que ministra o e o âmbito de mestrado que serve de pretexto a essa organização, assim sendo, retirou-se para anexação ao nome a palavra *fitness*, fruto da frequência no mestrado em Atividades de Fitness. A importância de inserir o nome da instituição responsável pela formação passou pela

escolha da palavra lazer mais do que identificativa e representativa da escola, da sua localização e propósito, nascendo assim a primeira denominação *Viana, Fitness e Lazer*.

O Mestrando considerou que faltava algo que reforçasse o seu referido cunho pessoal, da imagem que procura trabalhar e explorar ao longo da sua vida profissional e numa tentativa de introduzir algo que representasse a sua personalidade e as suas ideias, anexando algo que o caracteriza, que faz parte integrante da sua escrita mas também da sua personalidade, as reticências, sinal de pontuação que deixa sempre em aberto algo mais, deixa em aberto ideias, evolução, sonhos e acima de tudo continuidade. A *Viana, Fitness e Lazer* transforma-se em *Viana...Fitness e Lazer*.

Este não seria o ponto final no nome do evento uma vez que, tal como a denominação, o logotipo era outra necessidade para o avançar com a ideia, do projeto e do documento alusivo ao evento. Neste particular, foi integrado na sua definição o Gabinete de Comunicação e Imagem (GCI) do Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC), através do Pedro Sousa e do Pedro Silva, numa primeira fase de forma informal, como resposta a um pedido de apoio pessoal a estes elementos do referido gabinete.

Da apresentação da ideia e de um primeiro *draft* com esses dois profissionais foi possível a proposta que se concretizou em definitiva: a introdução de um “&”, um acrescento, uma alteração simples, mas chamativa, que fechou como nome do evento: *Viana...Fitness & Lazer*. A VFL tinha definitivamente uma definição de nome promover e imagem a trabalhar.

A colaboração de profissionais do marketing e de criativos, produziria o logotipo representativo do evento, a imagem associada ao nome. Neste primeiro encontro, que gerou a definição do nome do evento e que geraria o logotipo, saiu também a primeira parceria do evento. Do apoio pessoal passou-se à intenção de formalização da parceria com o Gabinete de Comunicação e Imagem e, conseqüentemente, com o Instituto Politécnico de Viana do Castelo. Este primeiro contacto proporcionou, paralelamente, uma enorme troca de ideias, suscitou e despertou curiosidade e igualmente um desafio.

O desafio passava por incluir e envolver de forma direta o referido gabinete na convenção, existindo várias razões e vários pontos que permitiam este envolvimento,

nomeadamente: o mestrado ser um dos cursos ministrado por uma das escolas do Instituto Politécnico de Viana do Castelo; a VFL ser a resposta a um elemento essencial do plano de estudos do mestrado e surgir como promoção da escola, do instituto e das suas atividades.

Os referidos elementos do gabinete mostraram igualmente interesse na possível colaboração, pois este tipo de situações faz parte integrante das funções que desempenham, da razão de ser desta valência da instituição, pelo que entenderam que poderia ser igualmente um desafio para estes, participando em algo diferente do que habitualmente lhes é solicitado, algo que eles próprios exporiam ao superior hierárquico, a Doutora Florbela Correia, Vice-Presidente do IPVC e Responsável pela coordenação do Gabinete, mas que carecia sempre de um pedido oficial entre instituições constituintes do Instituto e dos seus responsáveis. Ficou o compromisso de realizar as diversas diligências no sentido de fechar e oficializar a primeira parceria do evento.



**Figura 1 - IPVC Parceiro Institucional**

A produtividade da reunião informal com os membros do Gabinete de Comunicação e Imagem originou uma nova reunião com a Mestre Carla Gonçalves, onde se pretendia solicitar a colaboração do referido Gabinete no projeto. A elaboração do pedido oficial teria que ser feita pelo Professor Doutor César Chaves, Coordenador do Mestrado, mais uma vez com alguma agilidade, fruto da colaboração dos referidos professores, o pedido oficial de colaboração do Gabinete de Comunicação e Imagem foi enviado e aceite, oficializando a parceria.

Nesta sequência, a VFL dependia da apresentação da proposta de logotipo por parte do *designer* Pedro Sousa, do Gabinete de Comunicação e Imagem, algo que ocorreu passados dois dias. Da troca de ideias iniciais, dos fundamentos e constituintes que o mesmo deveria abranger e transmitir: cor; energia; fluidez; integração da cidade de Viana do Castelo e do seu coração representativo. De algo complexo e incoerente que à partida tinha surgido como solução, surgiu uma solução simples, colorida, enérgica e fluida, conseguindo ao mesmo tempo enquadrar a cidade e o marcante coração de Viana (Figura 2).



Figura 2 - Logotipo "Viana...Fitness & Lazer"

A *Viana...Fitness & Lazer* ganhava imagem e identidade, fatores que eram essenciais para a apresentação e divulgação do projeto e, conseqüentemente, do evento.

A junção do texto já redigido e do logotipo representativo do evento formou o desejado documento de apresentação da convenção *Viana...Fitness & Lazer*, instrumento essencial ao crescimento do evento e à recolha e angariação de apoios, patrocinadores e parceiros.

O GCI começou de igual forma a promoção lançando a página da VFL no *Facebook* (<https://www.facebook.com/VianaFitnessLazer/>), bem como o evento associado, dando a conhecer a imagem e o evento. O logotipo da VFL assumia-se como a primeira imagem do evento, pelo que o cartaz provisório estava lançado e integrado na página. A VFL estava oficialmente lançada.

A página estava aberta e iria ser atualizada mediante o surgimento de nova informação, sendo gerida e atualizada pelo GCI, através do Pedro Silva, sempre com o conhecimento da organização.

#### **4.4. Parcerias**

Dos diferentes parceiros que apoiaram a Convenção destacam-se:

##### **4.4.1 - Instituto Politécnico de Viana do Castelo**

Já anteriormente descrito o âmbito da colaboração e a importância da parceria para a boa realização e concretização da VFL.

##### **4.4.2 - Câmara Municipal de Viana do Castelo**

A equipa da Convenção VFL reuniu-se na Câmara Municipal de Viana do Castelo, na pessoa do vereador do pelouro do Desporto do Município, o Engenheiro Vítor Lemos, de modo a apresentar o projeto numa conversa muito simples e informal, tendo sido devidamente enquadrado na razão que levava à organização do evento e tudo o que por inerência poderia trazer quer, ao mestrando quer à cidade e, conseqüentemente, ao Município. A resposta positiva à parceria foi prontamente aceite pelo Engenheiro Vítor

Lemos em nome do Município de Viana do Castelo, a qual permitiu ao evento ter uma cidade sede, espaço físico e o equipamento logístico do Município.

A reunião serviu para estipular o espaço onde decorreria a convenção, sendo acordado que a mesma aconteceria no Centro Cultural de Viana do Castelo, um edifício moderno, funcional, bem situado e possuidor de todas as características necessárias ao enquadramento e organização logística da convenção. Nesta instalação decorreria toda a parte prática da convenção, a essência da mesma, as aulas *master*, bem como a feira de desporto e lazer.



**Figura 3 - CMVC Parceiro Institucional**

A parte teórica teria lugar no Centro de Mar de Viana do Castelo e no renomado navio hospital Gil Eanes, nomeadamente no seu auditório. O navio é um símbolo da cidade e possui uma sala de conferências devidamente equipada e capaz de acolher este tipo de situações, criando de igual forma um ambiente único e inesquecível para uma formação. Os dois equipamentos estão separados por apenas cinquenta metros, o que permite a fluidez de participantes e público entre os dois espaços, de modo acessível.

A reunião revelou-se extremamente positiva, pois a apresentação do evento e a subsequente troca de ideias proporcionou algo mais do que o esperado, ou seja, para além da cedência dos espaços físicos da convenção, acertou-se o apoio logístico dos técnicos



da Divisão de Desporto, Lazer e Qualidade de Vida do Município de Viana do Castelo, podendo com esta colaboração contar com alguma logística operacional da referida divisão.

Rentabilizando ainda o momento, um dos grandes custos previstos na organização do evento, sobretudo ao nível de som e luz para viabilizar as aulas *master* e toda a dinâmica do evento, foi combinado com o Engenheiro Vítor Lemos, o assumia que a Câmara suportaria os mesmos. Esta reunião resultou de uma enorme produtividade, tendo o Município de Viana do Castelo disponibilizado a utilização do Centro Cultural de Viana do Castelo, o auditório do navio hospital Gil Eannes, a logística técnica e humana, bem como o áudio a instalar, viabilizando quase de imediato a realização da *Viana...Fitness & Lazer*.

#### **4.4.3 - Mobilitas – Associação de Apoio a Pessoas com Mobilidade Reduzida**

Um dos desígnios da organização previa que os lucros que pudessem ser gerados revertissem a favor de uma causa ou instituição, particularmente para com a Associação Mobilitas, instituição com a qual o Mestrando tem uma elevada ligação afetiva e de proximidade.



**Figura 4 - Associação Mobilitas**

A Associação Mobilitas é presidida por um antigo instrutor de *fitness*, que fruto de um infortúnio da vida viu a sua mobilidade reduzida, pelo que fundou em conjunto com

um grupo de amigos uma associação que apoia pessoas que padecem dessa mobilidade reduzida, nomeadamente através da promoção do desporto adaptado. Por conseguinte, foi considerado que fazia todo o sentido enquadrar essa causa social na VFL e ajudar a promover a associação e os seus objetivos e atividades.

A parceria estabelecida englobava naturalmente contrapartidas, as quais passavam pela gestão financeira do evento por parte do contabilista e tesoureiro da associação, tendo sido ainda acordada a utilização da conta bancária da associação e que os apoios concedidos pelas empresas seriam considerados donativos à Mobilitas, balizando fiscalmente os apoios angariados.

Desta forma, a VFL passava a ter a Mobilitas como parceiro e incorporava um cariz solidário ao evento.

#### **4.5 – Patrocinadores**

A VFL necessitava operacionalizar a convenção pelo que, depois dos apoios institucionais conseguidos, tornava-se essencial suprir as despesas inerentes a licenças, logística, materiais, *staff*, alojamento e alimentação.

O documento, anteriormente referido e utilizado na apresentação do projeto, ia-se estruturando de acordo com a especificidade necessária e a apresentação correspondente, mantendo a sua generalidade, e sendo apenas alterado consoante as especificidades das apresentações.

A angariação de apoios foi dividida por fases: a primeira, a angariação financeira, onde foram contactados os possíveis patrocinadores, os quais foram referenciados a partir de anteriores eventos e pela forma como apoiaram regularmente os parceiros em diferentes ventos anteriores a VFL.

A aposta foi em conseguir sobre a mesma base, envolver diversos empresários e não apenas em ter um patrocinador principal, mas vários, demonstrando desta forma a importância de todos eles na realização da convenção. Apesar da conjuntura económica à data ser de enorme contenção por parte das empresas no que a promoção e apoios diz

respeito, as verbas que estavam calculadas para a organização da convenção foram conseguidas com relativa facilidade e brevidade.

O valor monetário solicitado foi relativamente reduzido quando comparado com eventos do género, pelo que nos contactos efetuados reforçava-se a importância e necessidade da participação de todos na Convenção, a qual envolveria a cidade e os envolveria a eles, ao mesmo tempo ajudando a realizar algo diferente e inovador na cidade.

Conscientes de igual forma do carácter solidário do evento, dos benefícios que o mesmo lhes poderia proporcionar, da direção que o seu investimento tomava, bem como do querer colaborar para que um projeto enquadrado num plano de estudos tivesse sucesso, o valor necessário foi angariado praticamente nos primeiros contactos, o que facilitava todo o processo organizacional.

Paralelamente, as entidades que não disponibilizaram apoio financeiro, transformaram este em apoios logísticos e materiais, revelador da vontade de colaborar e de ser parte integrante do projeto.

Sequencialmente, avançou-se para a segunda fase, onde se pretendia operacionalizar os apoios que começavam a ser garantidos. Dessa forma, foram estabelecidos contactos para a estrutura logística, sendo os primeiros apoios resultado de algumas reuniões realizadas na procura do suporte financeiro. Alguns parceiros, momentaneamente, não possuíam capacidade para apoiar financeiramente, mas existia sempre algo que permitia a sua inclusão e a sua participação direta, algo que ia ao encontro dos objetivos e interesses da VFL e das próprias entidades, sendo na maior parte das vezes proposta pelos mesmos.

Foram contactadas diversas empresas, de modo a suprir as necessidades de alojamento de alguns dos intervenientes e as necessidades de alimentação de todos os restantes que participariam e colaborariam. A forma certa e comedida, com propostas simples e exequíveis permitiram conseguir os alojamentos necessários, as refeições e pausa para café necessárias para o *staff*, instrutores e palestrantes, as quais foram fruto de diversas parcerias que viabilizaram as condições necessárias para que todos os

colaboradores possuíssem as melhores condições e estivessem apenas focados na sua participação ao longo do evento.

A passagem para a fase da operacionalização pressupunha a definição de recursos materiais, quer para *bricolage*, montagem de estruturas, veículos para a realização de transporte para a referida estrutura, quer para materiais de apoio às aulas masters que decorriam no evento. Um conjunto de empresas, habituais colaboradoras em outros eventos desta dimensão, colaboraram nesta etapa organizativa.

A congregação de sinergias entre parceiros, individualmente dentro de cada especificidade, permitiu a montagem estrutural dos diferentes espaços, do espaço prático para as aulas *master* e da zona de exposição, onde todos os que aceitaram participar teriam os seus *stands*/seus espaços. Da simples carpete, ao cubo de esponja, à fita adesiva, todo o material necessário para criar os diferentes espaços foi conseguido, com acordos simples e eficazes, onde na maior parte dos casos os parceiros/patrocinadores se responsabilizaram em assegurar e agilizar processos que lhes competiam e correspondiam nas respetivas montagens.

Os veículos foram igualmente garantidos com parceiros habituais, os quais foram essenciais para transportar para o interior do Centro Cultural de Viana do Castelo, o material técnico e de suporte para o evento.

Para esta operacionalização convém referir que todo o processo partia com a apresentação da ideia de projeto e o facto do mesmo estar integrado num plano de estudos com um mestrado em vista. Este foi fator importante e determinante para a associação de novos parceiros, uma vez que diferentes responsáveis de empresas se sentiram sensibilizados e mostraram uma predisposição maior para a apoiar, alargando em alguns casos o âmbito da sua colaboração para além do solicitado.

A experiência ao nível da responsabilidade organizativa de anteriores eventos foi um elemento-chave, pois ajudou na assimilação de competências e capacidades, uma vez que os *feedbacks* eram positivos e abriram portas para esta nova parceria.

Por último, convém referir que, para além dos créditos que foram sendo construídos ao longo do tempo, a relação pessoal com muitas dessas pessoas, foi primordial no

momento da resposta positiva. Tudo o que foi obtido ao longo de anos, as colaborações, apoios e participações em situações similares proporcionaram uma reciprocidade enorme, com um grande espírito de camaradagem, não quantificável, mas capaz de gerar e mover as pessoas necessárias para a realização da convenção.

Desta forma, foi possível garantir os seguintes apoios de parceria para a VFL (por tipologia:

- **Alimentação** - Dolce Vianna; Garruncho; LEVE; Pastelarias AMeadela; Restaurante O Manel; Tabernão; Tasquinha da Linda e VianaMar.
- **Alojamento** - Quinta de S. Roque.
- **Área da Atividade Física, Fitness e Formação** – Academia dos Pimpolhos; Clube Náutico de Ponte de Lima; Foz *Health Club*; Gimnica; Manz; Psicoviana; Solinca; Viana Cycles e Yourself Apparel.
- **Entidades Públicas e Associações** - Instituto Português da Juventude e Desporto, IP e Mobilitas.
- **Animação Noturna** - Centro Histórico; *Fiori Spot* e Republica.
- **Outros** - Cabo d' Mar; Casa Peixoto; Lacoviana; Opum - Imobiliária Lda; Triauto; VianaPlásticos.

#### 4.6 – Operacionalização

O idealizar e o planear são os passos iniciais e a passagem para a realidade, para o palpável são os passos seguintes. Todos os contatos realizados, todas as parcerias fechadas trariam algo à VFL. A sinergia e a conjugação de todos esses parceiros eram uma necessidade, que passou por duas fases. A primeira fase, mais burocrática, com a obtenção de licenças, taxas e alvarás, que foi decorrendo sem sobressaltos e de forma calma ao longo do mês de junho, contrastando com uma segunda fase mais dinâmica, onde a azafama e a concretização material do evento decorria. A concretização material do evento decorreu ao longo do mês de julho, mês correspondente ao do evento, operacionalizando e tornando real a VFL.

#### 4.7 – Cronograma

A *Viana...Fitness & Lazer* decorreu nos dias 11 e 12 de julho de 2015, dentro de tudo o que havia sido perspectivado e planeado, demonstrando a realização das mais diversas fases programadas e estratificadas no cronograma acima referido e que se constata na tabela 1.

**Tabela 1 - Cronograma *Viana...Fitness & Lazer***

<b>Fases</b>	<b>Datas</b>
<b>Planeamento</b>	Março de 2015
<b>Imagem</b>	Abril de 2015
<b>Parcerias/Patrocinadores</b>	Abril/Maio de 2015
<b>Divulgação</b>	Maio a Julho de 2015
<b>Operacionalização/Licenciamento</b>	1 a 15 Junho de 2015
<b>Operacionalização/Logística</b>	Julho de 2015
<b>“Viana...Fitness &amp; Lazer”</b>	11 e 12 de Julho de 2015
<b>Encerramento</b>	15 a 30 de Julho de 2015

#### 4.8 - Programas E Instrutores

Os apoios anteriores foram de grande importância, mas a chancela de qualidade teria de ser assegurada através do que a VFL proporcionaria ao longo dos dois dias da convenção, isto é, por um lado era relevante assegurar o apoio de empresas de referência do mundo *fitness* (melhores aulas masters, os melhores programas, os melhores e mais bem formados instrutores) e paralelamente era essencial garantir a atração do público em geral e dos adeptos do *fitness* em particular.

Esse foi o passo mais complexo, na medida em que era perfeitamente compreensível que empresas de renome e firmadas no mercado do *fitness*, como a Manz ou a Gímnica, se mostrassem renitentes em apoiar uma iniciativa de *fitness* organizada

por alguém que não conheciam, numa cidade com poucas ligações à modalidade, num espaço que não conheciam, envolvendo, da sua parte, nomes respeitados, como os que possuem no panorama nacional e internacional do *fitness*.

#### **4.8.1 - Participação Manz**

A Manz foi integrada como parceiro na sequência de diversos contactos com os



**Figura 5 - Manz**

seus responsáveis, tendo, no entanto, todo o processo sido praticamente tratado com Duarte Cabral, fruto da ligação do mestrando à referida empresa como instrutor credenciado para os programas *Les Mills* e da relação pessoal com o Bruno de Castro que encetou os primeiros contactos.

O objetivo essencial seria a inclusão dos programas por eles representados na programação do evento, os quais validariam, robusteceriam e confeririam maior interesse ao programa. Ao mesmo tempo, a presença da Manz daria maior notoriedade ao evento, em particular junto dos praticantes da modalidade, pelo que o mestrando teve todo o interesse em incluir no seu conteúdo a apresentar no alinhamento do programa da VFL.

A definição desta parceria obrigou a múltiplos contactos e negociação apurada, expondo e dando a conhecer o evento, as razões do mesmo, as necessidades e importância fulcral da presença da Manz no seu alinhamento.

A VFL pretendia utilizar ao longo do evento quatro programas pertencentes à Manz, nomeadamente o *Body Training Sistem* da Les Mills, espalhados pelos dois dias destinados à convenção, assim como garantir a presença de algumas das principais personalidades associadas a esses programas e à Empresa.

Face ao orçamento limitado que a VFL possuía, não foi possível garantir a presença de todos os profissionais e de instrutores, no entanto, acordou-se a participação e colaboração da Manz na convenção, criando a tarde Les Mills/Manz, onde estariam as

diversas modalidades por eles representadas, as quais foram apresentadas por instrutores credenciados pela empresa, associados aos mais diversos ginásios onde as mesmas modalidades são apresentadas.

#### **4.8.2 - Participação Gímnic**



**Figura 6 - Gímnic**

Da mesma forma, as negociações com a Gímnic também surgiram de forma natural, uma vez que se pretendia incluir as mais atuais tendências do treino funcional e natural associado à uma marca de referência. Foi definida uma estratégia que passava pela inclusão do BOSU Extreme 3D e do TRX, nas aulas masters. O primeiro contacto com a empresa foi efetuado pela Mestre Carla Gonçalves, *presenter* internacional da marca, representada em Portugal pela Gímnic. Todo o processo negocial foi levado a cabo com o Dr. Luís Branco e a parceria incluía o empréstimo dos BOSU`s necessários ao normal desenvolvimento da aula, o seu transporte para o local da convenção e a sua recolha. A tentativa de inclusão do TRX ficou suspensa, mas possível para uma próxima edição, sendo intenção da empresa perceber do evento, da forma como o mesmo decorreria e funcionaria utilizando a aula de BOSU 3D Extreme.

Definidas e consensualizadas as condições necessárias para a parceria, a VFL assegurava a igualmente a muito importante presença da Gímnic, desse modo, a VFL começava a ganhar corpo e a conseguir confirmar a maioria das aulas master que havia projetado para a convenção. A presença da Manz e da Gímnic com os seus programas assegurava uma inigualável chancela de qualidade, conseguindo colocar dois nomes tão importantes e representativos do *fitness* nacional e internacional no mesmo evento.



### **4.8.3 – Escola Superior de Desporto e Lazer**

O conteúdo do programa da convenção necessitava de continuar a ser preenchido, pelo que uma vez mais e fazendo valer a razão pelo qual a Escola Superior de Desporto e Lazer opera, achou-se pertinente incluir aulas que são parte integrante da formação apresentada, quer no plano de estudos das licenciaturas quer no mestrado, para as quais foi solicitada autorização da utilização das mesmas ao Professor Doutor César Chaves Oliveira.

### **4.8.4 – Freestyle**

A mancha horária destinada para o evento e para as aulas de grupo estava praticamente fechada. A inclusão de algumas modalidades *freestyle*, conhecidas e populares dos adeptos das modalidades *fitness* ocupavam o esboço inicial do alinhamento das aulas masters, ficando reservada apenas uma percentagem para a dança e a inclusão das suas modalidades direccionadas para o *fitness*, as quais arrastam multidões nos dias de hoje.

No sentido de incluir as referidas modalidades *freestyle*, onde o *Step* e o *Cycling* eram as opções, foram realizados contactos específicos com instrutores, criando aqui as primeiras ligações e os primeiros nomes que assegurariam esses momentos. Os nomes a contactar eram inúmeros, mas mais uma vez procurou-se de uma forma assertiva, contactar instrutores habituados a estes momentos.

O programa prático seria fechado com o contacto com a *Zin*, com as Danças Afro-Latinas e com um conjunto de instrutores *freestyle* que assegurariam um conjunto de modalidades não associadas a marcas ou empresas.

A *Zin* assume-se como um grupo de instrutores de *Zumba Fitness*, que regularmente, se juntam com o intuito de criar mega-aulas. A *Zumba* assume nos dias de hoje uma percentagem já considerável de praticantes, sendo por isso um erro, não fazer parte do evento. O contacto foi realizado com David Miranda, um dos maiores dinamizadores da modalidade e um dos responsáveis por este grupo de instrutores, com o qual se acordou a participação da *Zin*, para a master de *Zumba Fitness*.

No entanto e por sugestão do mesmo surge no evento o *Zumba Step*, uma variante que a marca Zumba procura implementar. A sugestão de inclusão foi aceite, passando a VFL a contar com a modalidade.

As Afro-Latinas entram de igual forma na sua forma mais *fitness* e já a operar em vários ginásios, com um público crescente e entusiasta. O contacto foi realizado com a Paula & João Afro-Latinas, reconhecidos na região pelo seu trabalho e capacidade de direccionar a dança para o *fitness*, daí o contacto e a inclusão da variante *fitness* das danças afro-latinas, levando uma vez mais a ESDL ao evento com um instrutor formado na instituição.

O *Step Freestyle*, um clássico do *fitness*, uma modalidade com imensos adeptos, dos mais recentes praticantes ou adeptos do *fitness* aos mais antigos, quase todos passaram e continuam a passar por um estúdio de aula, para sentir, experimentar o ritmo e a coordenação da modalidade. A inclusão do *Step* teria de passar por uma referência, recaindo a escolha sobre Renato Ramos, um brasileiro a residir em Portugal há muitos anos, com um nome e um mercado já de referência. O contacto foi feito e com uma enorme simpatia aceitou de pronto o convite para marcar presença no evento e liderar a master.

A programação fechava com o *cycling*, uma modalidade sempre em voga, seja ela qual for a sua variante. O *cycling indoor* possui inúmeros seguidores, verdadeiros aficionados, sendo por isso a sua inclusão na convenção necessária, para não dizer obrigatória. A previsão que este seria um dos momentos mais importantes da VFL, obrigava à realização de algo diferente e mais extenso, nascendo a master maratona, onde ao longo de três horas se iria pedalar e desta forma encerrar esta edição da VFL. A extensão da aula permitia um leque mais alargado de instrutores em palco, escolhidos pelo que são e pelas diferenças que apresentam entre si, o que permitiria que a maratona fosse uma constante surpresa. Desta forma, foram convidados Ricardo Bomtempo, Nuno Oliveira, Carla Gonçalves, Maria Pereira e David Paulo Pinto, todos eles instrutores de referência que garantiriam a qualidade necessária para uma aula desta natureza. O convite

foi aceite por todos, de forma pronta, acabando o mestrande por juntar ao grupo de instrutores de forma a poder desfrutar um pouco da sua criação.

A VFL tinha alinhamento e um conjunto de instrutores que assegurariam as modalidades *freestyle*, faltando assegurar instrutores para as modalidades pertencentes à Gimnica e à Manz.

#### **4.8.5 - Momento *Urban Creations***

A VFL tinha a programação e os seus conteúdos fechados e confirmados, mas numa reunião com a Mestre Carla Gonçalves, com o intuito de conferir tudo o que seria enviado para o GCI para a elaboração dos cartazes, página e respetiva divulgação, surgiu a ideia de um momento lúdico que aproveitasse o espaço e criasse a ligação entre o primeiro e o segundo dia de convenção, pelo que se optou por um espetáculo de Hip-Hop.

O espetáculo de Hip-Hop foi uma das ideias que poderia ser enquadrada na



**Figura 7 – Cartaz Oficial Espetáculo Hip-Hop**

convenção, tendo avançado, pois a VFL tinha conhecimento que uma das escolas de dança que desenvolve a atividade na cidade de Viana do Castelo, estava com dificuldade em encontrar data e espaço disponíveis para a realização do espetáculo de final de ano.

A VFL contactou a *Urban Creations*, na pessoa da sua responsável a professora Renata Guisantes, propondo a participação na convenção, de modo a promover na mesma o seu espetáculo de encerramento. A proposta foi aceite sem hesitação, criando desta forma uma solução simples para

ambas as partes e encerrando definitivamente a programação da VFL.

#### **4.8.6 - Formação Creditada - PsicoViana**

A VFL integrou uma componente prática, com aulas *masters* anteriormente referidas, e com uma parte teórica que teria como intuito abranger, quer os profissionais

quer o público em geral, proporcionando aos profissionais para além de conteúdos úteis ao desenrolar das suas atividades, creditação tão necessária para fins profissionais.



**Figura 8 - PsicoViana**

Assim, foi possível o estabelecimento de uma nova parceria, nomeadamente com uma reconhecida empresa de formação, a Psicoviana, liderada pela Dr.<sup>a</sup> Florbela Vasconcelos.

A apresentação do projeto decorreu nas instalações da empresa, sendo que a interlocutora se demonstrou disponível e

interessada a integrar este desafio como parceira, assegurando a participação da empresa, mas acima de tudo e o ponto mais importante, a creditação das formações a apresentar.

As reuniões seguintes com a Psicoviana permitiram a definição da parceria e colaboração direta da empresa, a qual passava pela importante ligação e validação das formações e sua creditação por parte do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), que passaria por ser assegurada em toda a sua extensão pela empresa. Sendo essa uma parte significativa do seu apoio, retirando custo à organização, a gestão e organização das formações, bem como o desenrolar das mesmas, cabendo apenas à VFL a escolha dos palestrantes.

Toda a estrutura teórica da VFL estava acordada e estabelecida, faltando encontrar os palestrantes, sendo os mesmos encontrados consoante alguns critérios que foram considerados ao longo do desenrolar da organização do evento.

A primeira escolha recaiu sobre um médico-cirurgião vianense, o Dr. Rui Escaleira, que apesar da sua especialidade clínica, é um profissional de saúde muito ligado à medicina desportiva, uma pessoa com créditos firmados em várias áreas que envolvem o treino desportivo. O convite foi endereçado para que o mesmo realizasse uma apresentação direcionada para a suplementação alimentar, uma das áreas de interesse e na qual desenvolve a sua atividade. O convite foi aceite, um dos temas que se queria abordar estava fechado e seria tema na VFL, na medida em que é um tema pertinente e

cada vez mais abordado, com uma procura cada vez maior, que necessita, a cada dia, uma maior informação e esclarecimento.

Um dos temas que a VFL achava igualmente pertinente abordar era o treino funcional, uma vertente do treino cada vez mais utilizada, permitindo o convite a Márcio Vieira, um terapeuta reconhecido, estudioso da especialidade e na qual desenvolve o seu programa doutoral. Este demonstrou disponibilidade para aceder ao convite, reformulando o tema e levando-o para parâmetros mais técnicos, onde se inclui a biomecânica inerente ao treino funcional. A presença deste especialista respondia a questões técnicas que estão associadas a lesões nas diversas formas do treino funcional e do muito atual *crossfit*, onde as posturas e más execuções podem refletir-se em lesão, pelo que com esta palestra os profissionais e os curiosos da área ficariam com acesso a informação muito privilegiada no seu dia-a-dia.

Uma das preocupações da VFL, não era apenas proporcionar creditação, mas também se constituir como uma mais-valia para os profissionais que procurassem as



Figura 9 – Cartaz Oficial - Formação

formações propostas. O treino personalizado e as suas vendas são um dos temas de máxima importância no *fitness* atual, na medida em que cada vez mais os jovens profissionais assumem o treino personalizado como uma das maiores portas de entrada no mundo do *fitness*, sendo por esse motivo essencial que obtenham conhecimentos e técnicas que lhes permitam angariar clientes, de modo a desenvolver a sua atividade, quer a título pessoal quer a título profissional. Essa importância levou à escolha e ao contacto com o Mestre Ricardo Bomtempo, concluindo o elenco da formação creditada, tal como se reflete na figura 9.

A passagem do Ricardo Bomtempo, como professor convidado, pelo mestrado em Atividades de Fitness em duas ocasiões, quer no módulo de *cycling* quer no módulo relativo à Técnica de Vendas, fizeram deste o convidado ideal. O convite foi endereçado e a sua aceitação foi imediata. O Ricardo era um dos convidados e já instrutor

comprometido com a maratona de *cycling*, a qual iria juntar a palestra sobre técnica de vendas. A aceitação do convite por parte do Ricardo Bomtempo fechava uma longa maratona de contatos, encerrando definitivamente a programação da VFL.

#### **4.8.7 - Ginásios e *Health Clubs***

A VFL necessitava envolver o maior número de ginásios, ginásios, *health clubs* e estúdios da região no evento, juntando-os no mesmo espaço. Este envolvimento era essencial em vários sentidos, nomeadamente para a promoção do evento, para o fomento da sua procura e na agregação de parcerias que assegurasse materiais técnicos que seriam utilizados nas aulas master.

Foram contactados os ginásios de Viana do Castelo, tendo as reuniões de apresentação decorrido em bom ritmo, com a abertura e receptividade para o evento a ser muito boa. A ideia e formato foram do agrado dos interlocutores, sendo unanime a aceitação e a vontade de participar, apoiar e colaborar, uma vez que são eventos com os quais se identificam e que dinamizam a promoção desses mesmos espaços. A ideia de inclusão e a partilha de espaço com outro ginásio, dando igual importância a todos foi muito bem aceite, ficando o compromisso que todos tivessem representação.

A VFL tinha definida a criação de um espaço promocional, onde cada um deles poderia dar a conhecer o seu espaço e publicita-lo. As participações nas aulas estavam igualmente asseguradas, pois muitos dos instrutores vianenses convidados, são parte integrante dos quadros técnicos destes ginásios.

Assim e desta forma, o Solinca Viana do Castelo, na pessoa do Vítor Camelo, e o Foz *Health Club*, pelo Salvador Soares da Silva e pela Luísa, acederam a ser parceiros da convenção, acordando igualmente a cedência de material que viabilizaria a realização de algumas aulas masters.

O ginásio do Lar de Santa Teresa, quis igualmente fazer parte do evento, mas solicitando apenas para estar presente com um *stand*, justificando com as dimensões e meios que o mesmo possui, o que foi prontamente aceite pela VFL, que com muito gosto recebeu o stand do ginásio do Lar de Santa Teresa.

Os restantes ginásios sediados em Viana do Castelo, apesar de convidados, optaram por diferentes razões não integrar o evento.

Foram igualmente convidados o ginásio do Clube Náutico de Ponte Lima e o XL&s (também de Ponte de Lima). Fruto da relação profissional do Mestrando com o Clube Náutico, o convite foi efetuado de forma muito natural, tendo o seu responsável, Hélio Lucas, manifestado o apoio, a parceria e a respetiva presença. Hélio Lucas estava a par de todo o processo que o Mestrando estava a vivenciar com a frequência no mestrado e das razões que o levavam a organizar a VFL, pelo que esta parceria revelou ser importante e um alargar de horizontes. O XL&s aceitou participar de forma indireta, ou seja, devido a questões relacionadas com a política de gestão que assumem em relação a eventos e mantendo a sua forma de atuação, aceitaram a participação não oficial, permitindo que alguns dos seus instrutores participassem, mas sem associação ao ginásio e a sua imagem.

Desta forma, estava conseguida a participação ativa dos ginásios da cidade, concelho e distrito, tendo as sempre importantes presenças dos intervenientes diretos da causa, dos associados com as diferentes casas e das importantes parcerias que permitiam a presença de instrutores e de material necessário para a realização do evento.

Os ginásios parceiros foram cruciais na angariação de material técnico necessário ao desenrolar das aulas, apesar de contar também com algum material técnico da ESDL, validado pelo Professor Doutor César Chaves Oliveira, ou seja, uma parcela de tudo o que seria necessário foi facultado pelo do laboratório da instituição.

#### **4.8.8 - Instrutores**

Neste ponto descrevemos as diferentes opções para as *masters* definidas para o programa e que se passam a descrever: a solução para a master BOSU 3D Extreme, teve desde início uma primeira opção, a Mestre Carla Gonçalves, quer pela sua ligação ao projeto de mestrado, pela sua ligação à Gímnica, pelo facto de ser *presenter* internacional, pela sua ligação à cidade e às pessoas com as quais lançou esta modalidade em alguns espaços da mesma em aulas de grupo. Esta instrutora é igualmente credenciada e

licenciada pela Manz/*Les Mills* para algumas das modalidades a apresentar, pelo que o convite se estendeu e confirmou-se, à *master* de *Power Jump*, *Body Combat* e a Maratona *Cycling*.

Às aulas *masters*, associadas à Manz/*Les Mills*, necessitavam ser associados *presenters* credenciados pela mesma, desta forma, os contactos recaíram sobre um conjunto de instrutores associados a diversos ginásios sediados na cidade e na região, tendo sido igualmente contactados outros profissionais para momentos semelhantes para o *Body Attack* - a Lúcia Amaro e a Marlene Santos - instrutoras que aceitaram o convite e confirmaram a presença, sendo que esta última não pode estar presente por razões de saúde. O sucedido nesta situação particular foi a razão pela qual a VFL teve a preocupação de nunca estar dependente apenas de um instrutor para a realização das aulas *master*, o que se veio a revelar primordial nestas situações. A *master* de *Body Combat* seria assegurado pelo instrutor Paulo Lopes, igualmente membro da Zin e participante na Zumba, e por Daniel Araújo, o qual estaria igualmente presente no *Power Jump*, em parceria com Carla Gonçalves, Filipa Dantas e Ricardo Vieira.

Desta forma e com um conjunto diversificado de instrutores, profissionais habilitados e credenciados, estava assegurada a grande maioria das apresentações.

Os derradeiros contactos seriam realizados com dois colegas de mestrado em Atividades de *Fitness*, de modo a serem asseguradas as *master* representativas do mestrado na convenção. Assim, o mestrado em Atividades de *Fitness* estaria representado na apresentação Localizada Peso Corporal e pelo *Body & Mind*. Neste contexto, Pedro Tedim aceitou o convite, cabendo-lhe abertura da VFL com a apresentação Localizada Peso Corporal. Por sua vez, o *Body & Mind* foi assegurado por Renata Carvalho, completando, desta forma, com a sua resposta positiva todo o elenco necessário para que a VFL pudesse apresentar todas as aulas a que se tinha proposto.

Estando o evento fechado e delineado, quer ao nível da programação e instrutores quer ao nível de palestrantes e espaços, a VFL estava tudo estava definitivamente organizado. As páginas seguintes deste relatório demonstram os elementos que corroboram esta definição, nomeadamente através do *flyer* oficial (Figura 10 e 11) da



convenção “Viana...Fitness & Lazer”, passando pelos instrutores e rostos do evento (com breve nota biográfica), os quais estavam escolhidos e comprometidos para o sucesso da convenção (Figuras 12 a 30).

**112 JULHO 2016 MASTER CLASSES**

SÁBADO		PREÇÁRIO
<b>HORÁRIO</b>	<b>MASTERS</b>	
09:30-10:15	LOCALIZAÇÃO: "Pinto Corporal"	
10:30-11:15	STEP FREESTYLE*	3 Euros
11:30-12:15	3D EXTREME*	
12:30-13:15	BODY & MIND	
<b>MASTERS</b>		
14:30-15:00	MOBILITAS PORTUGAL SEM BARRERAS	Masters de Acesso Gratuito a receber a favor Mobilitas
15:00-15:45	ZUMBA STEP	
16:00-17:00	BODY COMBAT	
17:15-18:15	BODY ATTACK	
18:30-19:30	POWER JUMP*	
<b>ESPETÁCULO</b>		
21:30-23:00	O OUTRO LADO DO DDD 2	4 Euros
<b>DOMINGO</b>		
<b>MASTERS</b>		
10:00-10:40	AFRO-LATINAS	3 Euros
11:00-12:30	ZUMBA	
15:00-18:00	MARATONA CYCLING*	5 Euros

\*MASTERS: inscrição obrigatória, através da página oficial facebook "Viana...Fitness & Lazer", sem vagas limitadas.

**CONVENÇÃO VIANA... FITNESS & LAZER**

facebook.com/vianafitnesslazer  
vianafitnesslazer@gmail.com

Viana... FITNESS & LAZER

Centro Cultural de Viana do Castelo | Centro de Mar Viana do Castelo

**INSCRIÇÕES**  
27 JUN - 8 JUL

Inscrições para WORKSHOPS: [pedagogia@pt](mailto:pedagogia@pt)  
Inscrições para MASTERS: [info@vianafitnesslazer.com](mailto:info@vianafitnesslazer.com)

PREÇOS NA DA ATIVIDADE VALER 10,00€

Figura 10 - Flyer "Viana...Fitness & Lazer" (frente)

**Quem Somos**

A convenção "Viana Fitness & Lazer" surge no âmbito do projeto de Mestrado em Actividades de Fitness, na Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço, do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

O evento é proposto pelo mestrando Ricardo Lomba, sob a orientação do Professor Doutor João Camêles e a co-orientação do Mestre Carla Gonçalves.

**O Projeto**

A necessidade de promover a prática de atividade física e o espírito do Fitness está na base deste projeto, proporcionando à população vianense benefícios na saúde e bem-estar. Paralelamente, preocupamo-nos também em dar resposta à necessidade de formação teórica e prática dos profissionais de Fitness, no processo de aprendizagem/evolução profissional e inovação nas metodologias de treino e temáticas inerentes à área.

Assim sendo, torna-se fundamental a sinergia das empresas associadas ao Fitness. A Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço tem como aliado o Município de Viana do Castelo para a organização deste evento.

**Como Será**

A "Viana Fitness & Lazer" tentará abranger as aulas "masters terra" das diversas modalidades de Fitness. Estas aulas representam a parte prática do evento, completando a possibilidade de experimentar e vivenciar um estilo de vida saudável.

Os Workshops teóricos surgem da necessidade de dar resposta à constante procura de formação específica nas diferentes áreas do Fitness.

**Objectivo**

- Promoção das Actividades Fitness & Lazer
- Promoção Formação Técnica Especializada
- Promoção da Saúde e Bem-estar

**Público-alvo**

- Profissionais e Empresas do Sector
- Estudantes do Secundário e do Universitário da variante de Desporto
- Público Geral

**Localização**

1 - Centro Cultural de Viana do Castelo | 2 - Centro de Mar Viana do Castelo

**Tabela de Preços**

WORKSHOPS	
1 - WORKSHOP = 20 EUROS	
2 - WORKSHOPS = 30 EUROS	
MASTERS	
SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ - 3 EUROS	MANHÃ - 3 EUROS
TARDE - GRATUITO	TARDE - 5 EUROS
NOITE - 4 EUROS	
Masters Livre Transfer + Urban Creation = 10 Euros	
2 Workshops + 1 Dia Masters = 20 Euros	
Estudantes 10% de Desconto	

**Workshops**

SÁBADO		PREÇÁRIO
<b>HORÁRIO</b>	<b>WORKSHOPS</b>	
09:30-12:30	BIOANÁLISE DE RECURSOS LINGÜÍSTICOS TRÊS FUNÇÕES - Maria Viana	20 Euros
14:30-17:30	INSTRUÇÃO E SUPORTE EMERGÊNCIA - Rui Escalante	20 Euros
<b>DOMINGO</b>		
09:30-12:30	TECNICAS DE VENCIMENTO - Ricardo Borromeo	20 Euros
40 Vagas		

WORKSHOPS: inscrição obrigatória, através da página [pedagogia@pt](mailto:pedagogia@pt) | Formação + Cursos + Desporto

Figura 11 - Flyer "Viana...Fitness & Lazer" (verso)



**Figura 12 - Márcio Vieira**

### Márcio Vieira

- Mestre em Ciências do Desporto (Especialização em Atividade Física Adaptada) – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- Licenciado em Fisioterapia – Escola Superior de Tecnologias da Saúde do Porto.
- Docente do Ensino Superior – ISAVE
- Unidades curriculares que leciona: Pós-Graduação em Motricidade Oro-facial;
- Fisioterapeuta
- Única Academia de Fitness (Ponte de Lima)



**Figura 13 - Rui Escalreira**

### Rui Escalreira

- Médico com a especialidade de Cirurgia Geral, atualmente Diretor do Serviço de Urgência da Unidade Local de Saúde do Alto Minho.
- Para além do interesse pela área cirúrgica e do doente crítico desde há vários anos, exerce paralelamente atividade no âmbito da Medicina Desportiva (Pós-Graduação nesta área), tendo desenvolvido mais especificamente competências no capítulo da nutrição desportiva.
- É atualmente o coordenador do Grupo de Medicina e Nutrição Desportiva da Associação Portuguesa de Nutrição Entérica e Parentérica, Diretor Clínico da Escola Desportiva de Viana e acompanha ativamente atletas e elite nacionais e internacionais.
- No seguimento da sua atividade clínica tem procurado informar formal e informalmente a comunidade de profissionais de saúde e a população em geral da importância da nutrição e de alguns nutracêuticos na manutenção da saúde e prevenção da doença.

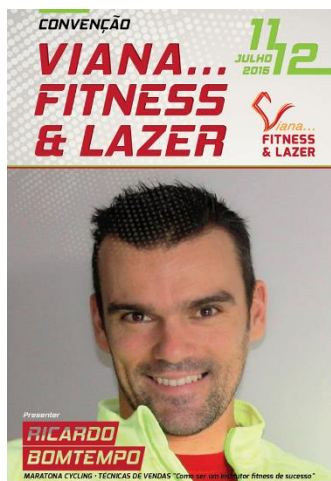


Figura 14 - Ricardo Bomtempo

### Ricardo Bomtempo

- Doutorando em Psicologia do Desporto - Universidade de Vigo, Espanha
- Pós-graduação em Exercício Físico em Health Clubs - UTAD
- Licenciado em Educação Física e Desporto - ISMAI
- Cursos diversos no âmbito do Fitness
- Certificação de Alto Desempenho Através da PNL
- Certificação Internacional de *Coaching*
- Formações em Organização e Gestão de Eventos Desportivos
- Formador de Fitness desde 2004 em diversas modalidades (*Indoor Cycling, Personal Training, Musculação e Cardiofitness*, Treino em suspensão, Treino Outdoor, Gestão Técnica em Fitness, Vendas em PT, etc).
- *Presenter* em diversas convenções desde 2006 até ao momento com Workshops em diversas áreas do Fitness
- Formador de equipas de ginásios desde 2004
- Professor convidado do Mestrado em Fitness - ESDL Melgaço (2013/2014 e 2014/2015)
- Professor no Ensino Superior – ISMAI (2007 – 2012)

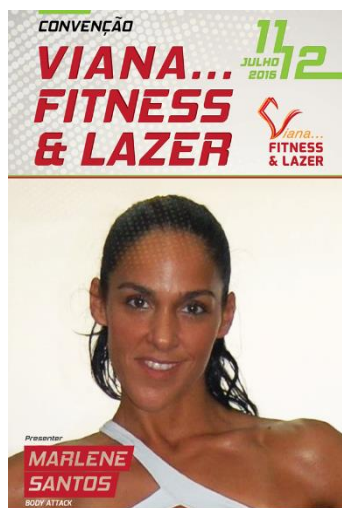
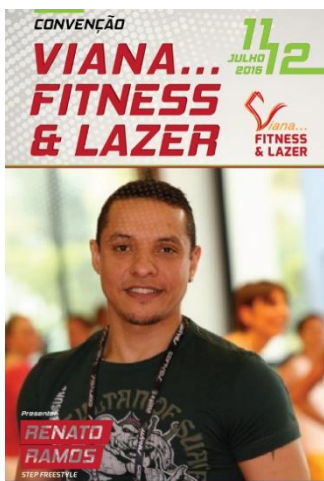


Figura 15 - Marlene Santos

### Marlene Santos

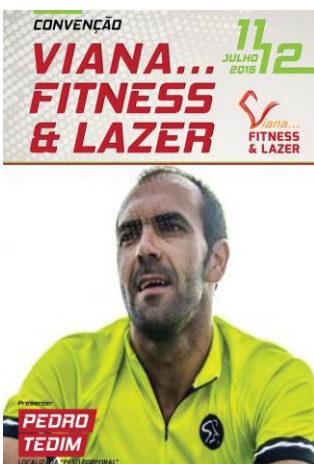
- Pós-Graduada em Educação Especial- Domínio Cognitivo Motor
- Licenciatura em Educação - Instituto Jean Piaget
- Instrutora Fitness Internacional
- Atleta IFBB categoria *Bikini Fitness*



**Figura 16 - Renato Ramos**

Renato Ramos

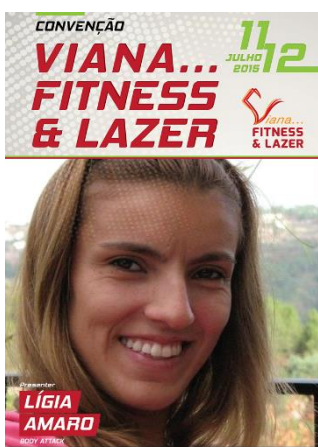
- Licenciado em Educação Física - Universidade do Rio de Janeiro
- Diretor Técnico VR *Fitness Centers* Portugal
- *Schwinn Cycling* - IRSHA Brasil
- *Presenter* Internacional



**Figura 17 - Pedro Tedim**

Pedro Tedim

- Mestrando em Atividades de Fitness na ESDL-IPVC
- Pós-graduação em Educação Especial Domínio Cognitivo Motor
- Licenciatura em Educação Física e Desporto
- Johnny G Spinning In
- Instrutor Les Mills para os programas *Body Pump* e *Body Combat*
- Instrutor *Body Systems* do Programa *Power Jump*
- Instrutor no Aquaplace – Academia Municipal da Trofa
- Instrutor no *Alive Fitness Club* em Santo Tirso



**Figura 18 – Lúgia Amaro**

Lúgia Amaro

- *Fitness Instrutor* do Solinca Norteshopping
- Professora de Educação Física em Vila Nova de Gaia



### Nuno Oliveira

- Licenciatura em Desporto e Educação Física (FCDEF UP)
- CEO Energize-me (estúdio treino personalizado)
- Instrutor *Rpm* e *BodyPump* desde 2006
- Instrutor *Fitness* há 13 anos



**Figura 19 - Nuno Oliveira**

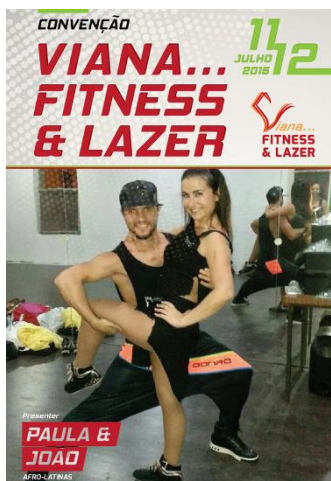


### Carla Gonçalves

- Doutoranda em Ciências do Desporto UTAD
- Formadora Gímnica
- Professora Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço



**Figura 20 - Carla Gonçalves**



**Figura 21 - Paula & João**

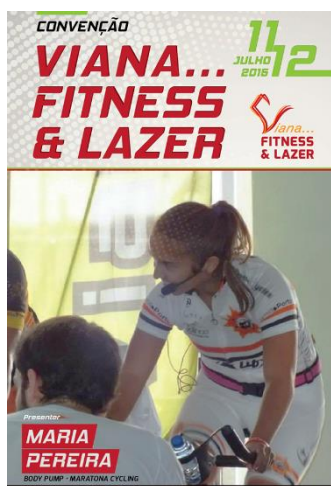
Paula & João

Paula Brites

- Licenciada em Sociologia
- Formada em Dança Geral e Para Crianças, pela Promofitness

João Sá

- Licenciado em Desporto e Lazer (ESDL)
- Formado em Dança para Crianças, pela Promofitness



**Figura 22 - Maria Ramos Pereira**

Maria Ramos Pereira

- Licenciada em Condição Física e Saúde no Desporto - Escola Superior de Rio Maior
- Fitness Instrutor no Solinca Viana do Castelo
- Instrutora *RPM* e *Body Pump*



Figura 23 - David Miranda

### David Miranda

- Licenciado em Ciências do Desporto - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- Instrutor e *Personal Trainer* nos ginásios Foz Health Club e Foz Fitness de Viana do Castelo,
- Instrutor Zin licenciado - *Zumba Fitness, Zumba Kids, Zumba Step, Aqua Zumba, Zumba Gold e Zumba Sentao.*

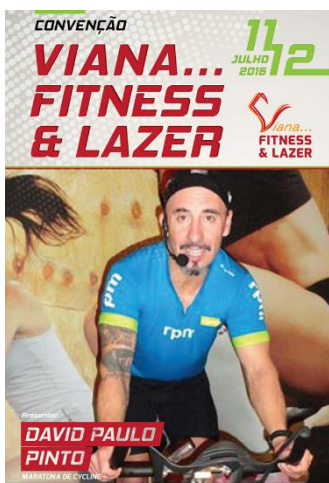


Figura 24 - David Pinto

### David Paulo Pinto

- Instrutor RPM & Cycling, Hidroginástica
- Instrutor residente no Solinca e Factor X



Figura 25 - Daniel Araújo

### Daniel Louro Araújo

- Licenciado em Educação Física
- Instrutor Licenciado em *Body Pump, Body Combat, Body Step, Power Jump, 3B*
- Instrutor e *Personal Trainer* na cadeia Solinca



Figura 26 - Renata Carvalho

### Renata Carvalho

- Licenciada em Desporto e Lazer – ESDL
- Mestranda em Atividades de *Fitness* – ESDL
- Várias formações na área da dança (*Hip Hop, Ragga, Kuduro, Dancehall*)
- 5 anos de experiência e formação contínua na área do *Fitness* (Aulas de grupo, Treino Personalizado e Musculação e Cardiofitness)
  - Instrutora de *PowerJump*
  - Professora de Dança no Centro de Estágios de Melgaço



Figura 27 - Filipa Dantas

### Filipa Dantas

- Licenciada em Desporto e Lazer
- Instrutora Licenciada em *Power Jump, Body Balance, Body Combat, Step Freestyle, Hidroginástica e Localizada e Zumba*

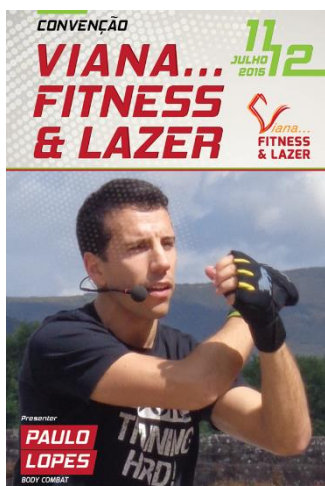


Figura 28 - Passos Lomba

### Passos Lomba

- Mestrando em Atividades de *Fitness* na ESDL-IPVC
- Licenciado em Educação Física no IP Bragança
- Instrutor Licenciado *Les Mills* em *RPM* e *Body Pump*
- Instrutor de Hidroginástica e *Cycling*

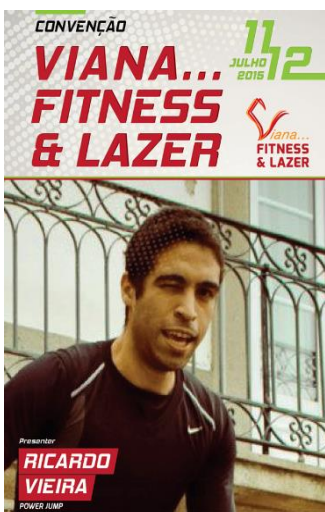




**Figura 29 - Paulo Lopes**

### Paulo Jorge Pinto Lopes

- Pós-graduação em Direção Técnica de Ginásio e *Health Clubs* pela Manz
- Licenciatura em Educação Física e Desporto pela Universidade de Évora
- Formações: *Bodycombat*; *Bodyattack*; *RPM*; *Zumba*



**Figura 30 - Ricardo Vieira**

### Ricardo Vieira

- Licenciado em Motricidade Humana pela FMH
- Instrutor Licenciado *Les Mills* em *RPM*, *Body Pump* e *Power Jump*
- *TRX Instrutor*

## 4.9 - Promoção

A VFL tinha a programação fechada, todos os instrutores, palestrantes, patrocinadores, parceiros e outros apoios definidos e fechados, sendo momento de voltar ao encontro do GCI-IPVC e finalizar o cartaz oficial (Figura 31) e toda a imagem que seria usada na promoção da VFL.

Ao longo de uma semana, foram trabalhados os diversos cartazes, *flyers*, mupies e todos os elementos comunicacionais que seriam associados à promoção do evento. O Designer Pedro Sousa desenvolveu todo o material, algo que seria primordial na divulgação e promoção da VFL, e de extrema importância na finalização da mesma, a qual coincidiu com o lançamento oficial da promoção do evento.

Ainda o GCI-IPVC, sempre através do Pedro Silva, agilizou o processo, divulgando massivamente o evento junto de instituições, meios de comunicação social e outros diferentes destinatários. Este processo foi gerido pelo GCI, habituados aos mais diversos

eventos e suas formas de divulgação, bem como e mais importante, à enorme rede de contactos aos quais estão associados.

Os cartazes e lonas do evento foram distribuídos e colocados em todos os espaços desportivos e culturais do concelho e em todos os espaços parceiros, sendo as lonas colocadas em pontos-chave da cidade, obrigando a sua visualização à passagem.

Ao longo dos quarenta e cinco dias que antecederam a convenção, período em que se implementou a estratégia de promoção e divulgação diária das atividades, dos instrutores e das diversas instituições e patrocinadores, ao ritmo de um lançamento

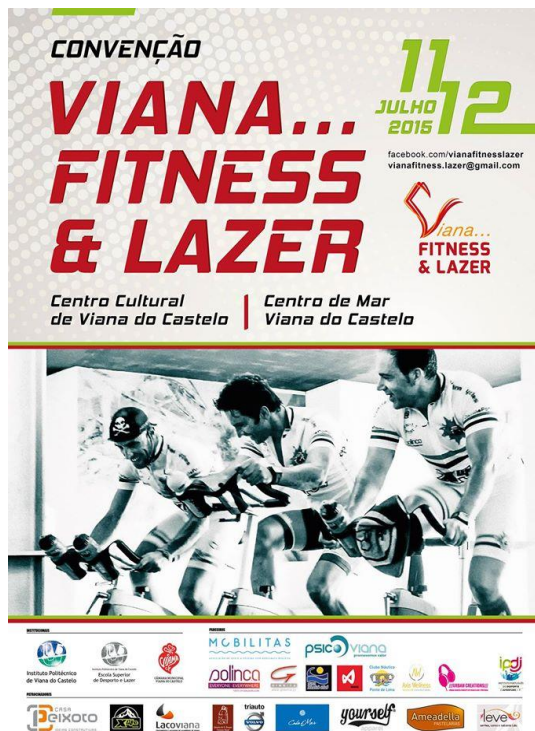


Figura 31 – Cartaz Oficial “Viana... Fitness & Lazer”

diário de cada um destes itens (*newsletter* semanal, via canal Municipal ou IPVC). A promoção seria baseada nas redes sociais através da página oficial do evento e das referidas *newsletters*. As rádios locais foram igualmente contactadas e ajudaram na promoção do evento, promovendo pequenas passagens, ao nível da reportagem que permitiram que a VFL fosse abordada em determinados noticiários regionais.

A VFL estava cerca de meia centena de dias do seu arranque e tinha nesse momento a sua estrutura delineada, desde a divulgação e publicitação do evento até às necessidades logísticas e estruturais. Naturalmente existiam ainda parcelas para completar, sendo as mesmas abordadas e tratadas a partir deste ponto.

As necessidades passavam pela criação de uma inscrição *online* e do seu respetivo ficheiro, para que a organização pudesse estar sempre no controlo das inscrições, quer para definir a lotação e subsequentes necessidades logísticas e materiais das mesmas quer para o controlo financeiro das inscrições, por parte do José Brandão, tesoureiro da Mobilitas e também da VFL.

#### **4.10 - Suporte Informático**

A criação de uma base de dados e de uma inscrição *online* tinha há muito uma pessoa identificada, Margarida Rocha, responsável de uma grande empresa de informática e criadora de diverso *software*.

Relativamente a esta questão, convém referir que este contacto surge através do *fitness* e do que ele pode induzir e transmitir, ou seja, enquanto responsável por uma equipa numerosa de informáticos sedentários, Margarida Rocha criava eventos onde desafiava a sua equipa a sair da zona de conforto, a superar-se, a unir-se e a motivar-se. É dessa forma que surge o papel do mestrando enquanto instrutor de *fitness*, nomeadamente com a variante de *cycling*. Ao longo dessas jornadas, uma das partes do dia era a superação física, do desafio que uma aula de *cycling* pressupunha a indivíduos sedentários e pouco habituados às altas cadências.

Este permitiu que se incluísse esta técnica informática no projeto, nomeadamente



na criação de uma base de dados e uma plataforma de inscrição *online*. Margarida Rocha dispôs-se a colaborar e a gerir todas as necessidades informáticas que os itens por ela criados gerassem.

Foi ainda solicitado a colocação online da inscrição a trinta dias da abertura do evento, de modo a que todos os interessados pudessem realizar as suas escolhas, assegurar os respetivos lugares e, da mesma forma, a VFL controlar as inscrições e gerir

todo o material técnico que tinha disponível, bem como o espaço reservado ao desenrolar das aulas masters.

Foi criada desta forma a inscrição *online*, que possuía associada uma caixa de correio eletrónico e uma base de dados que permitiria extrair, posteriormente, os dados estatísticos sobre a convenção.

A inscrição *online* (<https://docs.google.com/forms/d/1LscAiBGg5XDlwnQrUrAgnD4Yk0rp85EnQwXczfKonhY/closedform>) possuía campos simples de preenchimento, onde as pessoas se identificavam e escolhiam as aulas masters nas quais tinham intenção de participar, associando as informações relativas ao pagamento das atividades. O *e-mail* ([vianafitness.lazer@gmail.com](mailto:vianafitness.lazer@gmail.com)) permitia o contato direto com a organização, de modo a responder a eventuais dúvidas e questões e a confirmar as inscrições, as quais iam gerando em simultâneo a base de dados que seria usada pelo secretariado e o meio de controlo e recebimento de todos os visitantes.

#### 4.11 - Secretariado e Staff

O secretariado do evento estava definido desde a sua gênese, ficando este entregue a Elsa Coelho, uma incumbência que surgiu de forma natural, resultado das funções que compõe o seu dia-a-dia profissional e da amizade e disponibilidade de assumir essa função.

Era também incumbência do secretariado, a logística necessária ao desenvolvimento do trabalho de secretariado e a organização, quer do espaço quer do atendimento ao longo da convenção.

Com o secretariado entregue a alguém de enorme confiança e profissionalismo e estando completamente delegado o comando burocrático da convenção, foi possível a focalização do Mestrando em outros assuntos relacionados com o *staff* e com todas as valências que o evento necessitava.

A coordenação e operacionalização das muitas tarefas e agilização de processos, que antecederam a convenção e o processo organizativo da mesma e do *staff*, ficaram a cargo de Olinda Lopes e de Cristina Lira. A VFL tinha tudo previsto e organizado, como organizador tinha criado uma sequência de momentos, os quais ficariam a cargo de Olinda e de Cristina.

Ambas distribuíram as mais variadas tarefas e agilizaram os mais diversos



**Figura 33 – João, Marta, Cristina, Passos, Olinda, Andreia, Elsa - Staff**

processos e ligação com o restante *staff*, coordenando todas as movimentações. Tudo estava pensado, planeado e organizado, sendo crucial o trabalho de ambas, assim como as diversas sinergias de processos e as ligações por elas criadas com as diversas equipas e com as diversas valências do evento.

A coordenação e a gestão de toda a equipa estavam entregues a Cristina Lira e a Olinda Lopes, faltando definir e confirmar o restante *staff*, sendo oportuno vincular aqueles que seriam colaboradores, que seriam o dínamo do evento. Ao longo de meses com conversas informais, foram sendo contactados diversos amigos e companheiros dos mais diversos eventos, onde as diversas sinergias de esforços têm permitido o acontecimento dos mais diversos momentos e das mais diversas organizações ao longo dos anos. A importância e a dimensão do que se estava a organizar iria exigir muitas

peessoas, as quais saíram de dois grupos diferentes, da Academia dos Pimpolhos e, consequentemente da família Simões, e do grupo *Viana Go To*, liderados pelo José Luís Gonçalves e pelo Manuel Gonçalves, habituais parceiros e colaboradores. Na hora de vincular tudo o que havia sido conversado e acordado, ficou fechado o acordo de colaboração, pois ambos estavam já comprometidos, inclusive como patrocinadores. O grupo que formaria o *staff*, estava praticamente fechado, contando igualmente com a equipa da Divisão de Desporto e Qualidade de Vida do Município de Viana do Castelo (DEDQV), do qual sou parte integrante e que havia sido acordada a participação após a conversa com o senhor vereador do desporto e com mais alguns familiares e amigos próximos, que se dispuseram e prontificaram a estar presentes.

Todo este grupo estava em contacto, quer com a Elsa Coelho, com a Olinda Lopes e com a Cristina Lira, estando desta forma organizadas e distribuídas as tarefas. A cerca de quinze dias do evento, toda a estrutura humana estava preparada e articulada.

O *staff*, viria a sofrer um pequeno acrescento, uma vez que próximo dos dias da



**Figura 34 – Bruno Gigante e Alberto Vegar - Staff**

convenção e fruto de um alerta, com o intuito de acautelar a dinâmica do transporte e colocação do material, foram contactados pelo Bruno Gigante, elemento do DEDQV, um grupo de atletas do Clube de Basquete de Viana. Esse grupo de jovens viria a ser de extrema importância, pois contribuíram imenso para o desenvolver das atividades programadas

Com o aproximar da convenção e com o aproximar dos últimos trintas dias de organização, tudo estava a correr dentro dos moldes planeados, existindo uma tarefa que estava programada e que abriria o ultimo mês de preparação.

#### 4.12 - Feira de Desporto e Lazer

O Centro Cultural de Viana do Castelo é um espaço com enormes capacidades e potencialidades, por isso ao levar para este local a convenção sabíamos do espaço que tínhamos em mãos e acima de tudo das suas potencialidades. As potencialidades do mesmo permitiam que existisse um espaço para a realização das aulas master e um outro capaz de suportar um espaço com expositores, criando uma feira de desporto e lazer. Nessa mesma área, estariam posicionados os *stands* dos patrocinadores e parceiros e existia espaço que permitia o convívio dos agentes ligados ao desporto e ao lazer, empresas que atuam nessa área. Foram realizados contactos com as empresas de turismo e lazer e marítimo-turísticas a operar no concelho, bem como com alguns espaços comerciais relacionados com o desporto aventura.

Os *stands* seriam criados na metade mais afastada do palco do Centro Cultural de Viana do Castelo, pois a ideia voltava a basear-se em Viana do Castelo e o seu rio, sobretudo as ínsuas de rio, ou seja, a ideia passava por criar espaços térreos, separados entre si como pequenas ínsuas, evitando o aglomerar de *stands* e fugindo dos habituais *stands* verticais e tendas, resultando numa disposição que se contata na figura 35.



Figura 35 - Feira de Desporto e Lazer

Cada *stand* disporia de um espaço, área definida por linóleos coloridos, iguais entre si, com material de suporte deixado pela organização para que cada expositor pudesse

colocar e criar o seu espaço, mediante as suas atividades, mas dentro dos padrões de igualdade que a organização pretendia.

#### **4.13 - Operacionalização do Projeto**

A VFL estava a quinze dias da sua inauguração, dois meses e meio aproximadamente de organização, preparação e contatos estavam a aproximar-se do seu epílogo. Para estes últimos dias, a recolha de materiais, de licenças e autorizações e seu ordenamento eram a ordem do dia. Na fase que se relata, faltava a conclusão de todo o processo de preparação, em particular a sua montagem.

#### **4.14 - Estrutura Material e Logística**

Numa primeira fase, toda a estrutura e seus elementos começavam a ser recolhidos e transportados para a galeria do Centro Cultural de Viana do Castelo, ou seja, todos os materiais que permitiriam a criação estrutural da convenção, dos seus espaços e das suas diferentes zonas.

O palco, zona de todas as atenções do evento, estava a cargo dos elementos do Centro Cultural, cabendo ao *staff* a respetiva montagem e sendo apenas necessário indicar a sua área, o que foi realizado com a ajuda de Vítor Ramalhete e Sérgio Lomba.

De igual forma foi incorporado o P.A. de som, através da Audiostage, empresa assegurada através da parceria estabelecida com o Município de Viana do Castelo e que coordenou com os referidos elementos do Centro Cultural a montagem da estrutura, algo que habitualmente fazem a cada evento que ali acontece. O palco estava pronto apenas faltando a decoração que identificaria a convenção.

A decoração do espaço estava cargo da Stamp, empresa parceira do evento e responsável pelos cartazes e lonas que divulgaram o evento, que em contacto com o GCI-IPVC realizaram a impressão das lonas e *muppies* decorativos do evento. O processo foi



agilizado e concretizado por estes dois elementos parceiros, dando cor e identificação ao espaço como convenção “Viana...Fitness & Lazer”.

Encerrado o período de resposta a todos os possíveis expositores chegou a hora de organizar e distribuir os mesmos pelo espaço definido, contando para o efeito com a colaboração de duas pessoas: o pai do Mestrando, Passos Lomba, e Carlos Vieira, ambos desenhadores técnicos no seu período de reforma, mas habituados a criar e desenhar este tipo de distribuições e a colaborar em diversas organizações em associação com as diversas instituições da cidade, criando o desenho de exposições, feiras ou mostras. Conhecedores do espaço e do número de expositores, ambos criaram e desenharam todo o espaço da Feira de Desporto e Lazer. Ao longo de quase três dias, distribuíram e criaram os espaços referentes aos *stands* necessários, deixando toda a estrutura preparada para acolher os mais diversos expositores. Toda a distribuição foi pensada mediante as características de cada expositor, evitando o aglomerar de negócios similares lado a lado, de modo a promover a fluidez necessária a todos os visitantes.

Desta forma, a meio da semana que antecedia a realização da convenção, tudo estava preparado para receber os expositores que entrariam nos dias seguintes, apenas com a preocupação de criarem o seu espaço. O palco e toda a imagem alusiva ao evento estava igualmente preparada.

Os dois dias que antecederam a convenção, foram de uma enorme azáfama, pois pretendia-se que a elaboração dos diversos *stands* com os pormenores que surgem nas referidas montagens, o auxílio a todos o que participavam, a colaboração direta com todos e a criação de pequenas soluções que permitissem respostas às diversas solicitações, ficasse tudo perfeito. O acompanhar de todo o processo ao longo destes dois dias e a conferência de tudo o que estava a ser montado e preparado, quer a nível técnico quer a nível estrutural, logístico e humano, era a preocupação da organização.

Tudo ficou pronto no dia 10 de julho ao final da tarde, com a última montagem de um expositor e era sinal de que tudo havia sido conferido, revisto e alinhavado.

O Centro Cultural de Viana do Castelo estava pronto para acolher a Convenção “Viana...Fitness & Lazer”.

## 5 - RESUMO DAS ATIVIDADES DO PROJETO

### 5.1 - A Convenção “Viana...Fitness & Lazer”

Os dias 11 e 12 de julho tinham chegado, após três meses de preparação e organização, os momentos mais esperados estavam próximos. O Centro Cultural de Viana de Castelo e o Centro de Mar de Viana do Castelo aguardavam os visitantes e o desenrolar das atividades, estando disponível o espaço, quer para a visita à feira quer para a frequência das atividades ou apenas para assistir ao desenrolar do evento.

Neste contexto, apenas os participantes das formações e das aulas masters estavam sujeitos a uma inscrição, validando a inscrição online previamente efetuada e cujos dados estatísticos constam como anexo ao presente relatório.

As portas abriram-se às 8h30 da manhã com o secretariado e credenciação, tendo a Elsa Coelho como responsável por todo este processo, para além da Andreia Cardoso, Cristina Lira e Marta Cortez, as quais estavam encarregues da receção.

Tudo estava preparado para que os participantes nas aulas passassem pela zona de



**Figura 36 - Pulseira Identificativa**

acolhimento e onde receberiam a respetiva credenciação, as indicações pertinentes e a correspondente identificação que permitiria o acesso às aulas master. A credenciação decorreu de uma forma muito simples e fluída, ao longo de toda a convenção, o que facilitou a organização da credenciação, a atribuição da respetiva pulseira (Figura 37) e a oferta que a VFL pretendia entregar.

Essa mesma preparação e gestão das inscrições permitiu a gestão das necessidades humanas e os recursos necessários para um bom atendimento e fluidez do mesmo. Em tudo o que havia sido programado, existia sempre pelo menos um elemento do *staff* disponível para poder colmatar qualquer necessidade.

O secretariado e credenciação estavam colocados na entrada do edifício, em zona de passagem obrigatória e garantindo que o processo fosse completo.

Simultaneamente, a meia centena de metros, no auditório do Centro de Mar - Navio hospital Gil Eannes – inaugurava igualmente a credenciação e secretariado relativo à componente formativa do VFL. Este processo foi da responsabilidade da Psicoviana, através de Florbela Vasconcelos e Teresa Patrão, que tinham organizado e preparado esta valência do evento.

Desta forma, ambos os espaços estavam abertos e em funcionamento aguardando apenas o horário de arranque das atividades e a chegada dos primeiros participantes. Paralelamente, a chegada do instrutor para a primeira atividade serviu para que lhe fosse dado a conhecer o espaço da convenção, o local reservado aos instrutores, com balneários e camarins, zona de repouso e zona de *catering*, onde este se poderia instalar.

Da mesma forma, foi igualmente apresentado o técnico de som responsável com o



**Figura 37 - Yourself Apparel**

qual teria de agilizar e preparar das *masters*, tendo também sido apresentado ao responsável da Yourself Apparel (Figura 37), o Hugo Barbosa, responsável pela marca de roupa técnica que iria vestir todos os *presenters*. Este processo decorria com todos os *presenters*, desde as boas-vindas até à apresentação do espaço das aulas masters, da zona

de camarins e balneários e dos técnicos responsáveis, quer pelo som quer pelo vestuário.

## 5.2 - Atividades 1.º Dia – Manhã

### **5.2.1 - Master Localizada “Peso Corporal”**

A VFL iniciou pelas 9h30, com a *master* Peso Corporal, pelo instrutor Pedro Tedim



**Figura 38 - Pedro Tedim - Localizada**

(Figura 38). Apesar de inicialmente estarem registados 15 participantes, esta atividade contou com 8 intervenientes, que, ao longo de cinquenta minutos interagiram de forma próxima e constante com o instrutor, algo que promoveu um momento diferente e capaz de reverter a diminuta afluência que se registou. Da mesma forma, este formato criou um desafio constante entre os intervenientes que desta forma responderam a um instrutor que revelou com uma

postura de entrega e profissionalismo ao longo de toda a primeira master da VFL.

### **5.2.2 - Formação treino funcional e a influência da biomecânica**

No mesmo horário, decorria o arranque da primeira formação a bordo do navio Gil Eannes. O responsável por este momento seria Márcio Vieira, que com mais de uma dezena de participantes a assistir à sua apresentação, abordaria a temática do treino funcional e a influência da biomecânica do movimento no mesmo. Apesar da especificidade do assunto, o formador procurou levar os assistentes à participação ativa, transportando rotinas de treino e movimentos que os mesmos realizam e abordam. Dessa forma e dentro do que era o tema, Márcio Vieira abordou um conteúdo muito válido para o dia-a-dia da plateia, transferindo o conhecimento para possíveis aplicações no quotidiano, tornando ainda mais pertinente o tema abordado.

Paralelamente e com a finalização da primeira aula master, Renato Ramos e Carla Gonçalves chegaram ao espaço do evento, articulada a receção e preparada a master seguinte do programa.

### **5.2.3 - Master Step Freestyle**

Pelas 10h30, iniciou-se a master de *Step Freestyle*. Esta modalidade ficou entregue ao referenciado instrutor Renato Ramos (Figura 39). Estando inscritos online 26 alunos, participaram 16 indivíduos, sendo que a afluência ao evento e neste caso à aula *master* começava a aumentar. Tal como programado, o instrutor iniciou a *master* com cerca de uma dúzia de *steps* ocupados, tendo o mesmo colocado o seu profissionalismo, a sua experiência, o seu poder de comunicação e a sua alegria ao serviço da VFL animando e desafiando os participantes para os movimentos.

Os participantes usufruíram e divertiram-se com os passos e conjugações



caraterísticas do Freestyle, numa *master* ministrada por um profissional experimentado e competente, que transmite boa energia, alegria, ou seja, uma experiência única por parte de quem gosta de marcar a diferença.

**Figura 39 - Renato Ramos - Step Freestyle**

Simultaneamente ao *Step FreeStyle*, o Mestrando na qualidade de organizador da VFL promoveu uma visita guiada aos formadores/instrutores que já haviam concluído a sua participação, nomeadamente o tour pela zona formativa e pela feira de fitness. Este procedimento foi comum e redundante com todos os intervenientes na VFL

### **5.2.4 - BOSU 3D Extreme**

A *master* seguinte seria o *BOSU 3D Extreme*, aula que esteve a cargo de Carla Gonçalves (Figura 40). Este momento era o primeiro que contava com uma taxa de inscrições acima das 2 dezenas (30 inscritos – esgotando o limite definido), sendo considerado o primeiro momento alto da convenção e um dos mais aguardados pelos

participantes. No que diz respeito esta master e nesse espaço de tempo, o organizador foi recebendo, visitantes, patrocinadores e algumas individualidades ligadas às instituições parceiras, nomeadamente o Professor Doutor César Chaves e o Professor Doutor João Camões, da ESDL.

Esta referência particular é efetuada porque, o primeiro, para além da visita oficial, vinha igualmente participar na aula de *3D Extreme*, o segundo visitava a convenção como orientador do projeto e como responsável do meu acompanhamento. A chegada quase simultânea e o tempo disponível permitiram a visita pormenorizada a tudo e a todos os espaços que compunham a VFL.

As inscrições *online* para a aula *3D Extreme* esgotaram em três dias, tendo a instrutora, que já se encontrava no Centro Cultural, verificado os materiais que usaria ao longo da aula, sendo que um dos responsáveis pela logística acompanhou e auxiliou todo o processo para que a montagem do espaço fosse realizada logo após a conclusão da aula master de Step Freestyle.

Carla Gonçalves, apesar de estar integrada na dinâmica da convenção, fruto do seu estatuto de Coorientadora do projeto de mestrado, foi sujeita a todo o processo criado para a receção dos instrutores.

A master 3D Extreme, agendada para as 11h30, iniciou-se pontualmente nesse mesmo horário, com toda a estrutura estava montada e preparada para o arranque da aula



**Figura 40 - Carla Gonçalves - BOSU 3D Extreme**

master, na qual Carla Gonçalves comprovou a sua qualidade enquanto instrutora, muito acarinhada e conhecida na cidade, razão pela qual os primeiros momentos foram dirigidos às saudações a muitos dos seus antigos alunos que foram incluídos nas instruções técnicas que a aula exigia.

Esta foi uma master com a lotação esgotada, resultado do histórico da instrutora com instrutora num dos ginásios da cidade

e da sua proximidade com praticantes desta modalidade, proporcionou a enorme vontade de deixar bem vincada a imagem que a caracteriza e a marca que representa e que autorizou a inclusão da aula master de *BOSU 3D Extreme*.

A aula master contava com as trinta vagas completas, o que aliado à conjugação da energia da *presenter*, da energia da música e o poder dos movimentos geraram o primeiro grande momento da VFL. Toda a energia transmitida para os participantes, irradiou-se para as bancadas e para todo o espaço do Centro Cultural, atraindo as atenções de todos. Ao longo de cinquenta minutos, a *master* gerou um momento inesquecível para os participantes e para a organização.

Paralelamente ao decurso da aula *master* de *3D Extreme*, realizou-se a primeira reunião e primeiro ponto de situação. O primeiro momento foi com João Lomba e com Aires Rocha operacionalizavam tudo o que era necessário ao nível logístico, material e técnico para as aulas. Depois foi feito um *check* com o secretariado, sala de comando do Centro Cultural de Viana do Castelo, onde tudo estava a decorrer de acordo com p definido. Nesse mesmo momento, decorria o *coffe-break* a bordo do navio Gil Eannes, com a presença do mestrando a comprovar o bom andamento dos trabalhos.

O primeiro ponto de situação revelou que o evento estava a decorrer de forma positiva, com as atividades e tudo o que estas envolviam a decorrer tal como programado, sem desvios, com boa afluência e dentro dos horários definidos.

Sequencialmente, o vereador do desporto do Município de Viana do Castelo, Engenheiro Vítor Lemos, tinha chegado ao espaço, tendo o mestrando o recebido de imediato e, com ele, promovido uma visita guiada por todo o evento. O Autarca foi informado de tudo o que se estava a passar e recebido uma explicação de como o evento e espaços estavam organizados. Neste decurso, O Vereador reservou alguns minutos para observar a aula que *3D Extreme* que estava a ser ministrada, para visitar a feira e seus expositores e inteirando-se de toda a movimentação que decorria no Centro Cultural, tendo, posteriormente, se deslocado ao Centro de Mar, para o auditório do navio Gil

Eannes, onde presenciou um pouco da apresentação sobre Formação treino funcional e a influência da biomecânica.

Na despedida, as suas palavras foram de felicitações, agrado, e satisfação pela decisão de apoiar a VFL, referindo que eventos desta natureza são sempre bem-vindos, mostrando disponibilidade para futuras parcerias.

### **5.2.5 – Body & Mind**



**Figura 41 - Passos Lomba e Renata Carvalho**

Pelas 12h30, iniciou-se a aula master de *Body & Mind*, ministrada pela mestranda em Atividades *Fitness* Renata Carvalho (Figura 41 e 42), responsável por mais uma das aulas saídas do laboratório da ESDL.

O programa previa o início da aula master de *Body & Mind* para às 12h30, sendo esse horário cumprido. Considerando a tipologia da aula de

*Body & Mind*, esta foi colocada no final do programa da manhã uma vez que as suas características eram as ideais para um retorno à calma e para uns momentos mais tranquilos após a master anterior. A instrutora que assumiu o comando da aula onde a paz e a serenidade assumiram o espaço, devido ao *mix* de disciplinas que compõem o *Body & Mind*, caracterizada pelos movimentos suaves e pausados, pela voz calma e parceira, a

imagem simples e agradável que controlaram o momento.



**Figura 42 - Renata Carvalho - Body & Mind**

Esta modalidade é lecionada no Mestrado em Atividades de *Fitness*, era aqui incorporada a cargo de uma mestranda do mesmo, permitindo desta forma valorizar o evento e demonstrar a qualidade de ensino e trabalho realizado pela ESDL.

Este momento revelou-se cativante e levou à execução perfeita dos 9 participantes (18 inscrições).



Com o aproximar do término do programa da manhã, o *staff* foi sendo substituído em funções e se deslocavam aos locais estabelecidos para poderem almoçar nos restaurantes parceiros. Da mesma forma, monitores, expositores e restantes elementos da Feira de Desporto e Lazer, foram se substituindo para a pausa de almoço nos restaurantes parceiros, anteriormente referidos.

### **5.2.6 - Sábado de Manhã – Avaliação**

A avaliação da manhã do primeiro dia de programa pode ser considerada como positiva, uma vez que, apesar de ser uma convenção decorre pela primeira vez, conseguiu congrega a participação de 76 indivíduos nas *masters* agendadas e não se observou qualquer problema ao nível organizacional ou logístico e existindo uma dinâmica boa, onde se conseguiu cumprir tudo o que estava proposto e estabelecido.

O balanço da manhã de sábado foi realçado por aspetos positivos, dos quais se destacam: o *feedback* dos expositores; o aumento da afluência ao longo da manhã; o reforço das aulas; as indicações positivas dos instrutores sobre os momentos que viveram e vivenciaram; as boas informações e a troca de informação constante entre todos os que constituíam o *staff*, apesar da aula master de abertura e de encerramento da manhã estarem menos compostas em relação às outras duas.

## **5.3 - Atividades 1.º Dia – Tarde/Noite**

### **5.3.1 - Momento Associação Mobilitas**

Sendo esta associação uma parceira desde a primeira hora da VFL, foi-lhe reservado um momento no reinício vespertino das atividades. No *stand* promocional da Mobilitas, decorreu uma pequena apresentação e conversa informal com Jorge Pereira, presidente da associação (Figura 43). Ao longo de cerca de trinta minutos, o Presidente da Mobilitas abordou diversos aspetos que envolvem a associação, a razão da sua existência, os

projetos e necessidades, bem como se referiu ao projeto “Portugal sem Barreiras” que tinha sido levado a cabo pelo Jorge, atravessando Portugal de *trike* (bicicleta adaptada), com o intuito de alertar a comunidade para os problemas relativos à mobilidade reduzida e aos seus cidadãos.

A apresentação decorreu de uma forma muito informal, onde Jorge Pereira, rodeado de uma plateia composta por amigos e visitantes, abordou todas as questões acima referidas, abrindo as portas para as atividades da tarde de sábado.



**Figura 43 - Jorge Pereira - Momento Mobilitas**

A tarde foi caracterizada pelo acesso livre às aulas masters, ficando ao critério de cada participante o o donativo facultativo a reverter para a Mobilitas, no âmbito da parceria com VFL.

### **5.3.2 – Zumba Step**

O instrutor David Miranda iria apresentar a aula *Zumba Step*, um momento que foi sugerido pelo próprio e validado para incluir no programa da VFL. O instrutor em apreço é uma das pessoas mais reconhecidas e dinâmicas no distrito no que concerne ao *Zumba Fitness* e as suas outras variações e variantes, algo que garantia *per si* uma afluência significativa para a primeira atividade da tarde, estando inscritos previamente 23 pessoas



**Figura 44 - Zumba Step**

mas participando 32 (Figura 44).

Com a alegria característica das músicas e movimentos desta modalidade e com quase a totalidade dos *steps* preenchidos, o Centro Cultural presenciou o início da aula às 15h. Os ritmos conhecidos da *Zumba Fitness* eram aqui transformados em movimentos concisos e precisos, sobre os *steps*, com uma banda sonora de ritmos caribenhos e

com a fluência, com o sentimento, emoção, dedicação pela qual o instrutor é reconhecido junto dos praticantes desta modalidade. A comprovar esse reconhecimento, esteve a presença de muitos dos seus alunos que marcaram presença e os quais entraram na constante movimentação imposta sobre os *steps*, dando um enorme colorido, provocado pelas roupas características, mas acima de tudo pelo movimento que lhes era imposto.

A aula *master* decorreu, num enorme sentimento de alegria e intensidade, onde a qualidade técnica, a forma como o instrutor interagiu e comunicou com os seus participantes e a forma como foi realizada, ofereceu aos participantes e à VFL um início de tarde muito interessante.

O início desta aula master, coincidiu com a chegada de mais visitantes e dos dirigentes das associações presentes na Feira de Desporto e Lazer, os quais foram acompanhados por alguns membros do *staff* nas suas visitas ao evento.

Da mesma forma, foram chegando os diferentes instrutores que assegurariam as restantes *master*, entre elas a mítica aula de *Body Combat* da *Les Mills*, aquela que seria a aula de arranque das modalidades gerenciadas em Portugal pela *Manz* e que decorreriam ao longo da tarde de sábado.

### **5.3.3 - Formação Nutrição Desportiva**

Paralelamente, no navio hospital Gil Eannes, dentro do horário previsto, Rui Escalreira preparava-se para dar início à sua ação/palestra subordinada ao tema nutrição desportiva. Os temas nutrição e a suplementação são muito procurados nos nossos dias, quer por praticantes de *fitness* quer pela população em geral, algo que justifica a realização desta ação e a opção pelo médico Rui Escalreira para abordar o assunto, um profissional, que apesar de ser especialista em cirurgia, é um médico reconhecido na cidade e no país na temática em apreço e está associado ao acompanhamento de diversos atletas de topo, sendo também praticante de algumas das vertentes que o *fitness* assume.

A formação e a subsequente palestra decorreram num registo informal, uma característica muito própria de Rui Escaleira (Figura 45), permitiu o desenrolar da sua



**Figura 45 - Rui Escaleira - Nutrição e Suplementação**

apresentação da matéria de forma muito fluente, dinâmica e perceptível, com uma forte e constante interação com os participantes. Esta dinâmica permitiu a todos associar as dúvidas e questões individuais a informação e esclarecimentos coletivos enquadrando o tema e a sua aplicação no dia-a-dia.

Com a sala composta e atenta, momento para uma breve troca de ideias com os elementos da Psicoviana, confirmando que tudo decorreria dentro do previsto, de acordo com o planeado e cumprindo o definido, um reflexo da parceria com a Psicoviana, entidade experimentada neste tipo de eventos e formações.

Simultaneamente, no Centro Cultural, David Miranda preparava-se para concluir a sua primeira participação e apresentação na VFL.

#### **5.3.4 - Body Combat**

Pelas 16h00, iniciou-se o momento do *Combat-VFL*, com 36 participantes. A dupla de *presenters* Daniel Araújo e Paulo Lopes (Figura 46) estavam a postos, sendo o espaço entregue ao dinamismo desta dupla de instrutores. A este momento, que associava a *Manz* e os respetivos programas *Les Mills à VFL*, arrancava com uma das aulas míticas, o *Body Combat*, que tem seguidores muito específicos e leais.

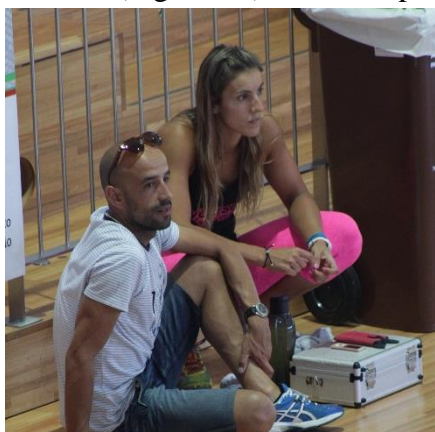
As características da aula e da modalidade eram personalizadas pelos instrutores que,



**Figura 46 - Daniel Araújo e Paulo Lopes - Body Combat**

cada um no seu estilo, proporcionavam uma apresentação coerente no ritmo e movimentos, mas diversa na forma como ambos atuavam. Paulo Lopes foi alternando a sua rigorosa técnica e postura com a reconhecida alegria e boa disposição de Daniel Araújo, mas ambos impunham a sua energia guerreira e lideraram os participantes na *master* aos limites conhecidos da modalidade, num crescente de intensidade e esforço.

Coincidiu com esta *master* a chegada da instrutora da aula seguinte, Lúcia Amaro - *Body Attack* (Figura 47), e com a pausa para café da formação que decorria no auditório. A



**Figura 47 - Passos Lomba e Lúcia Amaro**

VFL fez questão de acompanhar ambos os momentos. Esta interação com o Dr. Rui Escaleira serviu para agradecer a sua presença e para deste receber a sua opinião em relação ao evento e ouvir palavras de lisonjeiras sobre o mesmo, considerando a VFL um importante o evento e valorizando a sua realização em Viana do Castelo. Referiu ainda que estaria presente no dia seguinte na maratona de *cycling*.

### **5.3.5 - Body Attack**

O programa da VFL prosseguiu com a energia da aula de *Body Attack*, a cargo da instrutora Lúcia Amaro. Estavam inscritos *online* 25 participantes, um número que posteriormente aumentou para 32, resultado da imagem que a instrutora tinha deixado na sua última passagem por Viana do Castelo, numa aula ao ar livre, ao lado da Carla Gonçalves.

O *Body Attack* foi incluído no programa da VFL com o intuito de proporcionar a experiência de uma modalidade quase inexistente nos ginásios da cidade e do concelho. Por outro lado, o *Body Attack* representa a evolução, desde os primórdios da aeróbica



**Figura 48 - Lígia Amaro - Body Attack**

através da simplicidade num processo gradual e desafiante onde apenas o corpo intervém, como se reflete na Figura 48. Foi esse também o princípio que baseou a escolha das instrutoras, encarnando essa evolução e a essência tão característica da modalidade, no entanto apenas Lígia Amaro pode estar presente, mas garantindo uma master forte, cativante e entusiasmante

capaz de galvanizar qualquer um, capaz de dar a resposta enérgica que a aula necessitava e que os participantes ansiavam.

A aula correspondeu às expectativas como um momento de grande energia e interação entre instrutor e participantes.

No decorrer da *master* Body Attack, a equipa logística conferia os trampolins a utilizar na aula master seguinte, revendo igualmente entre si a estruturação para a distribuição dos mesmos pelo espaço. Toda a equipa ultimava a última apresentação do dia.

Da mesma forma, finalizada a sessão formativa, a VFL recebeu a visita do formador, passando ele a inteirar-se de tudo o que se passava no espaço anexo ao do auditório, onde havia decorrido a sua apresentação. A visita aconteceu na companhia de Florbela Vasconcelos e Teresa Patrão, sendo o momento para um balanço do envolvimento da Psicoviana e para recolher a opinião do palestrante. Os *feedbacks* manifestados foram consentâneos com a impressão registada anteriormente pelo mestrado, isto é, que todas as atividades tinham decorrido sem qualquer desvio e com uma avaliação muito positiva.

No mesmo período, o VFL recebia os instrutores Filipa Dantas e o Ricardo Vieira que, conjuntamente com Carla Gonçalves e Daniel Araújo, iriam ser responsáveis pela última atividade do primeiro dia, o *Power Jump*.

Esta equipa assistia ao final da entusiasmante apresentação de *Body Attack* e, com o finalizar da mesma, desafiaram Lúcia Amaro para se juntar ao grupo na apresentação seguinte. Por razões de agenda e por ter acabado de concluir uma desgastante e vibrante apresentação, Lúcia Amaro lamentavelmente declinou essa possibilidade.

O ambiente e a animação estava a crescer gradualmente ao longo da tarde, preparando-se tudo para o seu epílogo e para a *master* de *Power Jump*.

### **5.3.6 – Power Jump**

A finalizar o programa de masters do primeiro dia da VFL, realizou-se o *Power Jump*. Esta é uma das modalidades em expansão, com cada vez mais adeptos e praticantes e que potencia um ambiente frenético. Tendo em consideração os *presenters* (Figura 49)



aos quais estava entregue esta aula, estes dificilmente deixariam os seus créditos por mãos alheias e deixariam de potenciar uma aula de grande qualidade.

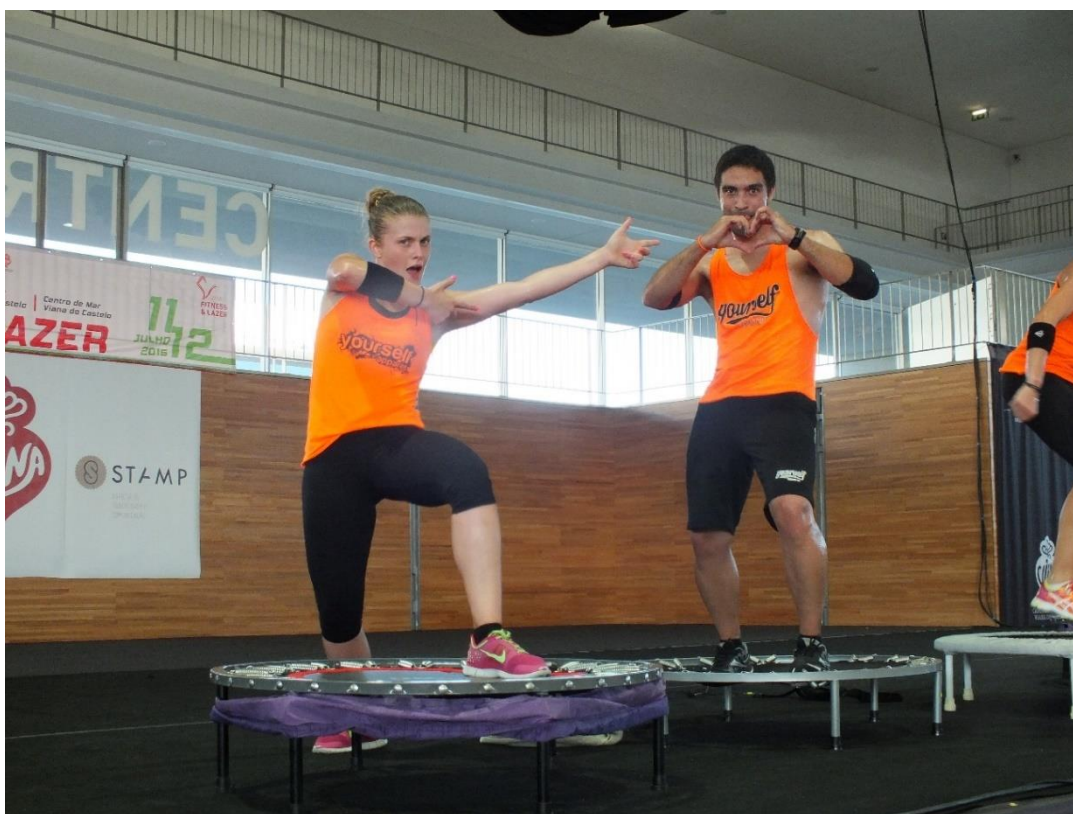
A distribuição dos trampolins (48 participantes) foi efetuada e à hora estipulada deu-se início à aula *master* de *Power Jump*.

**Figura 49 - Filipa, Ricardo, Daniel, Carla -  
*Power Jump***

Os quatro *presenters* em palco iniciaram a aula com grande entusiasmo e com a intenção de apresentar os participantes com uma experiência única, essa expectativa não saiu defraudada, pois todos os que aguardavam pela aula não deram o seu tempo por mal empregue. Gradualmente foram avançando faixa a faixa, saltando cada vez mais alto, mais intenso, sem hipótese que qualquer fraqueza ou desgaste se apoderasse. Não foi preciso ir muito além da primeira faixa para que as primeiras instruções dessem conta do

que os quatro queriam realizar em palco, do que era para eles aquele momento, do saudável alavancar de atitudes, à resposta dos participantes, dos desafios constante entre instrutores, num diálogo constante, indicador de expectativas muito altas. A aula *master* decorreu sempre com grande intensidade, com voos cada vez mais altos e intensos, com o volume da musica cada vez mais elevado e com os vinte minutos finais frenéticos, que não deixaram ninguém indiferente.

A aula *master* de *Power Jump* foi simplesmente um momento de grande intensidade, revelador do conhecimento mutuo dos quatro instrutores e que redundou numa enorme aceitação por parte dos participantes.



**Figura 50 - Filipa Dantas e Ricardo Vieira - Power Jump**



### **5.3.6 - Hip-Hop – O outro lado do Zoo 2**

O primeiro dia da VFL aproximava-se do seu término com a apresentação do espetáculo de *Hip-Hop* “O outro lado do zoo 2”, uma produção da *Urban Creations*, que desta forma faria a apresentação do espetáculo que encerraria as atividades da primeira etapa da plena convenção. Este momento teve como objetivo criar um momento de cariz lúdico e interpretativo, que abrihantaria a VFL.

Este momento em particular mereceu um forte trabalho de promoção por parte da



**Figura 51 - Hip-Hop - O Outro Lado do Zoo 2**

VFL e da *Urban Creations*, pelo que a venda de bilhetes para o espetáculo foi bastante aceitável, com a mesma esgotado a sua lotação no decurso do dia de sábado, sendo necessário e justificável um acrescento de mais cinquenta lugares de plateia, situação que se encontrava devidamente acautelada, pois a organização logística com os elementos do Centro Cultural já previa e colmatava

essa necessidade. A lotação do espaço estava sempre salvaguardada, permitindo o aumento da lotação do espetáculo com quinhentos lugares de bancada que estavam prontas a ser abertas, proporcionando sempre solução para um aumento da procura de última hora do espetáculo, tal como na Figura 51.

A apresentação do espetáculo pressupunha a criação de uma plateia que seria organizada logo após o término das aulas masters que decorreram na tarde de sábado. Após a master de *Power Jump*, a organização do espetáculo entrou em marcha, os trampolins foram retirados do local e em simultâneo as 250 cadeiras que comporiam a plateia eram preparadas e organizadas de modo a agilizar o processo. Toda a distribuição foi organizada e gerida por Sérgio Lomba, uns dos elementos responsáveis pelo Centro Cultural, que sob as suas instruções colocou todo o *staff* designado para o efeito, a organizar a plateia. Ao mesmo tempo, a responsável da *Urban Creations*, afinava os

últimos pormenores técnicos de som e luz, realizando igualmente os últimos ajustes com os seus bailarinos.

Faltando 45 minutos para o início do espetáculo foi permitido o acesso à plateia para que o público se fosse acomodando, de modo a que no horário definido, o espetáculo pudesse ter o seu início. De uma forma simples e fluída, os espetadores foram-se entrando e a plateia encheu, esgotando os lugares previstos. A venda de bilhetes na hora que antecedeu o espetáculo levou à abertura das bancadas laterais, situação também prevista e que decorreu com normalidade. A cerca de dez minutos do início da atuação, o público estava sentado e aguardava o início do espetáculo, que à hora marcada tinha o seu início.

A *Urban Creations* levou a cena um espetáculo baseado num *Zoo*, o Centro Cultural



**Figura 52 - Hip Hop - O Outro Lado do Zoo 2**

e a VFL transformaram-se, como em tantas outras vezes, na maior sala de espetáculos de Viana do Castelo. A sucessão de cenas foram-se desenrolando, proporcionando um espetáculo muito fluído, simples e descontraído. A receptividade por parte do público foi notória, com estes a manifestarem o seu apreço com aplausos à medida em que a História de um Zoo foi

sendo recriada por um grupo de jovens bailarinos, proporcionando um momento de manifestação artística na VFL, de grande aceitação por parte de todos os que assistiram a esta apresentação, desde os responsáveis da escola, aos pais, ao público em geral e ao *staff* da VFL (Figura 52 e 53).

No total, assistiram 268 pessoas a este espetáculo.



**Figura 53 - Hip Hop - O Outro Lado do Zoo 2**

### **5.3.6 - Sábado de Tarde/Noite - Resumo**

Sumarizando as atividades da parte vespertina do 1º dia de programa, o evento conseguiu congrega a participação de 137 participantes nas atividades/*masters* agendadas, tendo todas as atividades decorrido dentro da normalidade, sem desvios logísticos/organizativos. Da mesma forma, o espetáculo que fechou o dia teve lotação que ultrapassou as projeções iniciais, sendo necessária a abertura das bancadas laterais ao publico.

Paralelamente, comparativamente com a afluência verificada no período da manhã, ocorreu um aumento do número de visitantes do espaço e espectadores às atividades levadas a efeito.

Com o término “O outro lado do zoo 2”, que teve a sua apresentação a decorrer sem atrasos, incidentes, era hora de preparar o dia seguinte, com a equipa de desmontagem preparada para esse efeito. O longo dia terminava com tudo organizado, preparado e orientado para que a manhã seguinte pudesse abrir portas em perfeito funcionamento

Resumidamente, o primeiro dia da VFL, apesar de desvios mínimos – naturais neste tipo de organizações - decorreu de uma forma bastante satisfatória e com resultados que superaram as expectativas iniciais, quer ao nível de afluência de público quer ao nível de participantes.

## 5.4 - Atividades 2.º Dia – Manhã

De acordo com o referido no sumário anterior, a manhã do segundo dia da VFL começou a ser preparado no final do espetáculo de encerramento das atividades de sábado. Esta preparação implicava a remoção das cadeiras que constituíam a plateia e que ocupava o espaço destinado às aulas master e a respetiva limpeza (Figura 54).

Todo este processo foi efetuado, de novo, sob as orientações do Sérgio Lomba, libertando o espaço e sendo a limpeza realizada, estando tudo pronto para acolher o segundo dia da VFL.

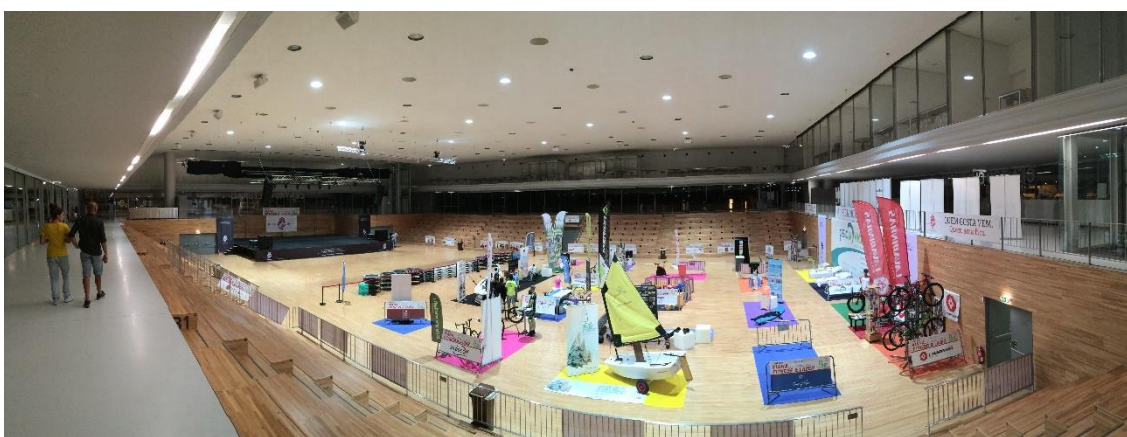
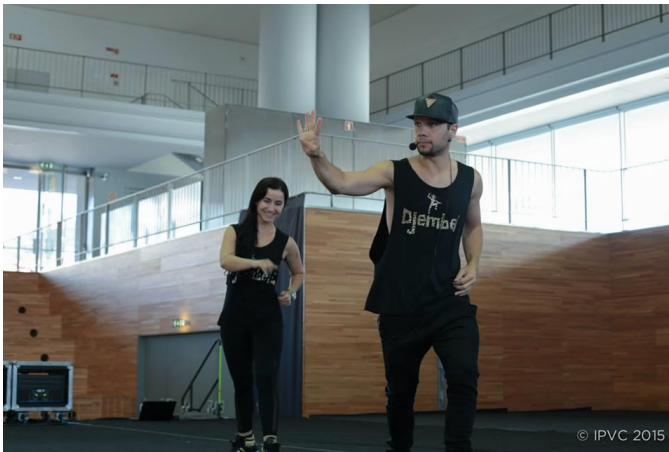


Figura 54 - "Viana...Fitness & Lazer"

A manhã de domingo do dia 12 de julho iniciava o segundo dia da VFL, com um programa que previa uma manhã animada com a alegria da dança, cor e ritmos quentes que as Afro-Latinas e a Zumba promovem.

### **5.4.1 - Afro-Latinas**

As modalidades associadas à dança e ao *fitness* têm uma grande aceitação e sucesso nos dias de hoje, razão pela qual a sua presença foi considerada essencial para completar o programa. Neste contexto, Paula Brites e o João Sá foram convidados para serem os instrutores responsáveis pela aula master das Afro-Latinas (Figura 55). A presença de João Sá garantia a novamente a presença e ligação da ESDL, uma vez que este instrutor é um antigo aluno dessa escola superior do IPVC.



**Figura 55 - Paula & João - Afro-Latinas**

Mais uma vez respeitando o horário definido, o Centro Cultural presenciava o início da aula das Afro-Latinas com o início dos primeiros movimentos. Apesar da reduzida afluência, inferior aos 20 participantes (16) inicialmente inscritos online, a aula foi ficando composta e o ambiente foi aquecendo, dando resposta aos

ritmos que se ouviam pelo espaço. Apesar do horário ser propício à menor disponibilidade para esta apresentação, a postura e dinamismo dos instrutores que, misturando-se com os poucos participantes que marcaram presença no início da apresentação, venceram as resistências iniciais e levaram os participantes a se integrarem-se nos ritmos e movimentos, criando uma pequena festa, que só a dança consegue provocar.

#### **5.4.1 - Formação Técnicas de Venda**

Paralelamente à atividade que decorria no Centro Cultural, iniciava-se a ação de formação subordinada ao tema “Técnicas de Vendas”, uma temática com grande relevância nas operações das empresas e profissionais do *fitness*. Esta sessão foi ministrada por Ricardo Bomtempo, no contexto organizativo da Psicoviana. Para além do formador ter manifestado o seu contentamento pelo espaço onde decorreria a atividade, uma vez que foi a primeira vez que uma ação de formação foi por ele ministrada dentro de um navio.

Apesar da hora de formação estar definida para o início da manhã, verificou-se uma



**Figura 56 - Ricardo Bomtempo - Técnica de Vendas**

afluência bastante razoável para essa hora, com a participação de uma dezena de pessoas. Assim, na hora definida, 10h00, a Ricardo Bomtempo (Figura 56) deu início aos trabalhos e começou a abordagem às técnicas de vendas que mais se adaptam e melhores resultados junto do consumidor que procura as empresas que desenvolvem a sua atividade na área do fitness e do lazer.

#### **5.4.2 - Zumba Fitness**

A manhã de domingo ficou concluída com a aula de *Zumba Fitness*, sendo que a mesma esteve a cargo da *Zin* (Figura 57), empresa que integra um conjunto de instrutores da modalidade, que se juntam e organizam momentos de festa e *fitness*.

O instrutor David Miranda assumia a coordenação do referido grupo, ao mesmo tempo que orientava todos os que iriam constituir o grupo de instrutores, quer ao nível da acomodação quer da ligação a realizar com o técnico de som que iria fazer o alinhamento musical para a aula *master*.

A chegada de cada instrutor ao recinto, pressupunha a chegada de participantes, cada instrutor e os seus respetivos seguidores, começavam a dar colorido, a credenciação ia sendo realizada, os participantes da *Zumba* iam entrando nos ritmos da aula *master* das Afro-Latinas, que ainda decorria.

Com o término da aula de Afro-Latinas, estavam reunidas as condições para que os 68 participantes na *master* de *Zumba Fitness* tomassem lugar no palco central da VFL e se desse início a esta atividade, de acordo com a Figura 57. Esta passagem foi feita de



**Figura 57 - Zin - Zumba Fitness**

forma sincrónica, parecendo que as duas *masters* eram uma só e que ambas se fundiam numa só ação.

A alegria, o colorido, a música e o movimento estiveram sempre no limite durante os 90 minutos de aula, com os instrutores a alternarem os vários estilos e os mais variados ritmos numa

cadência de festa e animação, corporizando a experiência e marca da *Zin*.

Com a manhã a decorrer e o aproximar do final das aulas *master* dedicadas à dança, um dos momentos mais complexos e desafiantes de toda a convenção e da sua dinâmica organizativa, estava prestes a acontecer.

## **5.5 - Atividades 2.º Dia – Tarde**

### **5.5.1 - Maratona de Cycling**

De acordo com o programa da VFL, a tarde de domingo estaria destinada a um evento único – a maratona de *cycling*. Esta definição foi feita tendo em consideração a grande expectativa que este momento tinha criado junto dos participantes, sendo que a aula esgotou em apenas dois dias, com 105 bicicletas destinadas para o momento a ficarem destinadas.



Face a este ser o momento que teve maior procura e maior nível de participação, por ser uma *master* que decorreu durante 3 horas, ocupando a parte vespertina da VFL e por pressupor uma grande complexidade logística e organizativa, merecerá um relato mais alargado e pormenorizado no âmbito deste trabalho.

Convém em primeiro lugar fazer uma abordagem à preparação do evento, nomeadamente à colocação das bicicletas. A logística de transporte estava definida há muito tempo, com 6 camiões, cada um com a sua equipa, a recolherem as bicicletas nos ginásios da cadeia Solinca de Viana do Castelo, Vila do Conde e Porto e no Clube Náutico de Ponte Lima.

A manhã decorria sem sobressaltos, com tudo a decorrer como havia sido previsto, algo comprovado na reunião onde foi revista a dinâmica do transporte das bicicletas, os locais de recolha, respetivos transportes e equipas.

As equipas de recolha foram lideradas por José Ligeiro e Bruno Gigante para um dos setores, um outro setor foi assegurado por José Simões e o Ricardo Lopes, com o restante sector a ter como responsável José Luís Gonçalves e Manuel Gonçalves. Estes últimos tiveram igualmente a cargo a colocação e disposição das bicicletas no recinto, com o apoio do Alberto Vegar, responsável do Centro Cultural, que agilizaria o processo de entrada e saída das bicicletas no edifício.

Com a chegada coordenada e sincronizada dos camiões e equipas, foi momento de começar a aventura de juntar 105 bicicletas no interior do Centro Cultural de Viana do Castelo e desta forma criar um momento único no evento e na cidade (Figura 58 e 60).

As primeiras bicicletas tinham chegado no decurso da aula master de Zumba Fitness e foram colocadas nas antecâmaras das rampas de acesso ao edifício, sendo a respetiva coordenação feita pelo Alberto Vegar. O final da aula master coincidia com a chegada das restantes bicicletas que aguardavam que os últimos participantes da Zumba abandonassem o espaço destinado às aulas. A compreensão das pessoas permitiu o arranque da colocação e distribuição das bicicletas e desta forma a preparação do espaço para a Maratona de *Cycling*.

A entrega do processo a Manuel Gonçalves e a José Luís Gonçalves foi algo obvio, uma vez que estes são pessoas habituadas a situações muito similares, nas quais o mestrando já tinha participado e colaborado, algo que permitiu a tranquilidade necessária e o controlo de todo o processo. Estes responsáveis encadearam as sucessivas ações, de modo a que o complexo processo se tornasse em algo muito simples. O *staff* estava completamente dentro do esquema e da sequência de ações definidas pelos responsáveis.

Com bastante agilidade e rapidez, tudo estava colocado no devido lugar, as bicicletas e o espaço apenas esperava a hora de inicio e a chegada dos participantes. A fechar desta fase representava a conclusão de uma parte importante desta atividade, já que a questão de montagem do espaço era, sem duvida uma das suas mais complexas componentes.



**Figura 58 - "Viana...Fitness & Lazer" - Maratona Cycling**

Da mesma forma, a Maratona de *Cycling* representava igualmente um outro desafio, pois a totalidade das inscrições foram realizadas *online*, sendo agora necessária a devida confirmação de inscrição, pagamento e credenciação. Algumas dessas inscrições tinham sido já confirmadas e credenciadas, ao longo da convenção, mas cerca de 80 pessoas fariam a sua primeira visita à VFL.

O secretariado, sob a orientação de Elsa Coelho, que tinha acompanhado todo o processo de inscrições *online* e confirmação das presenças e relativos pagamentos nos dias que antecederam a convenção, de modo a agilizar o processo no dia da Maratona. Desta forma, o *double-check* efetuado permitia confirmar a existência de possíveis desistências e, caso essas ocorressem, contactar possíveis participantes em lista de espera. Parte desse processo, passou pelo contacto com David Paulo Pinto, um dos *presenters*

que tinha lançado o desafio aos seus alunos para o acompanhar nesta apresentação em Viana do Castelo.

A Maratona de *Cycling* transformou-se, igualmente num novo momento solidário, servindo para a divulgação de algumas atividades da Liga Portuguesa Contra o Cancro, acabando por uma percentagem do valor resultante da aula reverter para esta causa.

Às 14 horas, tal como previsto, o secretariado abriu, recebendo os participantes da aula master de encerramento da VFL. Ao longo de uma hora, os participantes foram acolhidos e credenciados, ocupando as suas bicicletas e aguardando o início da Maratona de *Cycling*. Os instrutores, por sua vez, foram chegando, sendo recebidos, acomodados e equipados, seguindo o procedimento, que desta vez foi levado a cabo por Aires Rocha da Viana *Cycles*, empresa responsável por equipar os instrutores da atividade, mantendo aquilo que foi prática ao longo da VFL, e passando a articular a preparação com Ricardo Lopes, o DJ que ao longo de três horas estaria responsável pela banda sonora da *master*.

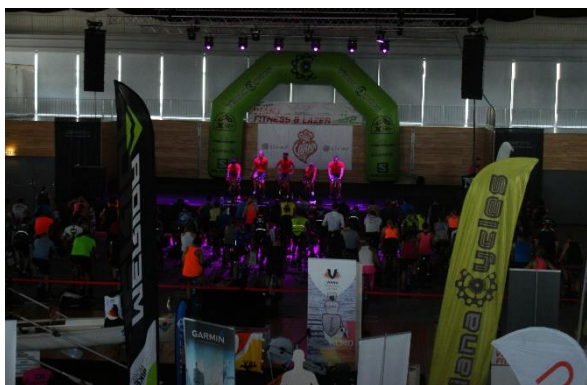
As 15 horas, horário definido para o início da aula, subiram ao palco os instrutores - Ricardo Bomtempo, Maria Pereira, Nuno Oliveira, Carla Gonçalves e David Paulo Pinto, sendo o mestrando, Ricardo Lomba (Figura 59 e 61), um dos elementos que integravam este grupo. Feita a apresentação dos instrutores, foi o momento para o mestrando fazer os agradecimentos a todos os que marcaram presença no VFL e nesta aula em particular, a todo o *staff*, colaboradores, instrutores, empresas e parceiros que se disponibilizaram para colaborar e que tornaram possível esta convenção.



**Figura 59 - David, Carla, Ricardo, Maria, Nuno - Maratona Cycling**

Ricardo Bomtempo foi o instrutor responsável pelas primeiras pedaladas, arrancando assim a Maratona de *Cycling*, ao som das batidas da música a cargo do DJ Ricardo Lopes. Ao longo das referidas três horas, Cento e cinco bicicletas proporcionaram um ambiente de grande movimento e dinamismo para um grande momento de encerramento.

Ricardo Bomtempo, pedalava as primeiras cadências, a aula seria longa e diversa,



**Figura 60 – Maratona de Cycling**

essa era a intenção que tinha sido estabelecida e viria a ser cumprida. A diversidade e heterogeneidade estava presente em palco, condicionante necessária para manter os participantes imbuídos na atividade ao longo de três horas.

corresponderia a um instrutor diferente, numa liderança que foi alternando



**Figura 61 - Carla, Passos, Maria, Nuno**

Vários traçados e estímulos estavam delineados, cada um desses traçados sucessivamente, promovendo uma constante manutenção e, quando as pernas davam sinais de fraqueza, promovendo uma resposta, fosse através de uma musica, um estímulo, um incentivo, que se provoca uma resposta conjunta de um pelotão disponível e aberto a estas emoções. Os minutos foram decorrendo, com o Centro Cultural a ser propositadamente escurecido, com o

volume, as luzes e os efeitos das mesmas entraram em ação e marcavam a passagem da hora e meia, alimentando a imagem visual da maratona. As sonoridades atuais, confundiam-se e fundiam-se com grandes *hits* musicais do passado, criando uma enorme sinergia entre participantes e instrutores, dando energia, recetividade retorno e motivação para percorrer os cento e oitenta minutos de emoções.

Os derradeiros 30 minutos da maratona estiveram a cargo do mestrando, tendo este a oportunidade de usufruir, com os cinco colegas, o que foi construído ao longo das suas apresentações e o privilégio de viver por dentro tudo o que por si tinha sido idealizado e preparado, à frente de mais de uma centena de pessoas que haviam respondido afirmativamente a esta chamada.

Percorridas três horas, a última aula master da VFL terminava, com a despedida e agradecimentos a todos os presentes.

## 5.6 – Encerramento

Terminado o evento em si, era momento de proceder à desmontagem de toda a estrutura que suportou a VFL. A equipa que tinha sido responsável pela preparação da Maratona de *Cycling*, realizava o processo inverso, com a mesma simplicidade com que realizaram o processo que antecedeu a aula master, com os camiões a serem carregados



Figura 62 - Passos, Gigante e "Staff by CBV"

e as bicicletas a serem organizadas para seguintes carregamentos e distribuição. Num processo de movimento constante, a grande maioria dos *stands* eram desmontados, arrumados e transportados para o exterior do Centro Cultural pelos seus responsáveis, a equipa residente do edifício realizava igualmente as suas tarefas, como exemplifica a

Figura 62.

Num processo rápido e ágil, pouco mais de duas horas após a conclusão da Maratona de *Cycling*, apenas restavam os *stands* oficiais que aguardavam pela manhã do dia seguinte para serem retirados. As últimas bicicletas saíam do edifício em direção ao Solinca de Viana de Castelo, numa viagem curta liderada pela equipa do José Ligeiro, acompanhada pelo mestrando que colaborou na arrumação das mesmas, processo que demorou cerca de uma hora a ser concluído. Paralelamente, chegava a informação que as últimas bicicletas tinham sido igualmente colocadas no Porto.

Todas as devoluções foram feitas, faltando apenas concluir as viagens de regresso e devolução dos camiões aos parceiros para que a VFL terminasse sem qualquer tipo de desvio e com todas as ações bem-sucedidas. Ficariam apenas pequenas situações pontuais

e previstas para o dia seguinte, mas as mesmas não implicavam qualquer problema para organização.

Posteriormente, a organização recebeu a confirmação que todos os equipamentos estavam guardados, camiões estacionados e todo o *staff* tinha concluído o seu trabalho e estavam já em casa, prontos para descansar depois desta longa jornada.

Esta informação provocou a satisfação junto do staff mais próximo e em particular no mestrando, apoderados por uma sensação de dever cumprido e da enorme satisfação e alegria em todos.

A manhã de segunda-feira trouxe o encerrar definitivo da VFL em tudo o que compunha a sua organização logística. A necessária desmontagem dos *stands* institucionais e dos clubes presentes na feira estava agendada, assim sucedendo e decorrendo sem qualquer tipo de desvio. A meio da manhã de segunda-feira tudo o que tinha integrado a VFL já tinha sido retirado do Centro Cultural de Viana do Castelo, passando o mesmo a estar completamente entregue ao *staff* residente do edifício, onde se processariam as necessárias tarefas de reorganização do edifício.

As atividades da Convenção Viana...Fitness & Lazer estava concluída, apenas faltavam, seguir os agradecimentos oficiais, o fechar de contas com José Brandão, contabilista e tesoureiro da VFL. Neste contexto, a contabilidade foi submetida ao longo das duas semanas seguintes, fruto das diversas operações a realizar, algumas dependentes do processo de férias de alguns parceiros do evento.

Os dias seguintes, com a colaboração do GCI-IPVC, foram desenvolvidos os necessários agradecimentos, a divulgação das muito solicitadas fotografias do evento, o *clipping* da notícias geradas e encerrando igualmente o processo gerado com o referido gabinete.

## 6 – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Os resultados da Convenção podem ser considerados sob duas formas, a tangível e a intangível.

A tangível diz respeito a todos os *outputs* quantificáveis que resultaram dos dois dias de atividades, nomeadamente quanto ao número de inscrições e participações - com base nos dados fornecidos pela inscrição *online* - e a quantificação manual realizada pelo secretariado, das creditações realizadas e dos números enviados para a seguradora parceira do evento, assim como se podem igualmente quantificar através das verbas apuradas, de uma forma simples, no sucinto relatório de contas.

A intangível, que pode ser validada cientificamente, mas que resulta do sentimento e da perceção de todos os que estiveram envolvidos e experienciaram a envolvência, a recetividade e o dinamismo do evento.

No que às métricas verificáveis diz respeito, nos pontos subsequentes, será feita um relato breve do seu desempenho.

### 6.1. Participantes

A VFL contou com 726 participantes, ao longo dos dois dias de convenção, dos quais: 459 participantes estiveram nas aulas *masters* propostas e apresentadas, com 342 inscrições *online* e 117 realizadas presencialmente junto do secretariado da VFL.

Dos 459 participantes contabilizados nas aulas *masters*, acrescem-se 267 espetadores do espetáculo de *Hip-Hop* “O outro lado do Zoo 2”.

O número de participantes médio por sessão de formação foi muito variado, pelo que é difícil fazer uma média, mas nominalmente foram: 8 – Localizada; 16 – *Step Freestyle*; 30 – *Extreme*; 9 - *Body & Mind*; 32 - *Zumba Step*; 36 – *BodyCombat*; 32 – *BodyAttack*; 48 - *Power Jump*, 268 – Espetáculo: O outro lado do Zoo 2; 16 - Afro Latinas; 68 – *Zumba* e 100 – *Cycling*.

A VFL recebeu um número não contabilizável de visitantes, pois a visita à convenção não implicava registo ou credenciação, proporcionando que as pessoas pudessem apenas visitar, assistir ou apenas satisfazer a sua curiosidade. No entanto, a organização comprovou uma entrada e saída constante de pessoas que visitaram o espaço e a feira.

## **6.2 - Stands**

O espaço reservado para a feira foi constituído por 24 espaços promocionais, dividindo-se entre parceiros, patrocinadores e algumas empresas associadas ao desporto, aventura e lazer que aceitaram o convite para a participação na VFL.

## **6.3 - Staff**

A organização e o processo logístico associado ao evento contou com a imprescindível e inestimável colaboração de 36 pessoas, divididas entre as várias valências necessárias para o bom desenvolvimento da programação proposta.

## **6.4 - Relatório de Contas**

O contas finais da VFL são apuradas de forma simples, contabilizando-se os proveitos e gastos financeiros e verificando-se um resultado positivo da operação. Tal como é possível verificar na figura 63, o balanço final saldou em valores positivos, com as despesas a serem todas suportadas, superando as expectativas iniciais, contabilizando e considerando desta forma como lucrativa a convenção Viana...*Fitness & Lazer*, conseguindo desta forma deixar uma verba ainda considerável como donativo à Associação Mobilitas, parceira do evento.



Viana...Fitness & Lazer										
Patrocínios	Recibo	Mobilitas	Pagamento	Pago	Instrutores	Aulas	NIB			
Casa Peixoto	250.00	120	Recebido		Pedro Tedim	0.00				
LacoViana	250.00	121	Recebido		Renato Ramos	30.00		0033 0000 4545 5873 5420 5		
Quinta São Roque	250.00	65	Recebido		Carla Gonçalves	45.00	3	0033 0000 4544 2244 3630 5		
Academia dos Pimpolhos	250.00	122	Recebido		Renata Carvalho	30.00		0035 0995 0065 6174 2300 8		
Opum Imobiliária	500.00	58	Recebido		David Miranda	25.00	2	0033 0000 2898 0006 2257 4		
Volvo	250.00	123	Recebido		Paulo Lopes	15.00		0035 0879 0000 5806 3000 8		
Cabo d' Mar	135.00	60/61	Recebido		Daniel Louro Araujo	0.00	2			
Dream Kitchen	70.00	59	Recebido		Ligia Amaro	0.00				
Psicoviana	400.00	75	Recebido		Filipa Dantas	0.00				
					Ricardo Vieira	0.00				
					Paula & João	30.00		0035 0160 0006 1741 5006 1		
					David Miranda (Zin)	150.00		0033 0000 2898 0006 2257 4		
					Nuno Oliveira	0.00				
Valor Total de Patrocínios e Apoios				2 355.00						
Pagamentos				Pago						
SPA	284.00		Pago	284.00	Ricardo Bomtempo	120.00		0033 0000 4539 6574 3380 5		
Seguro-Liberty	130.57		Pago	130.57	David Paulo Pinto	0.00				
Sistema luz palco	500.00		Pago	500.00	Maria Pereira	15.00		0035 0995 0060 7847 2305 5		
Instrutores Honorários	460.00		Pago	460.00	Passos Lomba	0.00				
Formadores Honorários	50.00		Pago	50.00	Total instrutores		460.00			
Miudos Biclas	100.00		Pago	100.00	Formadores			NIB		
Impressões-Stamp	95.94		Pago	95.94	Márcio Vieira	50.00		0036 0125 9910 0019 9965 2		
Sacos+pulseira	197.29		Pago	197.29	Rui Escalreira	0.00				
Fitas Adesiva+alcatifa	142.05		Pago	142.05	Ricardo Bomtempo	0.00		0033 0000 4539 6574 3380 5		
Catering	16.61		Pago	16.61	Total formadores		50.00			
Lona	86.10		Pago	86.10	Honorários Totais		510.00			
Reembolso a promotores e voluntários	413.47		Pago	413.47	Resumo					
Valor Total de Despesas				2 476.03	Valor Total de Despesas				2 476.03	
Ingressos				Receita	LPCC	Valor Total de Ingressos				1 071.03
Masters Várias		205.03				Donativo LPCC-NRN				200.00
Hip Hop		410.00				Mobilitas (sábado à noite)				205.00
Masters Domingo Manhã						Saldo final				545.00
Maratona Cycling		295.00	200.00	Pago	Patrocínios	2 355.00	Despesas	2 476.03	Despesas Pagas	2 476.03
Workshops					Ingressos	1 071.03	Donativo	200.00	Despesas por Pagar	0.00
Transferencias		161.00			Entrada Total	3 426.03	Despesa Total	2 676.03	Saida Total	2 676.03
Total de Ingressos				1 071.03						

Figura 63 – Relatório & Contas "Viana...Fitness & Lazer"

As linhas *supra* refletem números, o que é quantificável, o que podemos e devemos inserir neste documento, que é palpável, mas existe o não quantificável, aquilo que não conseguimos transpor para o papel, para uma folha de *Excel*.

Abordo naturalmente aquilo que me move, quer na organização da VFL quer no meu dia-a-dia, abordo aquilo que considero o melhor dos resultados, os sentimentos, os sorrisos, a convivência, a partilha, o enorme conjunto de sentimento que as pessoas fazem questão de colocar em momentos desta natureza. É para mim considerado resultado, um sorriso, um agradecimento pelo que foi proporcionado, um abraço de parabéns, acima de tudo uma presença.

## 6 – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Subjacentes à Convenção Viana...*Fitness & Lazer*” estavam os objetivos de promover a atividade física, difundir e valorizar a Escola Superior de Desporto e Lazer, como instituição de formação técnica especializada e, não menos importante, contribuir para a divulgação da atividade física e do Fitness em Viana do Castelo. Tendo em consideração estas metas, considera-se que os objetivos iniciais foram atingindo, algo que se escarpeliza nos parágrafos *infra*.

Na generalidade, este projeto concretizou-se em resultados positivos, quer a nível de realidade académica, com o reflexo de concretização bem-sucedida de uma componente essencial do plano curricular, quer a nível pessoal e profissional.

Por outro lado, tendo em consideração o contributo positivo que eventos desta natureza têm para as cidades que os acolhem, quer ao nível social quer ao nível económico (Carvalho C., 2015), é possível considerar ainda esse resultado positivo, dada a sua originalidade (primeira vez que se realizou) e o impacto causado. Este sucesso consubstancia-se nos resultados apresentados no que respeita aos participantes, às empresas, e a todas os restantes indivíduos que pessoas que aderiram direta ou indiretamente a este projeto, assim como aos *feedbacks* totais, que perspetivam próximos projetos futuros deste género, que terão como principal objetivo, atenção e intervenção também as escolas primárias e secundárias da região de forma a interligar e prevenir certos pontos da atividade física e saúde escolar.

Da mesma forma, a atividade física foi uma constante, ao longo dos dois dias do evento, algo que proporcionou diversas oportunidades de o desenvolver, algo que, segundo (Pedroso, 2009), possibilita o movimento corporal voluntário, que é produzido pela musculatura esquelética, o qual se reflete num gasto energético maior do que nos níveis de repouso (dança, caminhadas, atividades desportivas).

Isto significa que o sedentarismo e a diminuição da atividade física são fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crónico-degenerativas, devendo por esse motivo ser recomendada a atividade física de forma regular (Baptista, 2011).

Acresce que alguns dos motivos que levam as pessoas a não praticarem atividade física, de forma regular, devem-se à falta de motivação, definição de diversos objetivos ao mesmo tempo, definição de objetivos inatingíveis, entre outros (Babauta, 2007).

De tal forma, este projeto teve intervenção nos tempos de lazer da população local, visto que de forma generalizada foi livre acesso, permitindo assim eliminar algumas das barreiras normalmente usadas para quem tem falta motivação.

Em virtude deste facto, a opção pela atividade do *fitness* prende-se com o facto de em Portugal esta indústria ter vindo a crescer (AGAP, 2016) e, por essa via, existir uma consciencialização da relevância da atividade física e pelo prazer com que as pessoas assistem e participam nas aulas (Santos, 2006).

A promoção do Instituto Politécnico de Viana do Castelo e da ESDL de Melgaço foi também um elemento em equação, uma vez que a parceria e a participação ativa do Instituto e da Escola foram uma constante, desde o apoio até à promoção e presença física, quer com a logística agregada aos *stands* participantes quer com meios técnicos e humanos e a inclusão de aulas masters, representativas e pertencentes ao plano de estudos do Mestrado em Atividades de Fitness e, conseqüentemente, dos alunos do referido mestrado e antigos alunos oriundos dos diversos cursos ministrados pela ESDL.

Paralelizando e considerando a escala e dimensão, a nível nacional, este projeto enquadra pontos semelhantes como outros eventos, como por exemplo o *PortugalFit*. Neste contexto, a convenção Viana...*Fitness & Lazer* pode-se perspetivar como um evento de futuro, algo sobre o qual o mestrando, bem como todos os que o acompanharam ao longo de todo o processo organizativo, possuem uma opinião bem vincada e fundamentada em relação a futuras edições do evento, uma vez que a cidade demonstrou possuir equipamentos capazes de proporcionar as condições necessárias para acolher eventos desta natureza e os mais variados parceiros, possuem valências que permitem usufruir dos mais variados tipos de apoios viabilizando o evento. A conjugação e sinergia de esforços necessária para a elaboração de uma convenção similar à VFL, é possível, tal como é possível criar uma neutralidade onde todos os intervenientes possam usufruir do

que é proporcionado por terceiros, retirando mais-valias, experiências, ideias e mesmo soluções que permitam a obtenção de algo positivo fruto da convivência gerada.

Da mesma forma, existe um público, ávido de eventos desta natureza, cada vez mais atento para as problemáticas da saúde, da atividade física, da qualidade de vida, surgindo muita dessa consciência da convivência e do fator social que eventos do género proporcionam.

Considerando, à partida, uma nova edição da VFL, a mesma deverá manter os moldes da primeira edição, reforçando o evento com a sua melhoria e crescimento sustentado, potenciando os bons resultados obtidos em 2015. Esta é uma sugestão simples, pois tudo o que aqui é reportado é exequível, mas para que se possa realizar é necessária sustentabilidade e alicerçar o evento, também através do estabelecimento de uma equipa multidisciplinar que trabalhe em conjunto, numa perfeita sinergia de esforços. A atual edição, fruto do plano de estudos onde se insere, foi gerada por um mestrando, o que numa situação futura, nunca poderá nem deverá acontecer.

Tal como atrás referido, este projeto ainda está bastante distante, em dimensão, estrutura, apoios, participação e tradição, para se qualificar no mesmo nível, mas quanto aos objetivos e expectativas esses são semelhantes, pelo que se considera que a estratégia futura possa ser alterar a estrutura do evento de forma a perspetivar o crescimento da VFL e/ou a sua associação a uma marca de dimensão nacional ou internacional.

E resumindo a “Viana...Fitness & Lazer”, aqui fica o vídeo oficial:

[https://www.youtube.com/watch?v=52c\\_uwa8uZ8](https://www.youtube.com/watch?v=52c_uwa8uZ8)

## 7 – CONCLUSÃO

A VFL foi um sucesso, ousando o Mestrando a afirmar que foi fruto de tudo o que foi possível viver nos dois dias de convenção, mas acima de tudo baseado em tudo o que se passou e foi construído, ao longo dos cerca de três meses de programação.

A organização deste “Monstro”, como em diferentes ocasiões o Mestrando apelidou este projeto, foi um processo moroso, complexo, difícil e muitas vezes cansativo, no entanto é possível concluir que foi um processo que decorreu sem sobressaltos e de uma forma fluida e muito natural.

Tudo aquilo que permitiu a realização do evento, sem a tentativa de o engrandecer, foi sempre conseguido sem qualquer problema, baseado em conversas informais e em confiança.

Um dos elementos essenciais para esta realização ficou assegurado praticamente desde os primeiros momentos organizativos, nomeadamente o espaço que iria servir de cenário a realização do evento. O acordo para a utilização do Centro Cultural de Viana do Castelo foi conseguido através da proximidade e da relação de confiança com a Câmara Municipal de Viana do Castelo e o compromisso de parceria estabelecido com o seu Vereador do Desporto, o Senhor Engenheiro Vítor Lemos. Esta parceria, pela enorme representatividade que a instituição possui e pela sua capacidade logística, contribuíram de forma inquestionável para que o projeto se realizasse e com os resultados que se atingiram.

Relativamente à questão financeira, este era um ponto de grande relevância e fundamental para que se pudesse desenvolver o programa que se pretendia levar a efeito. Apesar de ser uma preocupação central na organização do evento, pode o Mestrando afirmar que este parâmetro foi também consolidado na primeira fase da organização, nomeadamente através da concretização do patrocínio da Opum – Imobiliária, Lda. Este acordo previa que, caso as receitas resultantes do evento não fossem as suficientes para fazer face aos encargos inerentes ao evento, esse patrocinador asseguraria esse diferencial. Esta parceria transmitia solidez financeira a toda a organização e produção.

A incorporação na VFL de associação de marcas reconhecidas incutiu uma importante chancela de qualidade ao evento. Este processo nem sempre é fácil, dado que estas marcas demonstram grandes renitências em se disponibilizarem para primeiras edições deste tipo de eventos. É possível concluir que a organização deste projeto, mormente o Mestrando, conseguiu demonstrar e sensibilizar para a valia da VFL, garantindo este *upgrade* e uma maior notoriedade e visibilidade a esta primeira edição.

Assim, as marcas acabaram por assinar a sua presença, os instrutores assegurados foram aqueles que garantiam a presença de muitos participantes, algo que chamou outros parceiros que se associaram à convenção. As marcas não saíram defraudadas, os participantes também não, pois os *feedbacks* de todos os instrutores foram muito favoráveis.

Todo o processo logístico implícito foi bem-sucedido através da participação, maioritariamente, amigos, que à medida que decorria o evento se tornaram parceiros. A experiência adquirida, ao longo das mais pequenas organizações antecessoras da VFL foram essenciais, para um fluir simples e eficaz de tudo o que foi necessário montar, transportar, orientar e organizar. As necessidades materiais e humanas, nomeadamente as humanas, foram primordiais e fundamentais para enfrentar qualquer desafio e qualquer dificuldade.

O desempenho do *staff* que participou em todas a logística e operacionalização inerente à organização da VFL foi, indubitavelmente, de grande profissionalismo e compromisso com a missão, transmitindo um grande dinamismo e sinergia entre todos os elementos. O nível de profissionalismo que estes “amigos” imprimiram no seu desempenho contribuíram para que todo o programa decorresse sem desvios.

O desenrolar do evento, da convenção propriamente dita, decorreu dentro de tudo aquilo que tinha sido planeado e organizado, ou seja, tudo o que dependia da organização e dos seus elementos procedeu-se dentro dos pressupostos previstos, sendo que os diversos setores e valências que constituíram o todo do evento saíram com nota máxima, tais como os horários de aulas *masters*, de receção de instrutores, de recolha e devolução de materiais, sempre dentro do estipulado.

A convenção, a sua organização e próprio Mestrando, foram criando expectativas máximas quanto à afluência de participantes, algo que se pode considerar que poderia ter sido maior. No entanto, considerando que foi uma primeira edição, que paralelamente ocorriam outros eventos, que se realizou em plena época de férias estivais, que o fim de semana em questão foi de muito bom clima, pode-se concluir que como positiva a afluência foi bastante positiva e dentro de números expectáveis. Em futuras edições, poderá ser importante e conveniente repensar as datas e articular com outros programas similares.

O Mestrando considera como satisfatório como tudo se processou e avalia como positiva a VFL. Tudo o que foi definido, estruturado, criado e concretizado, tudo o que foi proporcionado, todos os comentários, todos os pedidos para a realização de uma nova edição, são mais do que *outputs* favoráveis, são mensagens de encorajamento para uma organização de um Mestrando em “Atividades de Fitness”.

Aquilo que um sonho, uma ideia implicou, tudo o que foi crescendo e sendo gerado de forma gradual, criou a sua sustentação e a sua capacidade de proporcionar o momento. As pessoas e as implicações das mesmas, o ganhar de “personalidade” que só é possível pela interação das muitas “almas” e da forma como estas se acoplaram ao projeto, à ideia, ao sonho, à sua materialização, concretização e conclusão, só podem resultar numa conclusão pessoal muitíssimo positiva. Tudo o que foi ganho, para além da convenção faz e fará parte para sempre da vida do Mestrando, quer a nível pessoal, académico e profissional.

De forma sumária e conclusiva, é possível assumir que por muito que pareça inatingível determinado objetivo, com estratégia, empenho e perseverança é possível atingir essa meta.

Este projeto comprova que é possível organizar um evento dedicado ao Fitness e às Atividades Físicas desta dimensão em Viana do Castelo e que existe interesse, apoios e público para a realização de novas edições e para a promoção da saúde e do bem-estar.





## BIBLIOGRAFIA

- Academia, E. d. (2015). *Body Attack*. Obtido de Exercícios de Academia:  
<http://www.exerciciosdeacademia.com.br/artigos/body-attack/>
- ACSM. (2009). *Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 7th edition ed.* Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- AGAP, A. d. (2016). *Barometro do Sector*. Obtido de Associação de Empresas de Ginásios e Academias de Portugal: <https://www.agap.pt/>
- Babauta, L. (21 de September de 2007). <https://zenhabits.net>. Obtido de Zen Habits:  
<https://zenhabits.net/4-simple-steps-to-start-the-exercise-habit/>
- Baptista, F. S. (2011). *Livro Verde da Actividade Física*. Lisboa:: Instituto de Desporto de Portugal.
- Bouchard, C. S. (1990). Exercise, Fitness and Health: the consensus statement. Em C. S. Bouchard, *Exercise Fitness and Health* (pp. 4-28). Champaign, IL: C. Bouchard, et al., Editors.
- Carvalho, C. X. (2015). *Impacto Económico de Grandes Eventos Desportivos, Tese de Mestrado*. Coimbra: Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra.
- Carvalho, M. A. (2011). Promoção da Saúde em Health Clubs. Quem os frequenta e porquê. *Atas do VII Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde* (pp. 1569-1586). Braga, Portugal : CIEC, Universidade do Minho.
- Casentini, F. (2004). *Estudo Comparativo dos Efeitos do Treinamento Físico nos Programas Body Combat e Condicionamento Físico nas Variáveis da Composição Corporal*. Campinas: Universidade Estadual de Campinas.
- CDC. (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
- Coelho, C. d., & Burini, R. C. (nov/dez de 2009). Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. *Revista de Nutrição*, pp. 937-946.
- Correia, A. S. (2006). *Manual de fitness e marketing: Para a competitividade dos ginásios e healths clubs*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Costa, M. (2000). *Ginástica localizada - 3.ª Edição*. Rio de Janeiro: Sprint.
- Dance, A. A. (2015). *Danças Afro-Latinas*. Obtido de Academia All About Dance:  
[www.academia-aad.com](http://www.academia-aad.com)

- Dantas, E. (1994). Fitness: a ecologia do corpo. Em E. Dantas, *Pensando o corpo e o movimento*. Rio de Janeiro: Shape.
- DGS, D. G. (2016). *Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, Saúde e Bem-Estar (ENPAF)*. Lisboa: Direção Geral da Saude DGS.
- Garganta, R. (2000). *Caracterização do esforço e efeitos induzidos pela prática de actividades de academia na Aptidão Física e no Auto-conceito Físico: Estudo realizado em adultos jovens do sexo feminino praticantes de Ginástica Aeróbica, Musculação e Cardiofitness*. Porto: Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do de Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, R. (2005). *Guia Prático de Avaliação Física em Ginásios, Academias e Health Clubs*. Cacém: Manz Produções.
- Gímnica. (2011). *Workshop BOSU*. Obtido de Gímnica: <http://www.gimnica.pt/conte.php?a=276>
- Gurgel, M. (2016). Canal História faz homenagem à mãe de Thomas Edison. *Diário de Notícias*, <http://www.dn.pt/media/interior/canal-historia-faz-homenagem-a-mae-de-thomas-edison-5138795.html>.
- Les, M. (22 de 12 de 2015). *About Us*. Obtido de Les Mills: <https://www.lesmills.com/about-us/>
- Liberali, A. P. (2011). Redução da gordura corporal em uma mulher praticante de Power Jump suplementada com cafeína: um estudo de caso. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 153-158.
- M. Camões, & C. (2008). Factores associados à actividade física na população portuguesa. *Revista Saúde Pública*. 42 (2), 208-216.
- Machado, N. (2000). *Educação: Projetos e valores*. São Paulo: Escrituras Editora.
- Manz. (2015). *Les Mills Bodyattack*. Obtido de Manz: <http://fitness.manz.pt/bodyattack.html>
- Manz. (2015). *Les Mills Power Jump*. Obtido de Manz: <http://fitness.manz.pt/power-jump.html>
- Manz. (2015). *Les Mills Body Combat*. Obtido de Manz: <http://fitness.manz.pt/bodycombat.html>
- Manz. (22 de 12 de 2015). *Programas*. Obtido de Manz: <http://fitness.manz.pt/programas.html>
- Negro, F. (2016). *Do ritual ao palco: O processo de transcrição, ensino e encenação das danças folclóricas afro-cubanas*. Lisboa: FSH-UNL.
- Pedroso, R. (24 de 05 de 2009). *O termo academia de ginástica: Origem e história*. Obtido de Blog Rogério Pedroso: [http://rogerio.pedroso.blog.uol.com.br/arch2009-05-24\\_2009-](http://rogerio.pedroso.blog.uol.com.br/arch2009-05-24_2009-)

- Pereira, G. (1998). Ginásios, STOP à bagunça. *Revista Mundial*, 22.
- Perez, B., & Greenwood-Robinson, M. (2009). *Zumba: Ditch the Workout, Join the Party! The Zumba Weight Loss Program*. Nova Iorque: Wellness Central.
- Rodrigues, J. (14 de 01 de 2011). *O exercício físico é uma mais valia garantida (Indoor Cycling)*. Obtido de Recuperar Tendências: <http://recuperardasdependencias.blogs.sapo.pt/44618.html>
- Rodrigues, S. (2004). *Caraterização da Mobilidade Body Balance: Intensidade de esforço e capacidades físicas*. Campinas: Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas.
- Santos, A. (2006). Ferramentas de gestão na qualidade de serviços no mercado do Wellness. Em A. S. A. Correia, *Manual de Fitness & Marketing*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Tavira, A. d. (s.d.). *Zumba*. Obtido de Academia de Musica de Tavira : <http://academiamusicatavira.net/web/index.php/pt/danca/zumba>
- Vidal, A. (1989). *Step*. Obtido de Bira Fitness: <http://www.birafitness.com/step.htm>
- VirginActive. (2013). *Aulas Mind & Body (Corpo e Mente)*. Obtido de Virgin Active Blog: <https://www.virginactive.pt/blog/aulas-mind-body-corpo-e-mente>
- WHO. (1948). *Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference*. New York: World Health Organization.
- Zumba. (s/d). *Zumba Step*. Obtido de Zumba: <https://www.zumba.com/pt-BR/party/classes/class-zumba-step>

# **ANEXOS**

Anexo I – Conceito

*Energia + Dinamismo*



*Coração de Viana + V*

**Viana.. Fitness & Lazer**



*iana...*  
**FITNESS**  
**&**  
**LAZER**

Original



Positivo | Negativo



Redução



**FITNESS  
& LAZER**



**FITNESS  
& LAZER**



**FITNESS & LAZER**



Original



**& LAZER**

Versão Horizontal





Anexo II – Patrocinadores



OPUM - IMOBILIARIA, LDA.



RESTAURANTE  
O MANEL



Re Publica

CONVENÇÃO  
**VIANA...  
FITNESS  
& LAZER**

11/12  
JULHO 2012

*Viana...*  
FITNESS  
& LAZER



CONVENÇÃO  
**VIANA...  
FITNESS  
& LAZER**

11/12  
JULHO 2012

*Viana...*  
FITNESS  
& LAZER



CONVENÇÃO  
**VIANA...  
FITNESS  
& LAZER**

11/12  
JULHO 2012

*Viana...*  
FITNESS  
& LAZER



CONVENÇÃO  
**VIANA...  
FITNESS  
& LAZER**

11/12  
JULHO 2012

*Viana...*  
FITNESS  
& LAZER



CONVENÇÃO  
**VIANA...  
FITNESS  
& LAZER**

11/12  
JULHO 2012

*Viana...*  
FITNESS  
& LAZER



CONVENÇÃO  
**VIANA...  
FITNESS  
& LAZER**

11/12  
JULHO 2012

*Viana...*  
FITNESS  
& LAZER



CONVENÇÃO  
**VIANA...  
FITNESS  
& LAZER**

11/12  
JULHO 2012

*Viana...*  
FITNESS  
& LAZER



CONVENÇÃO  
**VIANA...  
FITNESS  
& LAZER**

11/12  
JULHO 2012

*Viana...*  
FITNESS  
& LAZER



CONVENÇÃO  
**VIANA...  
FITNESS  
& LAZER**

11/12  
JULHO 2012

*Viana...*  
FITNESS  
& LAZER



CONVENÇÃO  
**VIANA...  
FITNESS  
& LAZER**

11/12  
JULHO 2012

*Viana...*  
FITNESS  
& LAZER



CONVENÇÃO  
**VIANA...  
FITNESS  
& LAZER**

11/12  
JULHO 2012

*Viana...*  
FITNESS  
& LAZER



CONVENÇÃO  
**VIANA...  
FITNESS  
& LAZER**

11/12  
JULHO 2012

*Viana...*  
FITNESS  
& LAZER



CONVENÇÃO  
**VIANA...  
FITNESS  
& LAZER**

11/12  
JULHO 2012

*Viana...*  
FITNESS  
& LAZER



CONVENÇÃO  
**VIANA...  
FITNESS  
& LAZER**

11/12  
JULHO 2012

*Viana...*  
FITNESS  
& LAZER



CONVENÇÃO  
**VIANA...  
FITNESS  
& LAZER**


11/12  
JULHO 2012

*Viana...*  
FITNESS  
& LAZER





## Anexo III – Convite



**CONVENÇÃO**  
**VIANA... FITNESS & LAZER**  
Centro Cultural de Viana do Castelo | Centro de Mar Viana do Castelo  
11 e 12 JULHO 2015  
Viana... FITNESS & LAZER

### CONVITE


Exmos. Senhores,

No âmbito do projeto de Mestrado em Atividades de Fitness, da Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço, do Instituto Politécnico de Viana do Castelo, vai realizar-se nos dias 11 e 12 de julho de 2015, no Centro Cultural de Viana do Castelo e no Centro de Mar da mesma cidade, a convenção “Viana Fitness & Lazer”, evento proposto pelo mestrando Ricardo Lomba, sob a orientação do Professor Doutor João Camões e a co-orientação da Mestre Carla Gonçalves.

Assim, temos a honra de convidar V. Exa. a participar no referido evento, conforme programa anexo.

Com os melhores cumprimentos,

“Viana Fitness & Lazer”



Instituto Politécnico de Viana do Castelo  
Escola Superior de Desporto e Lazer  
Câmara Municipal de Viana do Castelo

## Anexo IV – Quem somos



Convenção Fitness

# Viana...Fitness & Lazer

Viana do Castelo

11, 12 de Julho de 2015

Mestrando

**Ricardo Lomba**

Orientação

**Professor Doutor João Camões**

Co - Orientação

**Mestre Carla Gonçalves**

**Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço**

**Instituto Politécnico de Viana do Castelo**

**Câmara Municipal de Viana do Castelo**



### **Quem Somos**

A convenção “Viana Fitness & Lazer” surge no âmbito do projecto de Mestrado em Actividades de *Fitness*, na Escola Superior de Desporto e Lazer, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, sediada em Melgaço.

A mesma é proposta pelo mestrando Ricardo Lomba, sob a orientação do Professor Doutor João Camões e a co-orientação do Mestre Carla Gonçalves.

### **O Projecto**

A necessidade de promover a prática de actividade física e o espírito do *Fitness* está na base deste projecto, proporcionando à população vianense benefícios na saúde e bem-estar. Paralelamente preocupamo-nos também em dar resposta à necessidade de formação teórica e prática dos profissionais de *Fitness*, no processo de aprendizagem/evolução profissional e inovação nas metodologias de treino e temáticas inerentes à área.

Assim sendo, torna-se fundamental a sinergia das empresas associadas ao *Fitness*. A Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço tem como aliado o Município de Viana do Castelo para a organização deste evento.

### **Como Será**

A “Viana *Fitness* & Lazer” tentará abranger as aulas “*master’s terra*” das diversas modalidades de *Fitness*. Estas aulas representam a parte prática do evento, completando a possibilidade de experimentar e vivenciar.

Os Workshop`s teóricos surgem na necessidade de dar resposta à constante procura de formação específica nas diferentes áreas do *Fitness*.

### **Objectivo**

- ✓ Promoção das Actividades *Fitness* & Lazer
- ✓ Promover Formação Técnica Especializada
- ✓ Promoção da Saúde e Bem-estar

### **Público-alvo**

- ✓ Profissionais e Empresas do Sector
- ✓ Estudantes do Secundário e do Universitário da variante de Desporto
- ✓ Público Geral



### **Parceiros/Organização**

Escola Superior Desporto e Lazer de Melgaço

Município de Viana do Castelo

### **Patrocinadores**

Apoiar a Viana...Fitness & Lazer, é uma oportunidade para as organizações estabelecerem um compromisso com o desenvolvimento desportivo e cultural da cidade de Viana do Castelo, dando-se a conhecer à referida comunidade.

As verbas arrecadadas serão aplicadas em aspectos logísticos e encargos de produção e apresentação do evento, desde aluguer de equipamentos, transportes, alimentação e alojamento dos participantes.

O acordo de patrocínio é formalizado através de um contracto onde se encontram discriminados os direitos e obrigações de ambas as partes. O valor de patrocínio implica a emissão de um recibo por parte da Mobilitas, parceira do evento.

### **Divulgação**

- ✓ Criação de um site oficial da Viana...Fitness & Lazer
- ✓ Divulgação e promoção através das redes sociais
- ✓ Criação de cartazes, mupis, flyers, convites e newsletter
- ✓ Criação de vídeo oficial com transmissão no canal de televisão do IPVC e site oficial da Câmara Municipal de Viana do Castelo e repartições Públicas.
- ✓ Promoção através da comunicação social

## Anexo V – Programa do Evento



Programa...

### Programa do evento

DATA: 11 e 12 de Julho

WORKSHOPS

8h30 – Creditação da convenção

---

#### SÁBADO

9h30-12h30 - Técnicas de Venda (Ricardo Bomtempo)

14h30-17h30 – Nutrição e suplementação (Doutor Rui Escaleira)

#### DOMINGO

9H30-12H30 – “Aulas de Grupo” (Doutor Luís Cerca)

14h30-17h30 – Vertente Psicológica do Treino (Bruno Castro)

#### MASTER CLASSES

8h30 – Creditação da convenção

---

#### SÁBADO

9h30-10h15 – Projecto “Vencer Idade com Saúde”

10h30 – 11h15 – Body Attack (Marlene Santos)

11h30 – 12h15 – Step (Renato Ramos)

12h30 – 13h15 – Localizada “Peso corporal” (Ricardo Bomtempo)

Almoço

15h30 - 16h15 – Body Pump (Luís Cerca/Bruno Castro)

16h30 – 17h15 – 3D XTREME (Carla Gonçalves)





**17h30 – 18h15 – Power Jump (Carla Gonçalves/Daniel Louro Araújo/Filipa Dantas)**

**18h30 – 19h15 – Body Balance (Filipa Dantas/Marisa Pena/Tiago Prieto)**

**21h30 – “Urban Creations Hip Hop”**

**23h00 – Convívio “Fiori Spot”**

#### **DOMINGO**

**10h00 – 12h00 – Zumbatrom (Zin)**

**12h15 – 12h45 – 3B (Daniel Louro Araújo/Maria Pereira)**

**Almoço**

**15h00 – 18h00 – Maratona Cycling (Ricardo Lomba; convidados) – Viana Cycles**

## Anexo VI – Negociações com os parceiros



### Parceria

**Nome da empresa:**

Seguros MetLife

**Proposta de Apoio:**

Solicitamos para efeito, o apoio financeiro no valor de !!! euros.

**Contrapartida:**

A Viana...Fitness & Lazer propõe á Seguros MetLife:

- ✓ Divulgação da Empresa “MetLife”
- ✓ Cedência de um espaço para stand promocional
- ✓ Master MetLife

Agradeço desde já a disponibilidade

Ricardo Lomba

Viana...Fitness e Lazer

Seguros Metlife

## Anexo VII – Newsletter do IPVC



Instituto Politécnico  
de Viana do Castelo

Julho  
8  
QUARTA

4 IPVC

7 ENSINO SUPERIOR

4 OUTROS  
INSTITUTOS

### IPVC

#### Fitness e Lazer: Maior evento do Alto Minho realiza-se em Viana

 RADIOGEICE.COM - 08-07-2015

Fitness e Lazer: Maior evento do Alto Minho realiza-se em Viana No fim-de-semana, dias 11 e 12 de julho, a partir das 9h30, no Centro Cultural de Viana do Castelo, terá lugar o maior evento de Fitness e Lazer do Alto Minho. Esta convenção é o resultado do projeto de mestrado de Ricardo Lomba, aluno da Escola Superior de Desporto e Lazer do **Instituto Politécnico de Viana do Castelo**. A organização espera receber cerca de 400 pessoas para dois dias de promoção de um estilo de vida ativo e saudável com recurso a workshops creditados ou master classes. Ao todo são 13 as modalidades distintas qu...

#### Viana Fitness & Lazer quer juntar mais de 400 pessoas a fazer exercício

 CORREIO DO MINHO - 07-07-2015

Viana Fitness & Lazer quer juntar mais de 400 pessoas a fazer exercício No próximo sábado e domingo, a partir das 9.30 horas, o Centro Cultural de Viana do Castelo acolhe o maior evento de Fitness e Lazer do Alto Minho. Esta convenção é o resultado do projecto de mestrado de Ricardo Lomba, aluno da Escola Superior de Desporto e Lazer do **Instituto Politécnico de Viana do Castelo (ESDL-IPVC)**. A organização espera receber cerca de 400 pessoas para dois dias de promoção de um estilo de vida ativo e saudável. O evento é aberto ao público e oferece diferentes oportunidades para a prática de ex...

#### Viana Fitness & Lazer vai agitar a cidade no fim de semana

 RÁDIO ALTO MINHO ONLINE - 07-07-2015

Viana Fitness & Lazer vai agitar a cidade no fim de semana Categoria de topo: regional Categoria: Viana do Castelo  
Visitas: 10 No próximo fim de semana, Viana do Castelo vai receber o maior evento de Fitness e Lazer do Alto Minho. O Viana Fitness & Lazer é o resultado do projeto de mestrado de Ricardo Lomba, aluno da Escola Superior de Desporto e Lazer do **Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC)**. O jovem conseguiu juntar mais de 35 instituições, nacionais e regionais, para que esta iniciativa pudesse acontecer. A entrada é livre e do programa fazem parte diversas ativida...

---

## Alunas do IPVC recebem menção honrosa no concurso "Start Me Up"

 RÁDIO ALTO MINHO ONLINE - 07-07-2015

Alunas do **IPVC** recebem menção honrosa no concurso "Start Me Up" Categoria de topo: regional Categoria: Viana do Castelo  
Visitas: 33 Duas alunas do **Instituto Politécnico de Viana do Castelo** foram distinguidas com uma menção honrosa no concurso "Start Me Up Alto Minho". Cindy Quaresma e Sofia Ramos são alunas do mestrado em Educação Pré-Escolar e desenvolveram o HappyMat que, como as suas criadoras contaram à Rádio Alto Minho, é "uma caixa que contém uma história e um ou dois desafios matemáticos" e que "apresenta a Matemática de uma forma criativa e divertida para as crianças". E...

---

ENSINO SUPERIOR



## PSD promete a reitores alteração à Lei de Enquadramento Orçamental

 DIÁRIO ECONÓMICO - 08-07-2015

PSD promete a reitores alteração à Lei de Enquadramento Orçamental Reitores surpreenderam deputados da maioria em Alcochete para discutir mudanças na lei. Ana Petronilho A Lei de Enquadramento Orçamental (LEO) vai ser alterada tendo em conta as "preocupações" dos reitores que alertam para o risco de "bloqueio do normal funcionamento" das universidades e dos politécnicos públicos. As mudanças à lei vão ser apresentadas no Parlamento pelos deputados do PSD e CDS durante "a próxima semana", adiantou ao Económico o deputado social-democrata Duarte Marques. A garantia foi dada ontem a...

---

## Universidades e politécnicos vão manter diferenças

 PÚBLICO - 08-07-2015

Universidades e politécnicos vão manter diferenças MEC recusa acabar com distinção entre universidades e politécnicos Proposta apresentada pela Fenprof defende fim do modelo binário no ensino superior. Tutela fecha a porta e, entre as instituições, apenas três (os politécnicos do Porto, Coimbra e Lisboa) apoiam a ideia Ensino superior Samuel Silva Pelo menos até ao final da legislatura, universidades e institutos politécnicos vão continuar a ter estatutos diferentes dentro do sistema de ensino superior. O Governo recusa qualquer possibilidade de alterar a lei em resposta à propo...

---

## Como transformar a ciência portuguesa em desígnio nacional?

 PÚBLICO - 08-07-2015

Como transformar a ciência portuguesa em desígnio nacional? Cientistas estão à procura de novas formas de tornar a ciência que se faz em Portugal numa causa da sociedade no seu todo. Porquê? Porque um país sem ciência é um país sem futuro, afirmam Política científica Ana Gerschenfeld Abrir o acesso à formação científica a toda a sociedade portuguesa. Exigir do Estado que aumente o dinheiro que vai para a investigação científica e o ensino da ciência. Reforçar as instituições de investigação e exigir que elas possam gerir de forma desburocratizada os seus orçamentos. Formar cada vez...

---

## Desempregados com formação superior vão ser requalificados em TIC

 TVCIÊNCIA.PT - 08-07-2015

Desempregados com formação superior vão ser requalificados em TIC Na assinatura dos protocolos estiveram presentes, para além dos responsáveis das Universidades, Politécnicos e do Presidente do Instituto de Emprego e Formação Profissional, o Ministro da Solidariedade, Emprego e Segurança Social, Pedro Mota Soares, o Ministro da Educação e Ciência, Nuno Crato, e os Secretários de Estado do Ensino Superior e do Emprego. Os protocolos consideram 57 ações formativas que vão ser ministradas pelas 26 instituições do ensino superior - Universidades e Politécnicos - e inserem-se no âmbito da medida ...

---

## João Morgado vence Prémio Nacional de Literatura Lions de Portugal

 DIÁRIO DIGITAL - 07-07-2015

João Morgado vence Prémio Nacional de Literatura Lions de Portugal João Morgado venceu o Prémio Nacional de Literatura Lions de Portugal 2014/15, que se destina a galardoar o autor de uma novela em língua portuguesa ainda não editada. Através deste prémio, a Associação Internacional de Lions Clubes – Distrito Múltiplo 115, patrocinada pela Fundação Lions de Portugal, pretende «contribuir e estimular a produção e divulgação desta produção literária inédita junto da população em geral». O júri do prémio reuniu-se no passado dia 30 de Junho e decidiu, por unanimidade, atribuir o prémio a Jo...

---

## DGES aprova cTeSP em Contabilidade e Fiscalidade

 LOCAL.PT - 07-07-2015

DGES aprova cTeSP em Contabilidade e Fiscalidade Foi aprovado pela Direção-Geral do Ensino Superior o curso técnico superior profissional (cTeSP) em Contabilidade e Fiscalidade do Instituto Politécnico de Tomar (IPT) que se encontra com candidaturas abertas. Os alunos inscritos no cTeSP em Contabilidade e Fiscalidade com funcionamento previsto para Torres Novas têm à sua disposição um plano de estudos bastante abrangente e diversificado ficando aptos a desempenhar funções em Departamentos Financeiros, Gabinetes de Contabilidade e, ainda, a desempenhar as funções de consultor financeiro; co...

---

## Ricardo Furtado: o novo director de Vendas do Grupo Altis Hotels

 OPÇÃO TURISMO - 07-07-2015

Ricardo Furtado: o novo director de Vendas do Grupo Altis Hotels em Julho 7, 2015 Ricardo Furtado que até agora responsável pela área de MICE e Leisure é o novo diretor de Vendas do Grupo Altis Hotels. O executivo está na companhia desde 2013, tendo iniciado a carreira em 2004, no Le Meridien Park Atlantic, atual Intercontinental Lisboa. Ricardo Furtado é licenciado em Comunicação Empresarial, pelo Instituto Superior de Comunicação Empresarial e recentemente obteve a pós-graduação em International Hospitality and Services Administration pela Glion Institute of Higher Education (Suíça...

---

OUTROS INSTITUTOS



## Licenciatura em Informática Médica é uma área cada vez mais procurada

 JORNAL NOTÍCIAS /JNCLASSIFICADOS - 08-07-2015

Licenciatura em Informática Médica é uma área cada vez mais procurada ESTUDANTES DO IPCA BENEFICIAM DE PARCERIAS COM EMPRESAS DE REFERÊNCIA E COM O KING'S COLLEGE LONDON O curso de licenciatura em Informática Médica do Instituto Politécnico do Cávado e do Ave (IPCA), em Barcelos, vem registando um assinalável sucesso em termos de empregabilidade graças ao facto de atuar numa área de conhecimento cada vez mais decisiva no que respeita à melhoria da qualidade da prestação de serviços de cuidados de saúde. Tratando-se de uma disciplina que cruza os conhecimentos das ciências da computaçã...

---

## 12 ideias estão na final do empreendedorismo

 AS BEIRAS - 07-07-2015

Viseu Dão Lafões 12 ideias estão na final do empreendedorismo O desafio ao empreendedorismo que a Comunidade Intermunicipal Viseu Dão Lafões (CIM Viseu Dão Lafões) lançou foi agarrado por um total de 97 potenciais empreendedores, dos quais 12 vão disputar a grande final do concurso WANTED BUSINESS IDEAS, que será realizada no próximo dia 10 de julho, na AIRV, no Edifício Expobeiras - Parque Industrial de Coimbra, Viseu, a partir das 14H00. A sessão de encerramento está prevista para as 17H30. Dado tratar-se da primeira vez que a CIM Viseu Dão Lafões organiza este concurso, a partic...

---

## Secretária de Estado impressionada com qualidade do trabalho no IPCA

 DIÁRIO DO MINHO - 04-07-2015

Secretária de Estado impressionada com qualidade do trabalho no IPCA FRANCISCO DE ASSIS A secretária de Estado da Ciência esteve ontem em Barcelos na abertura da I "Jobshop" do Instituto Politécnico do Cávado e do Ave (IPCA), iniciativa que visou estreitar relações entre a escola e empresas. A governante, que visitou o estabelecimento de ensino pela primeira vez, declarou-se «impressionada» não só com as «excelentes» instalações, mas sobretudo com a qualidade do trabalho ali desenvolvido. O foco de Maria Leonor Parreira centrou-se principalmente no Centro de Investigação e Desenvolvement...

---

## Schindler equipa Douro Royal Valley Hotel

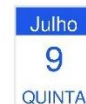
 ACTUALIDADE - 01-07-2015

Schindler equipa Douro Royal Valley Hotel A Schindler ampliou recentemente o portefólio na área de novas instalações com a angariação de um novo cliente no segmento de turismo e lazer. A multinacional suíça foi selecionada para a instalação de nove elevadores Schindler 3.300, no Douro Royal Valley Hotel & Spa, da empresa Jase-Empreendimentos Turísticos. Esta nova unidade hoteleira situa-se na margem do rio Douro, próxima do concelho de Baião, classificada pela UNESCO como património mundial da humanidade. Dispõe de 69 quartos para hóspedes e um campus para alunos e professores com 35 q...

---



Instituto Politécnico  
de Viana do Castelo



2 IPVC

15 ENSINO  
SUPERIOR

3 OUTROS  
INSTITUTOS

IPVC



## Viana Fitness & Lazer quer juntar mais de 400 pessoas a fazer exercício

 CAMINHENSE ONLINE - 08-07-2015

Viana Fitness & Lazer quer juntar mais de 400 pessoas a fazer exercício Promover e dinamizar a actividade física é o principal objectivo da convenção Viana Fitness & Lazer, que vai decorrer este fim-de-semana, no Centro Cultural de Viana do Castelo O evento é proposto por Ricardo Lomba, no âmbito do projeto de Mestrado em Actividades de Fitness, na Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço. A organização espera receber cerca de 400 pessoas para dois dias de promoção de um estilo de vida ativa e saudável. Ricardo Lomba apresenta o projecto [http://jornalc.pt/file/2015/07/RM\\_fitness\\_pr...](http://jornalc.pt/file/2015/07/RM_fitness_pr...)

## Em processo de "adoção"

 DIÁRIO DO MINHO - 06-07-2015

Em processo de "adoção" Em meados do século passado as escassas imagens que chegavam do território chinês, sobretudo das suas cidades, eram ruas e avenidas peçadas de bicicletas que o seu povo usava nas deslocações para os seus afazeres diários. Porém, mais tarde, esse panorama viria a mudar com a manufatura intensiva de bens transacionáveis conduzindo aquele país ao "boom" industrial dos nossos dias com alterações comportamentais provocadas por maior poder económico. Motivo pelo qual as imagens mudaram, de tal forma, deixando-nos estupefactos pelo facto de vermos as pessoas munidas de másc...

ENSINO SUPERIOR



## Candidaturas

 **CORREIO MANHÃ** - 09-07-2015

ENSINO SUPERIOR Candidaturas As candidaturas à 1.ª fase do concurso nacional de acesso ao Ensino Superior arrancam no dia 20 de julho e decorrem até 7 de agosto. ...

---

## Candidaturas para ensino superior abrem a 20 de Julho

 **I** - 09-07-2015

Candidaturas para ensino superior abrem a 20 de Julho LISBOA As candidaturas à primeira fase do concurso nacional de acesso ao ensino superior decorrem entre 20 de Julho e 7 de Agosto. Em despacho, a Direcção-Geral do Ensino Superior informou ontem que os resultados da primeira fase serão conhecidos até 7 de Setembro. As notas da primeira fase dos exames nacionais serão divulgadas a 13 de Julho, uma semana antes das candidaturas. ...

---

## Universidade do Porto faz exposição inédita no Google

 **JORNAL NOTÍCIAS** - 09-07-2015

Universidade do Porto faz exposição inédita no Google A Universidade do Porto é a primeira instituição de ensino superior portuguesa a ter uma exposição, realizada pelos alunos do mestrado em História da Arte Portuguesa, na plataforma Google Cultural Institute. A exposição fotográfica "Porto Património Mundial" é inaugurada na próxima terça-feira. ...

---

## Superior Candidaturas arrancam dia 20

 **JORNAL NOTÍCIAS** - 09-07-2015

Superior Candidaturas arrancam dia 20 As candidaturas à primeira fase do concurso de acesso ao ensino superior decorrem de 20 de julho até ao dia 7 de agosto. Os resultados serão afixados um mês depois, a 7 de setembro. Já as notas dos exames nacionais são conhecidas no próximo dia 13 de julho. ...

---

## Candidaturas no dia 20

 **METRO** - 09-07-2015

Ensino Superior Candidaturas no dia 20 As candidaturas à primeira fase do concurso nacional de acesso ao ensino superior arrancam no dia 20 de julho e decorrem até 7 de agosto, segundo um despacho publicado em Diário da República. De acordo com o despacho da Direcção-Geral do Ensino Superior, os resultados da primeira fase serão conhecidos um mês após o fim das candidaturas, com a divulgação das listas a 7 de setembro. Dia 13 serão conhecidas as notas da primeira fase de exames. ...

---

## Conheça as duas melhores teses de doutoramento em Economia e Gestão

 **ECONOMICO.PT** - 08-07-2015

Conheça as duas melhores teses de doutoramento em Economia e Gestão Saiba que são os vencedores do prémio da Ordem dos Economistas em parceria com o Económico e a PwC. "O poder da Inovação para o futuro da economia" e a "heterogeneidade dos empreendedores como factor explicativo do seu sucesso" são os temas das teses que venceram a 2ª edição do "Prémio António Simões Lopes, Melhor Tese de Doutoramento em Ciências Económicas e Empresariais 2015", uma iniciativa da Ordem dos Economistas em parceria com o Económico e a PwC. As conclusões foram explicadas ao Económico pelas duas investigador...



---

## Universidade do Minho já criou mais de 50 'spin-offs'

 ECONOMICO.PT - 08-07-2015

Universidade do Minho já criou mais de 50 'spin-offs' A UMinho é um centro de conhecimento que ajudou Braga e a região a saltar para a modernidade. A Universidade do Minho (UMinho) conta na sua história com a criação directa de mais de 50 'spin-offs'. Estas empresas resultaram da actividade de investigação desenvolvida nos centros da universidade, um pólo dinamizador em vários domínios da cidade de Braga e da região onde está inserida. Mas não foi só. Como realça o reitor da Universidade do Minho, António Cunha, "em resultado da nossa actividade e daquilo que gostamos de chamar o nos...

---

## Os professores que deixaram marcas

 IONLINE.PT - 08-07-2015

Os professores que deixaram marcas 07/07/2015 14:54:43 Facebook Twitter A maioria dos professores teve uma passagem efémera no percurso escolar dos seus alunos. Um ano, por vezes dois, e nada mais que isso (como é que se chamava aquela stôra de Inglês? E quem era o stôr de Geografia do básico?). Mas alguns – os especiais – deixaram uma marca que resistiu à passagem dos anos. Não se limitaram a cumprir calendário, ajudaram a construir gente grande. Aqui ficam três testemunhos na primeira pessoa. Francisca Almeida Aprender a ler para lá do sentido litera...

---

## Criada a Escola Superior de Design no IPCA

 JORNAL DE BARCELOS - 08-07-2015

Criada a Escola Superior de Design no IPCA zita fonseca [zitafonseca@jornaldebarcelos.com.pt](mailto:zitafonseca@jornaldebarcelos.com.pt) A terceira unidade orgânica do IPCA foi proposta pelo Conselho Geral e aprovada pelo secretário de Estado do Ensino Superior. Uma decisão que "beneficia o IPCA em termos de imagem, porque atingirá mais facilmente os seu objectivo de ser uma instituição útil para a sociedade, para as pessoas e para a região", disse o presidente, João Carvalho. A indústria dos vales do Cávado e do Ave têm muito a ganhar com a existência na proximidade de uma escola de ensino superior politécnico que venha da...

---

## Empresas gastam 275 horas por ano para pagar impostos e contribuições

 JORNAL DE NEGÓCIOS ONLINE - 08-07-2015

Empresas gastam 275 horas por ano para pagar impostos e contribuições As empresas nacionais gastam em média 275 horas para pagar impostos e contribuições, o quinto valor mais alto da União Europeia, revela o estudo "Três Décadas de Portugal Europeu: Balanço e perspectivas", a ser apresentado esta quarta-feira em Lisboa. O sistema tributário português é um dos factores que o relatório, coordenado pelo economista Augusto Mateus, aponta entre as limitações à actividade empresarial, a par da ineficiência do sistema de justiça e da excessiva burocracia. Basta apenas um dia para abrir uma empres...

---

## Candidaturas ao ensino superior começam no dia 20

 PÚBLICO ÚLTIMA HORA - 08-07-2015

Candidaturas ao ensino superior começam no dia 20 DGES publicou despacho que fixa os prazos para o concurso nacional de acesso, mantendo as regras dos anos anteriores. Os estudantes que queiram concorrer a uma vaga no ensino superior no próximo ano lectivo podem começar a apresentar a sua candidatura no dia 20 de Julho. Os resultados da primeira fase dos exames nacionais do ensino superior são conhecidos na próxima segunda-feira e os alunos têm depois uma semana para escolher os cursos superiores em que pretendem entrar no próximo ano lectivo. A Direcção-Geral do Ensino Superior publicou, es...

---

## 14:47 Teste de Inglês do 9.º ano passa a contar para a classificação final

 PÚBLICO ÚLTIMA HORA - 08-07-2015

14:47 Teste de Inglês do 9.º ano passa a contar para a classificação final O teste de Cambridge era "obrigatório", mas não havia sanções para quem não o fizesse. A partir do próximo ano, o teste de Inglês concebido por um departamento da Universidade de Cambridge deixa de ser de diagnóstico e passa a contar para a avaliação de todos os alunos do 9.º ano, com um peso na classificação final que será determinado por cada escola, "no âmbito da sua autonomia". A decisão do Ministério da Educação e Ciência foi anunciada nesta quarta-feira, no mesmo dia em que se soube que faltaram ao Preliminary E...

---

## 11:15 Candidaturas ao ensino superior começam no dia 20

 PÚBLICO ÚLTIMA HORA - 08-07-2015

11:15 Candidaturas ao ensino superior começam no dia 20 DGES publicou despacho que fixa os prazos para o concurso nacional de acesso, mantendo as regras dos anos anteriores. Os estudantes que queiram concorrer a uma vaga no ensino superior no próximo ano lectivo podem começar a apresentar a sua candidatura no dia 20 de Julho. Os resultados da primeira fase dos exames nacionais do ensino superior são conhecidos na próxima segunda-feira e os alunos têm depois uma semana para escolher os cursos superiores em que pretendem entrar no próximo ano lectivo. A Direcção-Geral do Ensino Superior public...

---

## Hélia Correia dedica Prémio Camões à Grécia "sem a qual não teríamos nada"

 PÚBLICO ÚLTIMA HORA - 08-07-2015

Hélia Correia dedica Prémio Camões à Grécia "sem a qual não teríamos nada" "A Grécia de hoje está a revelar-se um país tão heróico como a Grécia Antiga", disse a escritora na cerimónia de entrega do prémio. A escritora portuguesa Hélia Correia, Prémio Camões 2015, dedicou à Grécia o maior galardão literário de língua portuguesa durante a cerimónia de entrega, que decorreu na terça-feira, no Palácio Foz, em Lisboa. "Quero dedicar este prémio a uma entidade que é para mim pessoalíssima: à Grécia, cuja voz ainda paira nas nossas mais preciosas palavras, entre as quais, quase intacta, a palavra ...

---

## Prova de inglês do 9.º ano vai contar para a nota final dos alunos

 TVI24.IOL.PT - 08-07-2015

Prova de inglês do 9.º ano vai contar para a nota final dos alunos Anúncio foi feito pelo ministro da Educação Nuno Crato. Falta saber o peso da prova para a nota final O ministro da Educação anunciou hoje que a prova de diagnóstico de inglês do 9.º ano, elaborada pela Universidade de Cambridge, vai passar a contar para a nota final dos alunos, com um peso que pode ser igual aos dos exames nacionais e provas finais. Na sessão de apresentação pública dos resultados do Preliminary English Test (PET) dest...

---

OUTROS INSTITUTOS



## Medalhas

 CORREIO MANHÃ - 09-07-2015

RUI MOREIRA Medalhas O arca do Porto, Rui Moreira (na foto), entrega esta tarde 32 medalhas municipais. Miguel Veiga (PSD), o bispo Dom Manuel Martins e o Instituto Politécnico do Porto serão distinguidos. ...

---

## Obras do Polo Zero arrancam em setembro

 JORNAL NOTÍCIAS - 09-07-2015

Porto Projeto pretende tornar-se num espaço de formação e espera milhares de universitários Obras do Polo Zero arrancam em setembro Joana Madureira Já foram muitas as datas anunciadas para a abertura do Polo Zero, um "projeto multidisciplinar e ambicioso" da Federação Académica do Porto (FAP) mas, em setembro, as obras vão mesmo arrancar no Passeio dos Clérigos. "Passados muitos anos e várias direções, conseguimos finalmente cumprir um dos nossos sonhos que vai ajudar, e muito, os estudantes do Porto" referiu, ontem, Daniel Freitas, presidente da FAP, no dia em que a Federação come...

---

## Apoiantes de Rui Moreira quebram unanimidade na atribuição de medalhas do município

 PÚBLICO ÚLTIMA HORA - 08-07-2015

Apoiantes de Rui Moreira quebram unanimidade na atribuição de medalhas do município Pedro Baptista impôs votação nome a nome, para poder decidir em consciência, e houve alguns votos contra e abstenções em relação a quatro personalidades. A vontade, manifestada pelo executivo de Rui Moreira e pela oposição, de conseguir um consenso em torno da lista de portuenses a homenagear na sessão anual de atribuição de medalhas do município, saiu gorada. Na sessão extraordinária da assembleia municipal, realizada na segunda-feira á noite, um apoiante de Moreira, o deputado Pedro Baptista, exigiu a vota...

---

manchete, 1996-2015

manchete 



MAIOR EVENTO DE FITNESS E LAZER DO ALTO MINHO

Mestrado em Actividades de Fitness

Nos dias 11 e 12 de julho, a partir das 9h30, no Centro Cultural de Viana do Castelo, terá lugar o maior evento de Fitness e Lazer do Alto Minho. Esta convenção é o resultado do projeto de mestrado de Ricardo Lomba, aluno da Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo (ESDL-IPVC). A organização espera receber cerca de 400 pessoas para dois dias de promoção de um estilo de vida ativo e saudável.

Algumas das aulas que terão lugar no Centro Cultural, durante a tarde de sábado, são gratuitas e as contribuições voluntárias reverterão para a associação Mobilitas.

Toda a [informação aqui!](#)



Instituto Politécnico  
de Viana do Castelo

GABINETE DE COMUNICAÇÃO E IMAGEM

1

INSTITUTO POLITÉCNICO DE VIANA DO CASTELO

PRAÇA GENERAL BARBOSA | 4900-347 VIANA DO CASTELO

T. + 351 258 809 610 | TM.: 965 919 650 | E.: [gci@ipvc.pt](mailto:gci@ipvc.pt)

[www.ipvc.pt](http://www.ipvc.pt) | NEWSLETTER: [notici@ipvc](mailto:notici@ipvc)



CXXXVII

## Anexo VIII – Ficha de Inscrição

### Ficha de Inscrição

Dados para pagamentos:

NIB - 0045 1436 40265465432 16 E-MAIL: [associacaomobilitas@gmail.com](mailto:associacaomobilitas@gmail.com)

\*Obrigatório

1. **Nome: \***  
.....
  
2. **Sexo: \***  
*Marcar apenas uma oval.*  
 Feminino  
 Masculino
  
3. **Idade: \***  
.....
  
4. **e-mail: \***  
.....
  
5. **Localidade: \***  
.....
  
6. **Telemóvel: \***  
.....
  
7. **Necessita de serviço de babysitting? \***  
Serviço disponível no evento gratuitamente  
*Marcar apenas uma oval.*  
 Sim  
 Não *Ir para a pergunta 9.*

### Serviço de babysitting

8. **Quantas crianças necessitarão de serviço de babysitting? \***

### Sábado - 11 de julho 2015

Selecione a(s) atividade(s) nas quais pretende inscrever-se.

9. **Sábado de Manhã - Master Classes \***

Preçário: 3€ (independentemente do nº de atividades)  
Marcar apenas uma oval por linha.

	Inscriver	Não inscriver
9h30-10h15: Localizada "Peso Corporal"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10h30-11h15: Step Freestyle (limitado a 60 participantes)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11h30-12h15: 3D Extreme (limitado a 20 participantes)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12h30-13h15: Body & Mind	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. **Sábado de Tarde - Master Classes \***

Acesso Gratuito (donativo facultativo a reverter a favor da Mobilitas)  
Marcar apenas uma oval por linha.

	Inscriver	Não Inscriver
14h30-15h00: Mobilitas - Portugal sem Barreiras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15h00-15h45: Zumba Step	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16h00-17h00: Body Combat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17h15-18h15: Body Attack	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18h30-19h30: Power Jump	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. **Sábado à Noite - Espetáculo \***

Preçário: 4€  
Marcar apenas uma oval por linha.

	Inscriver	Não Inscriver
21h30-23h00: O outro lado do Zoo 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Domingo - 12 de julho 2015

Selecione a(s) atividade(s) nas quais pretende inscrever-se.

12.

**Domingo de Manhã - Master Classes \***

Preçário: 3€ (independentemente do nº de atividades)

Marcar apenas uma oval por linha.

	Inscriver	Não Inscriver
10h00-10h40: Afro-Latinas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11h00-12h30: Zumba	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13.

**Domingo à Tarde - Master Classes \***

Preçário: 5€

Marcar apenas uma oval por linha.

	Inscriver	Não Inscriver
15h00-18h00: Maratona Cycling (limitado a 100 participantes)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

Powered by  
 Google Forms

# 143 respostas

[Visualizar todas as respostas](#) [Publicar análise](#)

## Resumo

### Nome:

Passos  
Elsa Coelho  
Jacinta Barbosa  
Teresa Silva  
Diana Ataíde  
vanessa jesus costa  
Luciano Pereira  
sdfsd  
Ricardo Lomba  
Soraia Pereira Lima Monteiro  
Hh  
Pedro André Lima da Silva  
margarida rocha  
manuel  
Sérgio Fernandes  
jm  
eqwe  
João Lomba  
daniela soares  
claudia sofia santos  
susana cerqueira matos  
luis paulo lima  
carla margarida rocha  
monica joana rodrigues  
susana natalia moreira  
carla sofia santos  
henrique bruno santos  
lucilia quiesse  
emese panyik



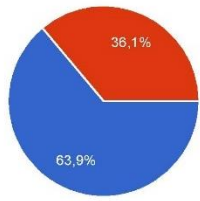


miguel maia  
alexandrina carvalho  
alberto barros  
ana claudia moreira  
paulo alexandre cardoso  
pedro mesquita  
sara semblano  
francisco leite  
paula leite  
daniela sofia soares  
marta neves  
arlindo ferreira  
ricardo garim dias  
jose luis silva  
celia esperança  
tiago silva  
maria joao gomes  
sergio rodrigues  
helder dias almeida  
emilia costa  
joana campos  
rui amaro  
luis manuel cardoso  
conceicao marques de sousa  
maria joao gouveia  
paula cristina sousa  
joao manuel guimaraes  
ana sofia guimaraes  
nuno dias  
carla correia  
marta mesquita  
Paulo Jorge Vitorino Grandão  
Catarina Vieira  
Rita Felgueiras  
Liliana Pereira  
Pedro Pita Pereira  
natasha peralta  
joao paulo meireles

cristina jesus  
Vvvvvv  
nuno jesus abreu  
luciano pita  
liliana pita  
María Gil  
Jessica Barbosa Ribeiro  
Alexandra Rodrigues Barbosa  
joao jose lopes sobreira de almeida  
Carlos A. Castro  
Daniela Gomes  
Sónia Barreto  
Olga Vieira  
André Silva  
manuel pedro machado  
Deolinda Vilas Boas  
Tânia Vilas Boas  
catarina vilaça  
Valter Passos  
María de La Salete Carneiro  
celia craveiro  
paulo pinto  
carla sofia fernandes viana  
Clara Sofia Santos  
Marlene Miranda  
Albina cunha  
Nuno Gomes  
Maria Generosa da Silva Rosa  
João Correia  
Rita Fernandes  
Beatriz Isabel Vilaça Simões  
Ariana Sofia da Silva Moreira  
Bárbara  
Olga Simões  
Andreia Venae  
Cristina Sampaio Faria  
jose carlos silva  
carla correira

Maria Augusta R. Silva Marinho  
ana patricia santos  
ines mendonça oliveira rosinha  
Lara Sales  
Fátima Fornelos  
João Abel Monteiro de Oliveira Cruz  
Rui Novo  
Fernanda mesquita  
Filipa Lima  
diana ataide  
Naraiana Lima  
ana isabel lourenço  
Teresa Costa  
Carla Mendes  
susana seixas  
alexandre pinto da costa  
sonia isabel lourenco  
bessa leite  
carla pimentel  
alfredo silva  
Rita Lima  
manuela coelho  
Carla Araújo  
José Ligeiro  
Francisco Morais da Fonte  
Ana Rocha  
joaquim moreira  
lourenço pinto  
rui bem  
Gonçalo Costa  
andre goncalves

**Sexo:**



**idade:**

- 40
- 33
- 44
- 34
- 35
- 18
- 32
- 25
- 20
- 42
- 39
- 57
- 30
- 41
- 19
- 24
- 27
- 36
- 31
- 26
- 48
- 37
- 12
- 38
- 43
- 45
- 21
- 23
- 29
- 22
- 28
- 555
- 54
- 123
- 58
- 56
- 51
- 49
- 52
- 50
- 46
- 62

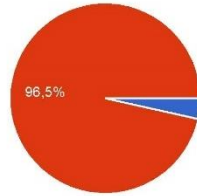


**Localidade:**

porto  
Viana do Castelo  
viana do castelo  
matosinhos  
rio tinto  
gondomar  
gaia  
arcos de valdevez  
meadela  
Viana do castelo  
Braga  
braga  
viana  
ermesinde  
Viana do Castelo  
Vila Praia de Ancora  
qeqr  
Ponte de Lima  
Ggg  
Guimarães  
POnTe de Lima  
dssad  
s pedro da cova  
valongo  
baguim do monte  
Meadela  
Viana do Casteli  
Barcelos  
V Castelo  
Darque  
Darque  
Alvarães  
Vila Nova de Cerveira  
  
darque  
Vila Nova Famalicão  
Vila Nova de Famalicão



### Necessita de serviço de babysitting?



Sim **5** 3.5%  
Não **138** 96.5%

### Serviço de babysitting

#### Quantas crianças necessitarão de serviço de babysitting?

1

12



### Sábado - 11 de julho 2015

#### 9h30-10h15: Localizada "Peso Corporal" [Sábado de Manhã - Master Classes]



Inscrever **15** 10.5%  
Não inscrever **128** 89.5%

#### 10h30-11h15: Step Freestyle (limitado a 60 participantes) [Sábado de Manhã - Master Classes]



Inscrever **26** 18.2%  
Não inscrever **117** 81.8%

**11h30-12h15: 3D Extreme (limitado a 20 participantes) [Sábado de Manhã - Master Classes]**



Inscrever **30** 21%  
Não inscrever **113** 79%

**12h30-13h15: Body & Mind [Sábado de Manhã - Master Classes]**



Inscrever **18** 12.6%  
Não inscrever **125** 87.4%

**14h30-15h00: Mobilitas - Portugal sem Barreiras [Sábado de Tarde - Master Classes]**



Inscrever **22** 15.4%  
Não Inscrever **121** 84.6%

**15h00-15h45: Zumba Step [Sábado de Tarde - Master Classes]**



Inscrever **23** 16.1%  
Não Inscrever **120** 83.9%

**16h00-17h00: Body Combat [Sábado de Tarde - Master Classes]**



Inscrever **36** 25.2%  
Não Inscrever **107** 74.8%

**17h15-18h15: Body Attack [Sábado de Tarde - Master Classes]**



Inscrever **25** 17.5%  
Não Inscrever **118** 82.5%

**18h30-19h30: Power Jump [Sábado de Tarde - Master Classes]**



Inscrever **31** 21.7%  
Não Inscrever **112** 78.3%

**21h30-23h00: O outro lado do Zoo 2 [Sábado à Noite - Espetáculo]**



Inscrever **15** 10.5%  
Não Inscrever **128** 89.5%



## Domingo - 12 de julho 2015

### 10h00-10h40: Afro-Latinas [Domingo de Manhã - Master Classes]



Inscrever	<b>20</b>	14%
Não Inscrever	<b>123</b>	86%

### 11h00-12h30: Zumba [Domingo de Manhã - Master Classes]



Inscrever	<b>23</b>	16.1%
Não Inscrever	<b>120</b>	83.9%

### 15h00-18h00: Maratona Cycling (limitado a 100 participantes) [Domingo à Tarde - Master Classes]



Inscrever	<b>95</b>	66.4%
Não Inscrever	<b>48</b>	33.6%

## Número de respostas diárias

