

#BEACTIVE DAY
2026

GUIA DE SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR

Para o setor do fitness e da atividade física

Promover Ambientes de
fitness mais seguros, inclusivos
e positivos



Co-funded by
the European Union

#BEACTIVE
EUROPEAN WEEK OF SPORT

europeactive
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN

EUROSPORT

PREFÁCIO



Alex Corretja, especialista de ténis da Eurosport, antigo número dois mundial e finalista de um torneio Grand Slam

No desporto — e na vida — focamo-nos muitas vezes naquilo que conseguimos ver: o jogador, o atleta, o desempenho. Admiramos a força, a técnica, os resultados. Mas nem sempre vemos o que está por detrás disso. Nem sempre vemos a mente, as emoções ou os desafios que acompanham esses momentos. E, no entanto, isso é uma parte fundamental de ser humano.

Durante muitos anos, trabalhámos arduamente para melhorar as nossas capacidades e a nossa condição física, mas por vezes esquecemo-nos da mente. Esquecemo-nos de perguntar: como controlamos as nossas emoções? Como respiramos nos momentos importantes? Como lidamos com a pressão? Estes são aspetos essenciais tanto do desempenho como do bem-estar.

Existe também a ideia errada de que o sucesso protege as pessoas dos desafios de saúde mental. Não protege. Cada indivíduo enfrenta diferentes tipos de problemas. No desporto, há atenção, expectativas e pressão, muitas vezes desde muito cedo. Aprender a gerir tudo isto enquanto se cresce como pessoa não é fácil, e merece compreensão.

A força mental é algo que se desenvolve ao longo do tempo. Surge com a experiência, com o trabalho árduo e com a passagem por momentos difíceis. Por vezes percebemos que ainda não estamos preparados — e isso faz parte do processo. As coisas não acontecem de um dia para o outro. Exigem paciência e perseverança.

Hoje em dia, a saúde mental é levada mais a sério, o que é um passo positivo. Mas também vivemos num mundo acelerado, onde tudo parece imediato. O desporto, no entanto, tem o seu próprio ritmo. Cada pessoa tem o seu processo, e não deve ser comparado com o dos outros.

Falar abertamente sobre saúde mental é essencial. Cria empatia e ajuda as pessoas a sentirem-se menos sozinhas. Quando outros partilham as suas experiências, lembram-nos de que estes desafios fazem parte da vida.

A atividade física também desempenha um papel importante. Quando nos sentimos bem fisicamente, a mente tende a sentir-se melhor também. Mesmo 20 ou 30 minutos por dia podem fazer a diferença — trata-se de criar um hábito.

Acima de tudo, aceita-te a ti próprio. Aceita o nervosismo e a pressão. Foca-te no teu próprio caminho e confia no teu processo. Porque cuidar da tua mente não é algo separado do desempenho ou da vida — é uma parte fundamental de ambos.

TABLE OF CONTENTS

01 Sobre o projeto #BEACTIVE DAY 2026	5
02 Introdução	6
03 Saúde mental, bem estar e atividade física	10
PART I – Ambientes de fitness e bem-estar mental	18
04 Como os ambientes de fitness moldam o bem-estar mental	18
05 Riscos em ambientes de fitness	26
06 Fatores de proteção e boas práticas em ambientes de fitness	33
Perspetiva especializada: Dr. Karlie Intlekofer	39
PART II – As experiências individuais de atividade física	40
07 Atividade física como recurso para o bem-estar mental	40
08 Riscos pessoais associados ao exercício e à cultura do fitness	46
09 Respostas Práticas para treinadores, coaches e prestadores	53
Perspetiva especializada – Dr. Karlie Intlekofer	59
PART III – CRIANÇAS, ADOLESCENTES E JOVENS	60
10 Atividade física e bem-estar mental em crianças e adolescentes	61
11 Riscos e salvaguarda em ambientes de fitness juvenil	66
12 Boas práticas para ginásios e treinadores que trabalham com jovens	71
Perspetiva especializada – Dr. Karlie Intlekofer	77
PART IV – IMPLEMENTAÇÃO E FERRAMENTAS DE APOIO	78
13 Um roteiro prático para fornecedores de fitness	78
14 Ferramentas, listas de verificação e indicação de caminhos	85
15 Recursos para apoio adicional	92
16 Conclusão	99
Anexo A. Definições operacionais	102
Anexo B. Nota Conceptual	103
Anexo C. Saiba mais.	107
Agradecimentos	114

#BEACTIVE DAY
2026

01

Sobre o projeto **#BEACTIVE DAY 2026**

A campanha **#BEACTIVE DAY** é um evento europeu de desporto sem fins lucrativos que concretiza a visão de tornar mais pessoas, em toda a Europa, mais ativas, sendo concebida para combater o problema da inatividade através da mensagem central **#BEACTIVE**. Financiado pela União Europeia, o projeto **#BEACTIVE DAY 2026** é liderado pela EuropeActive e implementado em parceria com as suas Associações Nacionais de Fitness da Bélgica, Grécia, Letónia, Macedónia do Norte, Sérvia, Espanha e Suécia.

Ao promover uma maior participação em eventos de atividade física por volta de 23 de setembro, a campanha **#BEACTIVE DAY** contribui diretamente para a maior iniciativa europeia de promoção do desporto e da atividade física — a Semana Europeia do Desporto (EWoS), promovida anualmente pela Comissão Europeia — reforçando ainda mais o contributo crescente do setor do fitness para a Atividade Física Promotora de Saúde (HEPA). Em 2026, a campanha dá especial **destaque à saúde mental no seio da comunidade do fitness e da atividade física**, reconhecendo tanto os **benefícios comprovados da atividade física para o bem-estar mental como a responsabilidade do setor em apoiar ativamente a saúde mental** dos seus utilizadores, em particular das gerações mais jovens que procuram ligação social.

O **#BEACTIVE DAY** continua a desempenhar um papel central na mobilização do setor do fitness e da atividade física, inspirando pessoas por toda a Europa a adotarem um estilo de vida ativo. A campanha inclui milhares de eventos e atividades gratuitos em centros de fitness e desporto, parques, escolas, universidades e locais de trabalho, convidando todos a experimentar a alegria e os benefícios de serem fisicamente ativos.

Expressamos o nosso sincero agradecimento ao **Prof. Dr. Richard Peter Bailey**, ao **Dr. Ra'ed Ali Mohammed Al-Khamaiseh** e à **Dra. Nadia Samsudin**, da UCSI University, que desenvolveram os conteúdos deste Guia de Saúde Mental e Bem-Estar do **#BEACTIVE DAY 2026**, bem como à **Dra. Karlie Intlekofer** (Matrix Fitness), cientista de investigação global e personal trainer certificada, pelas suas contribuições para as secções “Perspetiva de Especialista”.

Saiba mais sobre as atividades do projeto **#BEACTIVE DAY 2026**:

<https://www.europeactive.eu/projects/beactiveday2026>

E sobre a campanha **#BEACTIVE DAY** em geral:

www.beactiveday.eu

FITNESS.BE
WELLNESS & HEALTH



ΕΛΓΑ
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΙΔΙΟΚΤΗΤΩΝ
ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ

LVFA
Lithuanian
Vitality and Fitness
Association



'A special thank you to the National Associations that translated the Guide despite not being part of the initial project consortium'

**ČESKÁ KOMORA
FITNESS**

**PORTUGAL
ACTIVO**
#pessoas #activas #saúdáveis



02 INTRODUÇÃO

O Guia de Saúde Mental e Bem-Estar foi desenvolvido no âmbito do projeto #BEACTIVE DAY 2026.

Foi concebido para utilização prática em todo o setor do fitness e da atividade física: o seu objetivo é ajudar proprietários de ginásios, gestores, treinadores, instrutores e outros intervenientes a reconhecer a importância do bem-estar mental na oferta diária de fitness e a traduzir esse entendimento em ação.

O Guia destina-se a ser utilizado como um recurso de trabalho. Os prestadores podem utilizá-lo para rever práticas atuais, apoiar o desenvolvimento das equipas, reforçar procedimentos de salvaguarda e encaminhamento, e melhorar a experiência global dos participantes. Nesse sentido, é simultaneamente um recurso autónomo e parte de um programa mais alargado de apoio ao setor.

A saúde mental é uma componente essencial da saúde e do bem-estar geral. Influencia a forma como as pessoas pensam, sentem, se relacionam com os outros e gerem as exigências da vida quotidiana. Este Guia apresenta a saúde mental e o bem-estar como uma preocupação central para o setor do fitness e da **atividade física e fornece orientações baseadas em evidência, com foco na prática, para a criação de ambientes de apoio e psicologicamente seguros.**

A atividade física ocupa um lugar importante neste contexto. É relevante não só para a saúde física, mas também para o bem-estar, a ligação social, a confiança e a participação. Esta perspetiva mais ampla é importante porque o **bem-estar mental é influenciado não apenas pelo movimento em si, mas também pelo contexto em que este ocorre.**

O setor do fitness e da atividade física está bem posicionado para dar um contributo positivo. Ginásios, clubes de fitness, estúdios, centros de lazer e entidades comunitárias criam oportunidades regulares de movimento, rotina, apoio e contacto social. Chegam também a pessoas de diferentes idades, origens e níveis de experiência.

No entanto, os efeitos da participação em atividades de fitness não são automaticamente positivos. **O exercício pode melhorar o humor, a energia, a autoeficácia e a ligação social, mas os ambientes de fitness também podem gerar pressão, comparação, exclusão e ansiedade. A qualidade do ambiente é, por isso, determinante para o bem-estar mental.**

Para algumas pessoas, os espaços de fitness proporcionam estrutura, incentivo e um sentido de progresso. Para outras, podem parecer intimidantes, excessivamente centrados na aparência ou baseados em pressupostos restritos sobre desempenho, imagem corporal e sucesso. A cultura organizacional, o comportamento das equipas, a comunicação e o desenho dos programas influenciam se a participação é percebida como segura, respeitadora e de apoio.

Este Guia foi desenvolvido em resposta a estas realidades. Baseia-se em evidência atual relacionada com atividade física, bem-estar mental, ambientes de fitness, salvaguarda e práticas inclusivas, mantendo o foco na aplicação prática em contextos reais. **O objetivo não é fornecer orientação clínica em saúde mental, mas ajudar os profissionais do setor a compreender como os seus contextos e práticas podem promover o bem-estar e reduzir riscos evitáveis.**

O Guia aborda três áreas principais. Primeiro, analisa de que forma os **ambientes de fitness**, a cultura organizacional e as práticas do dia a dia influenciam o bem-estar mental. Segundo, considera as **experiências individuais** da atividade física, incluindo benefícios potenciais e possíveis riscos associados ao exercício e à cultura do fitness. Terceiro, dedica especial atenção a **crianças, adolescentes e jovens**. As experiências precoces de atividade física podem influenciar a confiança, o bem-estar e as atitudes face ao movimento ao longo da vida. Um foco específico nas populações mais jovens justifica-se, assim, tanto por razões de desenvolvimento como por responsabilidades de salvaguarda.

O objetivo global deste Guia é apoiar o setor do fitness e da atividade física na criação de ambientes mais seguros, inclusivos e sensíveis à saúde mental e ao bem-estar.

Não se espera que os profissionais de fitness diagnostiquem ou tratem doenças mentais, mas têm um papel importante na forma como moldam as experiências quotidianas de atividade, reconhecem sinais de preocupação e respondem de forma adequada dentro do seu âmbito profissional. As definições operacionais dos principais termos utilizados neste Guia são apresentadas no Apêndice A, de forma a apoiar uma interpretação consistente em todo o setor.

PARA QUEM É ESTE GUIA?

O Guia não foi escrito como um manual clínico para profissionais de saúde mental.

Foi desenvolvido para o setor do fitness e da atividade física, focando-se naquilo que os profissionais podem fazer dentro do seu próprio âmbito de atuação. O seu objetivo é ajudar os leitores a compreender a relevância da saúde mental e do bem-estar na prática do fitness e apoiar uma prestação de serviços mais segura e inclusiva em diferentes contextos.



Proprietários, operadores e gestores de ginásios.

Estes grupos influenciam a cultura organizacional, os recursos humanos, as políticas, a comunicação e a conceção global dos ambientes de fitness. As suas decisões determinam se os espaços são percecionados como seguros, inclusivos, acolhedores e de apoio para diferentes participantes.

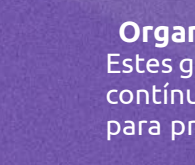
Profissionais de fitness e atividade física que trabalham diretamente com participantes.

Inclui personal trainers, instrutores de fitness, treinadores, staff de estúdios e outros profissionais que lideram ou supervisionam sessões de exercício. Estes profissionais moldam frequentemente a experiência imediata da participação através da sua linguagem, comportamento, expectativas e resposta às necessidades individuais.



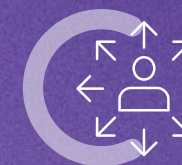
Entidades e profissionais que trabalham com crianças, adolescentes e jovens.

Inclui técnicos de fitness juvenil, treinadores, instrutores e organizações que oferecem atividades para faixas etárias mais jovens. Nestes contextos, questões como confiança, desenvolvimento, supervisão, limites e salvaguarda exigem especial atenção.



Organismos do setor, entidades de formação e instituições de ensino.

Estes grupos influenciam normas, qualificações, desenvolvimento profissional contínuo e expectativas gerais de boas práticas. O seu papel é fundamental para promover abordagens consistentes e baseadas em evidência em todo o setor.



Decisores políticos, organizações de saúde pública e intervenientes comunitários

também podem beneficiar deste Guia. Os espaços de fitness fazem parte de um ecossistema mais amplo de promoção da saúde, apoio ao bem-estar e participação comunitária. Por isso, o Guia pode contribuir para informar parcerias, desenvolvimento de estratégias e iniciativas locais ou nacionais ligadas à atividade física e ao bem-estar mental.

03 SAÚDE MENTAL, BEM-ESTAR E ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física pode dar um contributo importante para a saúde mental e o bem-estar. A prática regular de atividade física pode melhorar o humor, reduzir o stress, aumentar a energia e fortalecer o bem-estar geral.

Para o setor do fitness e da atividade física, isto é relevante porque muitos dos benefícios mais valorizados pelas pessoas não se limitam a resultados físicos.

A atividade física pode apoiar a confiança, a capacidade de lidar com desafios, a criação de rotinas e a ligação social. Isto torna-a altamente relevante para a prática diária do fitness. Também significa que o valor do exercício não deve ser discutido apenas em termos de peso, aparência ou desempenho.

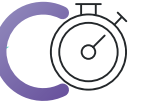


3.1 | Atividade física e bem-estar positivo

O bem-estar mental inclui estados positivos como sentir-se com energia, capaz, ligado aos outros e apto a gerir bem o dia a dia. A investigação mostra que o exercício regular pode ajudar as pessoas a sentirem-se menos cansadas, mais energéticas e melhor preparadas para funcionar no quotidiano.

Estes resultados são altamente relevantes para os contextos de fitness. Muitas pessoas inscrevem-se em ginásios ou programas de atividade física porque querem sentir-se melhor, ter mais energia, dormir melhor e lidar de forma mais eficaz com as exigências do dia a dia. **Por isso, uma compreensão ampla do bem-estar** é mais útil do que um foco limitado na forma corporal ou na aparência física.

Tabela 1. Benefícios para o bem-estar associados à prática regular da atividade física

Benefícios	O que a evidência mostra	O que isto significa na prática
 Redução da fadiga	 A prática de exercício físico regular pode ajudar as pessoas a sentirem-se menos cansadas	 Os participantes podem sentir-se mais capazes de lidar com as exigências diárias
 Aumento da energia	 O exercício pode melhorar os níveis de energia	 A comunicação pode focar-se em sentir-se mais ativo e alerta
 Maior vitalidade	 O exercício físico pode promover uma maior sensação de bem-estar e vitalidade	 Os programas de fitness podem ser promovidos como uma forma de apoiar o bem-estar diário
 Melhor funcionamento o dia a dia	 O movimento regular pode ajudar na capacidade de adaptação e no funcionamento diário	 Os profissionais podem enquadrar o exercício físico como parte de uma rotina saudável

3.2 | Atividade física, stress e equilíbrio emocional

A atividade física também pode ajudar as pessoas a gerir o stress de forma mais eficaz. Algumas formas de atividade estruturada parecem ser especialmente úteis para este objetivo, incluindo atividades corpo-mente e programas leves a moderados que se adequem às necessidades dos participantes.

A evidência nesta área não é idêntica para todos os tipos de exercício. Ainda assim, a mensagem global é útil para a prática. Formas de atividade estruturadas e adequadas podem apoiar o equilíbrio emocional e a capacidade de lidar com desafios, especialmente quando a atividade é ajustada aos participantes envolvidos.

Tabela 2. Tipos de atividades associados à redução do stress

Tipo de atividade	O que a evidência mostra	Implicações práticas para os profissionais
 Qigong	 Apoio promissores na redução do stress em adultos mais velhos	 Aulas leves e de baixa pressão podem ser úteis para alguns grupos
 Yoga	 Apoio consistente em várias revisões	 As atividades mind-body podem ser úteis para participantes que procuram aliviar o stress
 Programas de exercícios combinados	 Alguns resultados positivos quando o exercício aeróbico e outras formas de exercício são combinados	 Programas mistos podem funcionar bem quando adaptados às necessidades dos participantes
 Exercício físico leve a moderado	 Frequentemente considerado adequado para a gestão do stress	 O exercício físico para o bem-estar nem sempre precisa de ser intenso

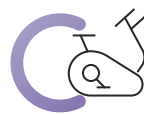
3.3 | Atividade física e sintomas comuns de saúde mental

A investigação também mostra que a atividade física pode ajudar a reduzir sintomas comuns de saúde mental.

Em diversos grupos de adultos, incluindo adultos saudáveis e pessoas com condições de saúde existentes, a prática regular de atividade física tem sido associada a melhorias na depressão, na ansiedade e no sofrimento psicológico.

Para este Guia, a ideia principal é simples. A atividade física deve ser entendida como uma forma credível e bem sustentada de promover o bem-estar mental e ajudar a reduzir algumas formas comuns de dificuldades emocionais. Em contextos de fitness, isso significa que o exercício pode ser promovido como parte de uma cultura mais ampla de bem-estar, evitando, ao mesmo tempo, afirmações exageradas ou de carácter clínico.

Tabela 3. Sintomas comuns de saúde mental e o papel da atividade física

Área	O que a evidência mostra	O que isto significa para o setor do fitness
 Depressão	 A atividade física pode ajudar a reduzir os sintomas	 O exercício físico pode fazer parte de um ambiente de apoio ao bem-estar
 Ansiedade	 A atividade física pode ajudar a reduzir os sintomas	 Os programas devem ser acolhedores e acessíveis, especialmente para novos participantes
 Sofrimento psicológico	 A atividade física pode melhorar o bem-estar emocional geral	 Os espaços de fitness podem apoiar pessoas sob pressão emocional diária

3.4 | Papel de apoio e limites profissionais

Os efeitos positivos da atividade física são significativos, mas devem ser interpretados de forma responsável.

A atividade física pode apoiar o bem-estar mental e reduzir alguns sintomas comuns, mas não substitui o aconselhamento psicológico, a psicoterapia, a medicação ou outras formas de cuidados especializados quando estes são necessários.

Para o setor do fitness e da atividade física, este é um limite importante. Os profissionais de fitness e atividade física podem criar ambientes de apoio, incentivar a participação, reduzir danos evitáveis e encaminhar as pessoas para ajuda adequada. No entanto, não devem apresentar o exercício como uma solução universal ou como substituto dos cuidados profissionais de saúde mental.

Tabela 4. Limites profissionais em contextos de fitness

O que os profissionais de fitness e atividade física podem fazer	Os profissionais de fitness devem atuar com cautela	É necessário apoio especializado
 Incentivar à prática regular da atividade física	 Discutir preocupações emocionais de forma acolhedora, mas limitada	 Sofrimento grave
 Criar ambientes acolhedores	 Responder a partilhas sem assumir o papel de terapeuta	 Risco de dano
 Utilizar linguagem positiva relacionada com o bem-estar	 Indicar apoio adequado	 Suspeita de doença mental fora do âmbito profissional
 Reconhecer sinais de alerta	 Evitar fazer afirmações clínicas	 Preocupações de seguranças ou necessidades urgentes de saúde mental

”

Mensagem chave

A atividade física pode contribuir para o bem-estar mental, mas não substitui cuidados de saúde mental prestados por profissionais qualificados.

Ações práticas para prestadores de fitness

- 1 Apresentar a atividade física como um apoio positivo ao humor, energia, gestão do stress e bem-estar geral.
- 2 Utilizar uma linguagem que reflita uma ampla gama de benefícios, incluindo confiança, capacidade de lidar com desafios, vitalidade e funcionamento diário, e não apenas peso ou aparência.
- 3 Oferecer uma variedade de tipos de atividade, uma vez que diferentes participantes podem responder melhor a diferentes formas de exercício.
- 4 Evitar promessas ou afirmações de natureza clínica que ultrapassem a competência do prestador.
- 5 Apoiar a participação regular através de experiências acolhedoras, acessíveis e psicologicamente seguras.
- 6 Utilizar mecanismos de encaminhamento ou sinalização quando os participantes revelam sofrimento significativo ou preocupações de saúde mental fora do âmbito da prática de fitness.



Porque isto melhora a prática

Uma compreensão mais ampla da atividade física e do bem-estar mental melhora a qualidade da oferta no setor do fitness.

Ajuda os prestadores a comunicarem de forma mais precisa os benefícios, a desenharem programas com base no que é importante para os participantes e a criarem ambientes que apoiam a saúde de forma mais completa. Também incentiva uma mudança de mensagens de fitness mais restritas para uma visão mais inclusiva e sustentável da participação.



Exemplo de boa prática

Um modelo útil seria um centro de fitness introduzir um percurso de participação focado no bem-estar para novos membros. Isto poderia incluir sessões adaptadas a iniciantes, linguagem da equipa centrada no humor, energia, confiança e rotina, e um processo simples de encaminhamento para participantes que manifestem sofrimento emocional. Este tipo de abordagem pode tornar o ambiente mais acolhedor sem exigir que os profissionais atuem fora do seu âmbito de competência.

PART I – AMBIENTES DE FITNESS E BEM-ESTAR MENTAL



04

COMO OS AMBIENTES DE FITNESS INFLUENCIAM O BEM-ESTAR MENTAL

O bem-estar mental é influenciado não só pela atividade física em si, mas também pelo ambiente em que essa atividade ocorre.

Os espaços de fitness podem moldar a forma como as pessoas se sentem antes, durante e depois da participação. Podem incentivar a confiança, o sentimento de pertença e a motivação, ou, pelo contrário, criar desconforto, pressão e autoconsciência excessiva.

Para muitas pessoas, o ambiente de fitness faz parte integrante da experiência global do exercício. A disposição do espaço, o comportamento dos profissionais, o tom da comunicação e a atmosfera criada pelos restantes utilizadores influenciam se a participação é vivida de forma positiva e sustentável. Isto torna a qualidade do ambiente uma preocupação central para o setor do fitness e da atividade física.

4.1 | Ambientes de fitness como espaços sociais e emocionais

Os ginásios e centros de fitness não são apenas locais onde as pessoas fazem exercício.

São também ambientes sociais onde as pessoas são vistas, avaliadas, apoiadas, ignoradas, encorajadas ou comparadas. Estas experiências podem ter um impacto significativo na confiança, na motivação e na vontade de regressar.

Um ambiente positivo pode ajudar as pessoas a sentirem que pertencem. Pode apoiar a criação de rotinas, o prazer na prática e a confiança no espaço. Com o tempo, isto pode reforçar a participação e fazer com que a atividade física se torne uma parte normal e valorizada do dia a dia.

Tabela 5. Como os contextos de fitness podem influenciar o bem-estar mental

Características do ambiente	Efeito positivo	Possível efeito negativo
 Ambiente acolhedor	 Incentiva a confiança e o regresso	 Um ambiente frio pode desencorajar a participação
 Apoio da equipa	 Ajuda as pessoas a sentirem-se seguras e orientadas	 Um comportamento inadequado da equipa pode aumentar o desconforto
 Sentido de pertença	 Promove a motivação e a ligação	 Sentir-se deslocado pode aumentar a ansiedade
 Cultura de respeito	 Reduz a pressão e o constrangimento	 Uma cultura crítica pode reduzir o envolvimento

4.2 Primeiras impressões e conforto psicológico

Muitas decisões sobre permanecer num ginásio ou regressar após a primeira visita são influenciadas pelas primeiras impressões.

As pessoas reparam frequentemente se o espaço parece acolhedor, se os profissionais são acessíveis e se é possível participar sem constrangimento. Estes sinais iniciais podem ser especialmente importantes para iniciantes, pessoas mais velhas, pessoas que regressam após uma longa pausa e aquelas que já se sentem inseguras.

O conforto psicológico é, por isso, uma questão prática e não abstrata. Um ambiente que seja percecionado como acessível e respeitador tem maior probabilidade de apoiar a participação regular. Um ambiente que seja intimidante pode levar as pessoas a desistir antes de conseguirem experimentar os potenciais benefícios da atividade física.

Tabela 6. Fatores que influenciam as primeiras impressões em contextos de fitness

Fator	Porque é importante
 Receção e acolhimento da equipa	Ajuda as pessoas a sentirem-se reconhecidas e aceites
 Informação clara	Reduz a incerteza e a confusão
 Ambiente acolhedor para iniciantes	Faz com que a participação pareça possível
 Visibilidade de mensagens inclusivas	Transmite que diferentes pessoas são bem-vindas
 Rotinas fáceis de compreender	Reduz a pressão durante as primeiras visitas

4.3 Comportamento da equipa e comunicação no dia a dia

A equipa desempenha um papel fundamental na definição do tom emocional de um ambiente de fitness.

A forma como as pessoas são recebidas, corrigidas, encorajadas e com quem se comunica influencia se se sentem respeitadas e apoiadas. Mesmo pequenas interações podem afetar a confiança e a vontade de participar.

A comunicação é importante tanto de forma formal como informal. Instruções, feedback, mensagens promocionais e comentários do dia a dia podem tanto reforçar o sentimento de pertença como aumentar a pressão. Por isso, uma comunicação respeitosa, encorajadora e não julgadora é uma parte essencial das boas práticas.

Tabela 7. Comunicação e bem-estar mental em contextos de fitness

Tipo de comunicação	Abordagem de apoio	Abordagem inadequada
 Feedback durante o exercício físico	 Clara, calma, respeitosa	 Que expões ou ridiculariza
 Motivação	 Encorajadora e realista	 Pressionante ou agressiva
 Definição de objetivos	 Focada no bem-estar e no progresso	 Focada apenas na aparência
 Interação geral	 Amigável e acessível	 Distante ou desvalorizadora

Mensagem chave

A forma como a equipa comunica pode influenciar a forma como as pessoas se sentem em relação ao exercício físico, ao ambiente e a si próprias.

4.4 | Cultura organizacional e prática quotidiana

O bem-estar mental em ambientes de fitness é influenciado por mais do que apenas os profissionais individualmente.

É também moldado pela cultura mais ampla da organização. Isto inclui aquilo que é recompensado, o que é normalizado, como o sucesso é definido e que tipos de corpos, objetivos e comportamentos são considerados desejáveis.

Uma cultura centrada apenas na aparência, na intensidade ou no desempenho pode afastar muitos utilizadores. Uma cultura que valoriza a inclusão, o prazer, o progresso, a segurança e o respeito tem maior probabilidade de apoiar uma gama mais ampla de participantes. Isto é especialmente importante em contextos que procuram atrair pessoas novas ou grupos sub-representados.

Tabela 8. Cultura organizacional e efeitos prováveis

Ênfase cultural	Efeito provável na participação
 Inclusão e respeito	 Promove o sentimento de pertença e o regresso
 Prazer e progresso	 Incentiva a participação sustentável
 Segurança e apoio	 Ajuda a criar confiança no espaço
 Aparência e perfeição	 Pode aumentar a pressão e os
 Foco extremo no desempenho	 Pode desencorajar iniciantes e pessoas com menos confiança

Ações práticas para prestadores de fitness

- 1
- Tratar o ambiente como parte do serviço, e não apenas como contexto onde o exercício acontece.
- 2
- Tornar as primeiras visitas mais fáceis de boas-vindas calorosas, informação clara e rotinas adaptadas a iniciantes.
- 3
- Formar os profissionais para utilizarem uma linguagem respeitosa, encorajadora e não julgadora.
- 4
- Rever sinais, cartazes, redes sociais e mensagens promocionais para garantir que promovem inclusão e bem-estar.
- 5
- Reduzir sinais que façam as pessoas sentir-se observadas, julgadas ou fora do lugar.
- 6
- Construir uma cultura que valorize o prazer, o progrsso, a segurança e o respeito, e não apenas a aparência ou o desempenho.

Porque isto melhora a prática

Um ambiente de fitness mais favorável facilita o início, a continuidade e os benefícios da atividade física.

Melhora a qualidade da experiência dos participantes e ajuda os prestadores a chegar a um leque mais amplo de pessoas. Reforça também a confiança no espaço e apoia um modelo mais inclusivo e sustentável de prestação de serviços de fitness.

”

Exemplo de boa prática

Uma abordagem útil seria um centro de fitness rever toda a experiência de um novo membro, desde a chegada até à primeira sessão. Isto poderia incluir guiões de boas-vindas da equipa, informação introdutória mais clara, sessões de integração para iniciantes e uma revisão da linguagem utilizada em cartazes e redes sociais. Pequenas alterações deste tipo podem tornar o ambiente mais acolhedor e melhorar tanto a participação como a retenção.





05

RISCOS EM AMBIENTES DE FITNESS

Os ambientes de fitness podem apoiar o bem-estar mental, mas também podem criar pressões que desencorajam a participação ou fazem com que as pessoas se sintam desconfortáveis.

Estas pressões nem sempre são óbvias. Muitas vezes surgem através de elementos do quotidiano do ambiente, como a forma como os corpos são apresentados, o tom da comunicação ou as expectativas sociais associadas ao exercício.

Compreender estes riscos é importante para a boa prática. Um espaço pode ser fisicamente seguro e, ainda assim, ser psicologicamente difícil de frequentar ou de permanecer nele. Se os prestadores quiserem apoiar o bem-estar, precisam de reconhecer não só os benefícios do exercício, mas também os riscos que alguns participantes experienciam nos espaços de fitness.

5.1 | Intimidação e medo de julgamento

Os ambientes de fitness podem apoiar o bem-estar mental, mas também podem criar pressões que desencorajam a participação ou fazem com que as pessoas se sintam desconfortáveis.

Estas pressões nem sempre são óbvias. Este medo de julgamento pode reduzir a confiança antes mesmo de a participação começar.

A intimidação é muitas vezes influenciada pela atmosfera geral do espaço. Ambientes ruidosos, utilizadores regulares muito confiantes, equipamentos desconhecidos ou uma cultura de desempenho constante podem tornar a participação menos acessível. Para algumas pessoas, a principal barreira não é a motivação, mas sim o desconforto.

Tabela 9. Fontes de intimidação em contextos de fitness

Fonte de intimidação	Possível efeito nos participantes
 Medo de ser observado	Aumento do constrangimento
 Equipamentos desconhecidos	Ansiedade por fazer algo errado
 Cultura de ginásios dominada por pessoas muito confiantes	Sentir-se deslocado
 Correção ou crítica em público	Constrangimento e afastamento
 Falta de orientação	Menor vontade de experimentar

5.2 | Pressão sobre a aparência e preocupações com a imagem corporal

Os ambientes de fitness colocam frequentemente uma forte ênfase na aparência. Espelhos, cartazes, imagens promocionais e conteúdos nas redes sociais podem sugerir que o sucesso está ligado a um determinado tipo de corpo ou a um resultado visual específico.

Isto pode criar pressão em pessoas que já se sentem inseguras em relação ao próprio corpo ou que não se identificam com as imagens apresentadas.

As preocupações com a imagem corporal podem afetar tanto homens como mulheres, bem como jovens e adultos mais velhos. Para alguns participantes, o problema não é o exercício em si, mas sim a sensação de que o seu corpo está a ser avaliado segundo um padrão irrealista. Quando isto acontece, o ambiente pode deixar de ser um apoio ao bem-estar e tornar-se uma fonte de stress.

Tabela 10. Pressões relacionadas com a aparência em contextos de fitness

Fonte de pressão	Porque é importante
 Espelhos	Pode aumentar a autoconsciência e o desconforto
 Imagens corporais idealizadas	Pode limitar a perceção de quem pertence ao espaço
 Mensagens centradas na aparência	Pode desviar o foco do bem-estar
 Cultura da transformação	Pode promover expectativas irrealistas

5.3 | Comparação social e Cultura de desempenho

O exercício físico ocorre frequentemente em espaços partilhados, o que torna difícil evitar a comparação social.

As pessoas podem comparar os seus corpos, níveis de condição física, força, capacidades ou progresso com os dos outros. Em alguns contextos, esta comparação é reforçada por dados de desempenho visíveis, competição ou hierarquias informais de estatuto entre os utilizadores.

A comparação nem sempre é prejudicial, mas torna-se problemática quando conduz à vergonha, ao desânimo ou a um sentimento de fracasso. Isto é especialmente provável quando o ambiente valoriza mais a intensidade, a rapidez ou conquistas visíveis do que o progresso pessoal. Uma forte cultura de desempenho pode motivar algumas pessoas, mas desmotivar muitas outras.

Tabela 11. Riscos da comparação social em contextos de fitness

Característica	Porque é importante
 Indicadores de desempenho visíveis	Pressão para acompanhar os outros
 Ambiente competitivo	Pressão para acompanhar os outros
 Hierarquias informais de estatuto	Sentir-se menos competente ou menos bem-vindo
 Comparação constante	Redução do prazer e da confiança

Mensagem chave

Nem todos os participantes querem competir, comparar-se ou expor o seu desempenho em público.

5.4 | Exclusão e falta de pertença

Alguns riscos surgem quando as pessoas não sentem que aquele ambiente foi pensado para elas.

Isto pode afetar iniciantes, pessoas mais velhas, pessoas com deficiência, pessoas com corpos maiores, mulheres em espaços dominados por homens, ou qualquer pessoa que se sinta social ou culturalmente diferente do grupo dominante. Mesmo quando a exclusão não é intencional, pode ainda assim ter um impacto significativo.

A falta de pertença desenvolve-se muitas vezes através de pequenos sinais. Estes podem incluir a ausência de imagens com as quais as pessoas se identifiquem, pressupostos sobre conhecimentos prévios, funcionários que dão atenção apenas aos utilizadores mais confiantes, ou rotinas que parecem pensadas para um tipo muito específico de participante. Com o tempo, estes sinais podem reduzir a participação e a confiança.

Tabela 12. Sinais que podem reduzir o sentimento de pertença

Sinais	Possível efeito
 Imagens limitadas de quem pratica exercício físico	As pessoas podem sentir que aquele ambiente não é para elas
 Suposições sobre o nível de conhecimento	Os iniciantes podem sentir-se inadequados
 Atenção limitada por parte da equipa	Os participantes com menos confiança podem sentir-se ignorados
 Programação igual para todos	Alguns participantes podem sentir-se excluídos

5.5 | Ambientes com diferentes faixas etárias e preocupações de salvaguarda

Alguns ambientes de fitness juntam adultos, adolescentes e utilizadores mais jovens no mesmo espaço.

Isto pode criar oportunidades positivas, mas também pode levantar preocupações relacionadas com a salvaguarda e o bem-estar, especialmente quando os limites, a supervisão e as expectativas não são claros. Os jovens podem ficar expostos a culturas de treino, ideais corporais ou padrões de comportamento adultos que não são adequados à sua idade ou fase de desenvolvimento.

A salvaguarda não diz respeito apenas a situações de dano grave. Trata-se também de criar condições em que os utilizadores mais jovens se sintam seguros, respeitados, supervisionados e protegidos de pressões que ainda não estão preparados para gerir. Quando existem ambientes com diferentes faixas etárias, estas questões exigem uma atenção cuidadosa.

Tabela 13. Riscos em contextos de fitness com diferentes faixas etárias

Questão	Porque é importante
 Exposição à cultura de fitness adulta	Pode normalizar objetivos ou comportamentos irrealistas
 Pode normalizar objetivos ou comportamentos irrealistas	Pode aumentar o risco e a incerteza
 Limites pouco claros	Pode comprometer a segurança e a confiança
 Expectativas inadequadas para a idade	Pode criar pressão ou confusão

Ações práticas para entidades de fitness

1

Identificar aspetos do ambiente que possam fazer as pessoas sentir-se observadas, julgadas ou deslocadas.

2

Reduzir pressões desnecessárias relacionadas com a aparência em catazes, mensagens e conteúdos nas redes sociais.

3

Evitar criar uma cultura em que a comparação e o desempenho público pareçam inevitáveis.

4

Garantir que iniciantes e utilizadores menos confiantes recebem apoio e orientação visíveis.

5

Rever se diferentes grupos conseguem ver-se representados no ambiente e na comunicação utilizada

6

Implementar procedimentos claros de salvaguarda em espaços de fitness partilhados por crianças, adolescentes e adultos.

Porque isto melhora a prática

Reconhecer os riscos presentes em ambientes de fitness ajuda as entidades a criar espaços mais acolhedores e mais sustentáveis para uma maior diversidade de participantes.

Isto pode reduzir o abandono, aumentar a confiança e promover uma experiência global mais positiva da prática de exercício físico. Mostra também que o bem-estar mental não depende apenas da atividade em si, mas também das condições em que essa atividade é realizada.



Exemplo de boa prática

Uma abordagem útil seria um centro de fitness realizar uma simples avaliação de risco da experiência dos participantes. Isto poderia incluir percorrer o espaço do ponto de vista de um iniciante, analisar cartazes e conteúdos digitais quanto à pressão relacionada com a aparência e verificar se as rotinas da equipa oferecem apoio suficiente a utilizadores mais reservados ou menos confiantes. Uma revisão curta deste tipo pode ajudar a identificar barreiras que são fáceis de ignorar numa perspetiva de gestão.



06

FATORES DE PROTEÇÃO E BOAS PRÁTICAS EM AMBIENTES DE FITNESS

Os riscos presentes em ambientes de fitness podem ser reduzidos através de um planeamento cuidadoso, boa liderança e práticas do dia a dia. Os fatores de proteção são as características de um ambiente que ajudam as pessoas a sentirem-se seguras, respeitadas, apoiadas e capazes de participar.

Em contextos de fitness, estes fatores podem melhorar tanto o bem-estar mental como a qualidade geral da participação.

As boas práticas não dependem de um único programa ou política. Desenvolvem-se através do efeito combinado do comportamento da equipa, da cultura organizacional, da comunicação, da organização do espaço, das rotinas e das expectativas. Quando estes elementos funcionam em conjunto, o ambiente tem maior probabilidade de ser acolhedor e sustentável para uma maior diversidade de utilizadores.

6.1 | Segurança Psicológica

Segurança psicológica significa que as pessoas sentem que podem participar sem medo de humilhação, ridicularização ou julgamento desnecessário.

Em contextos de fitness, isto inclui a possibilidade de fazer perguntas, cometer erros, avançar a um ritmo adequado e pedir ajuda quando necessário. É especialmente importante para iniciantes, utilizadores menos confiantes e pessoas que regressam após um período difícil.

Um ambiente psicologicamente seguro apoia a aprendizagem e a participação. Ajuda as pessoas a concentrarem-se na própria atividade, em vez de se protegerem do embaraço. Isto pode tornar o exercício físico mais acessível, mais gerível e mais gratificante.

Tabela 14. Características da segurança psicológica em contextos de fitness

Característica	Como funciona na prática
 Interação respeitosa	A equipa e os utilizadores comunicam entre si com cortesia
 Pouco receio de constrangimento	As pessoas podem pedir ajuda sem se sentirem expostas
 Permissão para evoluir gradualmente	Os iniciantes não são pressionados a acompanhar os outros
 Resposta de apoio perante erros	Os erros são vistos como uma parte normal da aprendizagem

6.2 | Comunicação inclusiva e respeitosa

A comunicação é um dos fatores de proteção mais fortes em qualquer contexto de fitness.

As palavras usadas pela equipa, o tom dos materiais promocionais e as mensagens apresentadas no ambiente ajudam a moldar a forma como as pessoas se sentem. Uma comunicação inclusiva e respeitosa pode reduzir a ansiedade, fortalecer a confiança e tornar a participação mais acessível.

Uma boa comunicação evita a vergonha, os estereótipos e ideias restritas de sucesso. Em vez disso, centra-se na saúde, no bem-estar, no progresso, no prazer e nas necessidades individuais. Isto torna o ambiente mais favorável e de apoio para uma maior diversidade de participantes.

Tabela 15. Práticas de comunicação que apoiam o bem-estar mental

Prática	Possível benefício
 Usar linguagem acolhedora	 Reduz a incerteza e a tensão
 Foco no processo, e não na perfeição	 Promove a confiança e a persistência
 Evitar pressão relacionada com a aparência	 Reduz o desconforto relacionado com o corpo
 Dar instruções claras e calmas	 Ajuda as pessoas a sentirem-se mais seguras



Mensagem chave
As pessoas têm maior probabilidade de regressar quando a comunicação as ajuda a sentir-se respeitadas, capazes e bem-vindas.

6.3 | Design e rotinas adaptadas a iniciantes

Muitos fatores de proteção são práticos e visíveis.

Sinalização clara, rotinas compreensíveis, pontos de entrada fáceis e apoio durante as primeiras visitas podem reduzir a incerteza e tornar o ambiente mais acessível e gerível. Estas características são especialmente importantes para pessoas que estão a iniciar-se no exercício físico ou que não estão familiarizadas com a cultura de ginásio.

Um ambiente adequado a iniciantes não significa baixar os padrões. Significa remover barreiras desnecessárias que tornam a participação mais difícil do que o necessário. Isto melhora o acesso sem comprometer a qualidade.

Tabela 16. Características adequadas para iniciantes em contextos de fitness

Característica	Porque ajuda
 Direções e sinalização clara	 Reduz a confusão em espaços desconhecidos
 Informação introdutória	 Ajuda as pessoas a saberem o que esperar
 Processos de integração simples	 Torna as primeiras visitas mais fáceis de gerir
 Apoio visível da equipa	 Incentiva a colocação de questões e transmite segurança

6.4 | Práticas de apoio da equipa e cultura organizacional

Ambientes de proteção dependem da equipa e da liderança.

A equipa precisa de saber como receber diferentes utilizadores, responder de forma adequada a preocupações e manter um tom respeitoso e de apoio. Os responsáveis devem garantir que as políticas, expectativas e mensagens promovem a inclusão e o bem-estar, em vez da pressão e da exclusão.

A cultura é importante porque molda aquilo que é considerado “normal” no espaço. Quando o cuidado, a segurança, o encorajamento e o respeito são tratados como normas, os participantes têm maior probabilidade de se sentirem apoiados. Quando a pressão, a ridicularização ou ideais corporais restritos são tolerados, o ambiente torna-se menos protetor.

Tabela 17. Práticas organizacionais que reforçam a proteção

Prática	Efeito provável
 Foração da equipa em comunicação e inclusão	 Experiência mais consistente para os praticantes
 Normas de conduta claras	 Maior sensação de segurança e respeito
 Apoio visível a diferentes grupos de utilizadores	 Maior sentimento de pertença
 Ênfase da liderança no bem-estar e na inclusão	 Cultura organizacional mais positiva

6.5 | Procedimentos claros para apoio, preocupações e reporte

Ambientes de proteção não dependem apenas de boa vontade. Também necessitam de procedimentos claros sobre o que fazer quando surgem preocupações.

Isto inclui saber como responder a situações de sofrimento emocional, comportamentos inadequados, questões de salvaguarda ou revelações que exigem apoio para além da prática normal de fitness.

Procedimentos bem definidos ajudam a equipa a agir com confiança e consistência. Também ajudam os participantes a confiar que o espaço leva o bem-estar a sério. Sem estes procedimentos, mesmo profissionais bem-intencionados podem sentir incerteza sobre a forma correta de agir.

Tabela 18. Procedimentos fundamentais para promover contextos de fitness mais seguros

Procedimento			
			
Canais claros para comunicação de preocupações	Orientações para referência de apoio	Procedimentos de salvaguarda	Normas de comportamento e respetivas consequências
Porque é importante			
			
Ajuda a equipa e os utilizadores a reportar preocupações de forma segura	Promove respostas adequadas perante situações de sofrimento emocional	Protege crianças, jovens e adultos vulneráveis	Clarifica o que é e não é aceitável

Ações práticas para entidades de fitness

- 1

Integrar a segurança psicológica na prática diária, especialmente para iniciantes e utilizadores menos confiantes.
- 2

Utilizar uma comunicação respeitosa, encorajadora e centrada no bem-estar, em vez da vergonha ou da aparência.
- 3

Rever o espaço do ponto de vista de um participante de primeira vez e remover barreiras evitáveis.
- 4

Fornecer formação à equipa sobre inclusão, comunicação, limites e respostas adequadas a situações de preocupação.
- 5

Tornar claras as expectativas de comportamento para a equipa e para os participantes.
- 6

Implementar procedimentos simples e visíveis para reporte de preocupações, salvaguarda e encaminhamento para apoio adicional.

Porque isto melhora a prática

Os fatores de proteção ajudam a criar ambientes onde mais pessoas conseguem participar com confiança.

Melhoram a experiência dos participantes, apoiam a retenção e reduzem danos evitáveis. Também reforçam a credibilidade do setor do fitness e da atividade física, ao mostrar que uma boa oferta inclui não só segurança física, mas também cuidado psicológico e social.



Exemplo de boa prática

Uma abordagem útil seria um fornecedor de fitness implementar um padrão curto de “acolhimento e apoio” para todas as funções da equipa. Isto poderia incluir formas acordadas de receber novos utilizadores, oferecer ajuda, explicar rotinas, responder a incertezas e encaminhar preocupações. Um padrão simples e partilhado deste tipo pode tornar o ambiente mais consistente, mais acolhedor e mais fácil de navegar.

PERSPETIVA ESPECIALIZADA:



Dr. Karlie Intlekofer

Cientista de Investigação Global e Personal Trainer da Matrix Fitness

P: Na sua experiência, como podem os proprietários de ginásios criar um ambiente mais acolhedor desde o início?

R: As primeiras impressões contam muito. A forma como um ginásio está organizado — o layout, a sinalização e a área de receção — pode influenciar imediatamente se alguém se sente confortável ou deslocado. Uma navegação clara, pontos de entrada bem visíveis e um primeiro contacto amigável podem fazer uma grande diferença, especialmente para membros novos ou menos confiantes.

P: Que mudanças práticas podem os proprietários de ginásios fazer para melhorar o ambiente geral?

R: Pequenas escolhas intencionais têm um grande impacto. Por exemplo, criar áreas claramente definidas para iniciantes, usar sinalização simples e bem visível e garantir que o espaço é fácil de compreender. Trata-se de reduzir a incerteza e ajudar as pessoas a sentirem-se confiantes sobre como começar.

P: Quão importante é a mensagem transmitida dentro do espaço do ginásio?

R: É essencial. Aquilo que se mostra nas paredes, nos ecrãs ou nas redes sociais molda a forma como as pessoas pensam sobre o exercício. Mudar o foco da aparência para a saúde, o prazer e o bemestar a longo prazo ajuda a criar um ambiente mais positivo. Também é importante refletir diversidade nas imagens, para que mais pessoas se sintam representadas.

P: Há algo que seja frequentemente esquecido?

R: Sim: a cultura que se comunica visualmente. Destacar histórias de membros, reconhecer a consistência e o esforço e disponibilizar acesso a recursos de apoio contribui para que o espaço se sinta inclusivo e de apoio.

PART II – AS EXPERIÊNCIAS INDIVIDUAIS DE ATIVIDADE FÍSICA



07

ATIVIDADE FÍSICA COMO RECURSO PARA O BEM-ESTAR MENTAL

A atividade física pode ser um recurso valioso para o bemestar mental na vida quotidiana. Pode apoiar o humor, reduzir o stress, melhorar a energia e ajudar as pessoas a sentirem-se mais capazes e com maior sensação de controlo.

Para muitos participantes, estes benefícios são parte da razão pela qual escolhem ser ativos. Em contextos de fitness, isto significa que o exercício deve ser entendido em termos mais amplos do que apenas mudança física. Pode apoiar a forma como as pessoas se sentem, como lidam com desafios e como funcionam no dia a dia. Isto dá ao setor do fitness e da atividade física um papel importante no apoio ao bemestar através de uma participação regular, positiva e gerível.

7.1 | Atividade física como parte da gestão do dia a dia

Muitas pessoas utilizam a atividade física como forma de lidar com as exigências da vida quotidiana.

A atividade pode proporcionar estrutura, rotina, distração do stress e uma sensação de movimento quando se está mental ou emocionalmente “preso”. Pode também criar um tempo protegido no dia dedicado ao autocuidado e à recuperação pessoal. Este papel de coping pode ser especialmente importante em períodos de pressão, incerteza ou mudança. O exercício pode ajudar as pessoas a sentirem-se mais calmas, mais claras ou mais equilibradas depois. Para algumas, tornase uma parte crucial da manutenção do equilíbrio entre trabalho, família e outras responsabilidades.

Tabela 19. Como a atividade pode apoiar a capacidade de lidar com os desafios do dia a dia

	Função	O que pode proporcionar
Rotina		✓ Um ponto regular de estrutura ao longo da semana
Alívio do stress		✓ Uma forma de reduzir a tensão e a sobrecarga mental
Tempo pessoal		✓ Um espaço dedicado ao autocuidado e à recuperação
Reequilíbrio emocional		✓ Uma mudança de estado após um dia difícil

7.2 | Confiança, autoeficácia e sentido de progresso

A atividade física também pode apoiar o bemestar ao ajudar as pessoas a sentirem-se capazes.

Quando os participantes aprendem novas competências, completam uma sessão ou notam melhorias ao longo do tempo, podem ganhar confiança naquilo que conseguem fazer. Isto pode reforçar a motivação e tornar a participação futura mais alcançável. O sentido de progresso é importante mesmo quando as mudanças são pequenas. Para alguns participantes, simplesmente aparecer com regularidade, sentir-se mais confortável no espaço ou conseguir realizar uma atividade que antes parecia difícil pode ser um sinal relevante de crescimento. Estas experiências podem apoiar o bemestar mental porque reforçam a competência e a agência pessoal.

Tabela 20. Como o exercício físico pode aumentar a confiança

Experiência	Possível efeito no bem-estar
Concluir uma sessão	Maior sensação de realização
Aprender um novo movimento	Aumento da confiança
Perceber a própria evolução	Maior motivação e autoconfiança
Sentir-se mais capaz	Maior sensação de controlo

7.3 | Prazer, significado e envolvimento positivo

As pessoas têm maior probabilidade de manter a atividade quando a participação é sentida como agradável ou significativa.

O prazer pode vir do próprio movimento, do ambiente social, da satisfação do esforço ou da sensação de estar a fazer algo que vale a pena. Estas experiências positivas fazem parte do que torna a atividade física benéfica para o bemestar mental.

O significado também é importante. Algumas pessoas valorizam o exercício porque as ajuda a cuidar da saúde, a reconectar-se consigo próprias, a apoiar um processo de recuperação ou a sentir-se parte de um grupo. Quando a atividade está alinhada com valores ou objetivos pessoais, é mais provável que se torne uma parte estável e positiva da vida .

Tabela 21. Fontes de envolvimento positivo na atividade física

Fonte	Porque é importante
Prazer	Promove a participação
Ligação social	Faz com que a atividade seja partilhada e apoiada
Sgnificado pessoal	Reforça o compromisso
Satisfação pelo esforço	Favorece um envolvimento positivo

Mensagem chave

As pessoas têm maior probabilidade de continuar fisicamente ativas quando o exercício físico é percecionado como gratificante, significativo e acessível.

7.4 | Ligação social e sentiment de pertença

A atividade física muitas vezes acontece com outras pessoas, e isso pode ser uma parte importante do seu valor.

Aulas de grupo, espaços de treino partilhados, grupos de caminhada e rotinas informais podem criar oportunidades de ligação. Mesmo contactos positivos breves podem fazer com que a participação pareça menos isolada e mais encorajadora.

O sentido de pertença é particularmente importante para pessoas que se sentem desligadas, inseguras ou novas no exercício. Um contexto que oferece apoio social sem pressão pode reforçar tanto a participação como o bemestar. Para algumas pessoas, a relação com a equipa ou com outros participantes é parte do que as faz continuar a regressar.

Tabela 22. Aspetos sociais da atividade física e do bem-estar

Aspeto social	Possível benefício
Atividade partilhada	Redução do sentimento de isolamento
Contacto amigável com a equipa	Maior conforto e confiança
Participação em grupo	Maior motivação e sentimento de pertença
Rotina social regular	Apoio à continuidade da participação

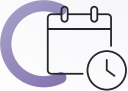
7.5 | Apoio ao bem-estar dentro de limites profissionais

A atividade física pode ser um recurso forte para o bemestar mental, mas ainda assim deve ser apresentada de forma responsável.

Os profissionais de fitness podem apoiar a participação, incentivar experiências positivas e reconhecer que o exercício importa para além dos resultados físicos. Ao mesmo tempo, devem manter-se dentro do seu papel profissional.

Isto significa apoiar o bemestar sem atuar como terapeuta ou fazer promessas de carácter clínico. O objetivo é criar condições para que os participantes possam beneficiar da atividade, reconhecendo também quando pode ser necessário apoio adicional ou encaminhamento. Uma prática responsável fortalece a confiança e protege tanto o staff como os participantes.

Tabela 23. Promoção do bem-estar dentro do âmbito de atuação

Papel adequado dos profissionais de fitness	Fora do âmbito habitual do fitness
 Incentivar a participação regular	 Diagnosticar problemas de saúde mental
 Promover a confiança e a rotina	 Prestar terapia ou tratamento
 Cria ambientes positivos	 Fazer promessas de carácter clínico
 Indicar apoio adequado quando necessário	 Gerir sozinho casos complexos de saúde mental

Ações práticas para prestadores de fitness

- 1

Falar sobre o exercício de formas que incluam coping, confiança, prazer e ligação, e não apenas mudança física.
- 2

Ajudar os participantes a reparar no progresso, incluindo formas pequenas e significativas de realização.
- 3

Oferecer opções de atividade que sejam geríveis e gratificantes para diferentes pessoas.
- 4

Reconhecer que a ligação social pode ser parte do valor da participação.
- 5

Apoiar o bemestar através de encorajamento, estrutura e boa comunicação.
- 6

Manter-se dentro dos limites profissionais e usar vias de encaminhamento quando as preocupações vão além da prática normal de fitness.

Porque isto melhora a prática

Entender a atividade física como um recurso para o bemestar mental alarga a qualidade da oferta de fitness.

Ajuda os prestadores a responder ao que muitos participantes realmente procuram no exercício: sentir-se melhor, lidar melhor com o dia a dia e funcionar melhor. Também apoia uma abordagem mais humana e sustentável da participação.



Exemplo de boa prática

Uma abordagem útil seria um prestador de fitness perguntar aos novos participantes quais são as suas motivações mais amplas para participar, e não apenas os objetivos físicos. Isto pode incluir questões sobre energia, stress, confiança, rotina ou prazer. Enquadrar a participação desta forma mais ampla ajuda a equipa a oferecer um apoio mais relevante e a tornar a experiência mais pessoal e significativa.



08

RISCOS PESSOAIS ASSOCIADOS AO EXERCÍCIO E À CULTURA DO FITNESS

A atividade física pode apoiar o bemestar mental, mas a participação nem sempre é vivida de forma positiva.

Alguns riscos surgem da cultura que envolve o exercício, incluindo a pressão para ter determinada aparência, treinar de forma extrema ou medir o valor pessoal pelo desempenho. Estes riscos podem afetar a forma como as pessoas se sentem em relação à atividade, ao corpo e a si próprias.

Para o setor do fitness e da atividade física, isto significa que o exercício não deve ser tratado como automaticamente benéfico em todas as formas e contextos. A qualidade da experiência importa. A boa prática exige atenção não apenas aos benefícios da atividade, mas também aos riscos pessoais que podem surgir quando o exercício se torna stressante, compulsivo ou excessivamente ligado à aparência e ao autojulgamento.

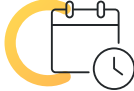
8.1 | Exercício compulsivo e perda de equilíbrio

Para algumas pessoas, o exercício pode passar de uma parte saudável da vida para algo rígido, excessivo ou difícil de controlar.

A participação pode continuar mesmo quando a pessoa está exausta, lesionada, doente ou emocionalmente sobrecarregada. O que por fora pode parecer dedicação pode, por vezes, refletir uma perda de equilíbrio e não um compromisso saudável.

Isto é relevante porque o exercício é benéfico, em parte, quando apoia a vida, em vez de a dominar. Quando a participação se torna compulsiva, pode deixar de apoiar o bemestar da forma pretendida. Pode também fazer com que descanso, flexibilidade e autocuidado pareçam fracasso.

Tabela 24. Sinais de que o exercício físico pode estar a tornar-se prejudicial

Possível sinal	Porque pode ser importante
Sufrimento quando não é possível praticar exercício físico	 Pode sugerir uma dependência excessiva do exercício físico
Treinar apesar de doença ou lesão	 Pode revelar dificuldade em para quando necessário
Rotinas rígidas sem flexibilidade	 Poderefletir perda de equilíbrio
Sentimento de culpa associado a sessões perdidas	 Pode indicar pressão pouco saudável

8.2 | Preocupações com a imagem corporal e valor pessoal

O exercício pode ajudar as pessoas a sentiremse melhor no próprio corpo, mas a cultura do fitness também pode intensificar preocupações com a imagem corporal.

Quando o ambiente transmite sinais fortes de que o valor depende de ter uma certa aparência, alguns participantes podem tornarse mais autocríticos em vez de mais confiantes. Este risco é especialmente importante em contextos onde as mensagens baseadas na aparência são muito visíveis.

As preocupações com a imagem corporal não se limitam a um grupo específico. Podem afetar mulheres, homens, adolescentes, adultos mais velhos e pessoas com diferentes tipos de corpo. Nestes casos, o exercício pode ficar ligado à insatisfação, à vergonha ou ao sentimento de nunca ser “suficiente”.

Tabela 25. Riscos para a imagem corporal associados à cultura do fitness

Fator de risco	Possível efeito
Padrões corporais idealizados	Aumento da insastifação
Objetivos centrados apenas na aparência	Visão limitada do sucesso
Auto-observação constante	Redução do conforto e do prazer
Associar o valor pessoal a mudanças visíveis	Maior pressão e autocrítica

8.3 | Ansiedade relacionada com a aparência e medo de exposição

Algumas pessoas sentem-se desconfortáveis ao praticar exercício porque se preocupam com a forma como o seu corpo é visto pelos outros.

Isto pode ser particularmente intenso em espaços onde a roupa é mais reveladora, há muitos espelhos ou o ambiente é muito centrado na aparência. Como resultado, a pessoa pode evitar certos espaços, atividades ou horários.

Este tipo de ansiedade pode reduzir a participação mesmo quando a pessoa quer ser ativa. Também pode levá-la a escolher atividades com base em esconder-se ou em “aguentar”, em vez de em prazer ou saúde. Um ambiente de apoio pode reduzir esta pressão, mas um contexto pouco sensível pode agravá-la.

Tabela 26. Situações que podem aumentar a ansiedade relacionada com a imagem corporal

Situação	Possível efeito na participação
ESpaços de exercício físico muito expostos	Maior constrangimento
Espelhos em destaque	Maior atenção ao próprio corpo
Áreas muito movimentadas ou focadas no desempenho	Receio de ser julgado
Falta de opções de privacidade	Menor vontade de paticipar

Mensagem chave

Alguns participantes não evitam o exercício físico. Evitam sentir-se expostos e julgados.

8.4 | Suplementos, pressões de aperfeiçoamento e expectativas irrealistas

Em alguns segmentos da cultura do fitness, os participantes são expostos a mensagens fortes sobre transformação rápida, melhoria constante e necessidade de suplementos ou produtos de “aperfeiçoamento”.

Estas mensagens podem esbater a fronteira entre aspiração saudável e pressão pouco saudável. Podem também alimentar expectativas irrealistas sobre o que o exercício deve alcançar e com que rapidez.

Isto é importante porque a desilusão, a frustração ou a pressão para acompanhar podem prejudicar o bemestar. Em alguns casos, os participantes podem sentir que estão a falhar se os resultados não forem imediatos ou visíveis. Um contexto de fitness responsável deve evitar reforçar estas pressões.

Tabela 27. Riscos associados à cultura de aperfeiçoamento físico

Característica			
Mensagens centradas na transformação física	Pressão para obter resultados visíveis	Ênfase excessiva nos suplementos	Cultura de melhoria constante
Possível preocupação			
Expectativas irrealistas	Frustração e autocrítica	Confusão sobre o que é realmente necessário	Sensação de que o esforço nunca é suficiente

8.5 | Alimentação desregulada e padrões de control pouco saudáveis

Em alguns casos, o exercício pode estar ligado a padrões de alimentação desregulada ou a tentativas rígidas de controlar a alimentação, o peso corporal ou a aparência.

Isto não significa que todos os objetivos relacionados com nutrição ou exercício sejam prejudiciais. A preocupação surge quando os padrões se tornam extremos, secretos ou emocionalmente dolorosos, ou quando o valor pessoal da pessoa fica estreitamente ligado ao controlo.

Não se espera que profissionais de fitness diagnostiquem perturbações alimentares. No entanto, precisam de reconhecer que o exercício e as preocupações corporais podem fazer parte de um padrão de risco mais amplo. Esta consciência é importante porque elogios excessivos a disciplina extrema ou a mudanças visíveis podem, sem querer, reforçar comportamentos prejudiciais.

Tabela 28. Sianis de alerta que podem exigir atenção

Possível sinal			
			
Ansiedade extrema em relação à alimentação ou ao peso corporal	Exercício excessivo associado à alimentação	Sufrimento relacionado co alterações corporais	Procura de reconhecimento por uma disciplina extrema
Por que isso pode gerar preocupação			
			
Pode sugerir padrões de controlo pouco saudáveis	Pode indicar uma dificuldade mais ampla	Pode refletir preocupações mais profundas com o bem-estar	Pode ocultar comportamentos pouco saudáveis

Ações práticas para prestadores de fitness

- 1

Evitar elogiar disciplina extrema, treinos excessivos ou mudanças visíveis sem considerar o contexto mais amplo.
- 2

Usar linguagem que apoie a saúde, o bemestar e o progresso pessoal, em vez de pressão, perfeição ou transformação constante.
- 3

Estar atento a sinais de que o exercício se pode estar a tornar rígido, compulsivo ou fortemente ligado ao valor pessoal.
- 4

Reduzir a pressão baseada na aparência em contexto de treino, marketing e conversas do dia a dia.
- 5

Evitar dar conselhos em áreas que saem fora da competência do fitness, especialmente quando envolvem alimentação, sofrimento intenso ou preocupações clínicas.
- 6

Utilizar vias claras de referência quando os padrões de preocupação parecem ir além da prática normal de fitness.

Porque isto melhora a prática

Reconhecer os riscos pessoais ligados ao exercício e à cultura do fitness ajuda os prestadores a criar ambientes mais seguros e responsáveis.

Reduz a probabilidade de padrões prejudiciais serem normalizados ou recompensados. Também apoia um modelo de fitness mais sustentável, mais inclusivo e mais genuinamente ligado ao bemestar.



Exemplo de boa prática

Uma abordagem útil seria um prestador de fitness rever a linguagem que a equipa utiliza ao discutir objetivos e progresso. Isto pode incluir evitar elogios centrados apenas na perda de peso, na mudança corporal ou no compromisso extremo, substituindo-os por linguagem sobre consistência, bemestar, confiança e rotina saudável. Pequenas mudanças na linguagem do dia a dia podem reduzir a pressão e apoiar uma cultura mais saudável.



09

RESPOSTAS PRÁTICAS PARA TREINADORES, INSTRUTORES E FORNECEDORES

Os profissionais de fitness são frequentemente as pessoas que os participantes veem mais regularmente. Eles moldam a experiência quotidiana do exercício através do seu comportamento, linguagem, expectativas e respostas a preocupações.

Por essa razão, as respostas práticas no setor do fitness e da atividade física podem fazer uma diferença real entre a participação apoiar o bem-estar ou aumentar a pressão.

Isto não significa que treinadores, coaches e prestadores devam agir como profissionais de saúde mental. Significa que devem saber como criar condições de apoio, reconhecer quando algo pode não estar bem, responder de forma adequada dentro do seu papel e saber quando pode ser necessário um apoio adicional. Respostas claras e realistas são, por isso, centrais para uma boa prática.

9.1 | Notar preocupações sem ultrapassar limites

Os profissionais de fitness estão frequentemente bem posicionados para notar alterações no comportamento, humor, confiança ou participação.

Um participante pode tornar-se retraído, incomumente angustiado, altamente autocrítico, excessivamente rígido ou relutante em envolver-se de maneiras que parecem fora do seu carácter. Notar estas mudanças pode ser importante, mesmo quando a causa não é clara.

Ao mesmo tempo, notar não é o mesmo que diagnosticar. A equipa deve concentrar-se no que observa, e não em tentar explicar em termos clínicos. Uma resposta cuidadosa e respeitosa é mais apropriada do que fazer suposições.

Tabela 29. O que a equipa pode observar na prática

Possível sinal	Interpretação adequada
Afastamento repentino ou silêncio	Algo pode estar a afetar a participação
Sufrimento visível	A pessoa pode precisar de apoio ou de espaços
Rigidez invulgar em relação ao exercício físico	Pode existir uma pressão ou desequilíbrio crescente
Comentários fortemente autocríticos	A confiança ou o bem-estar podem estar afetados

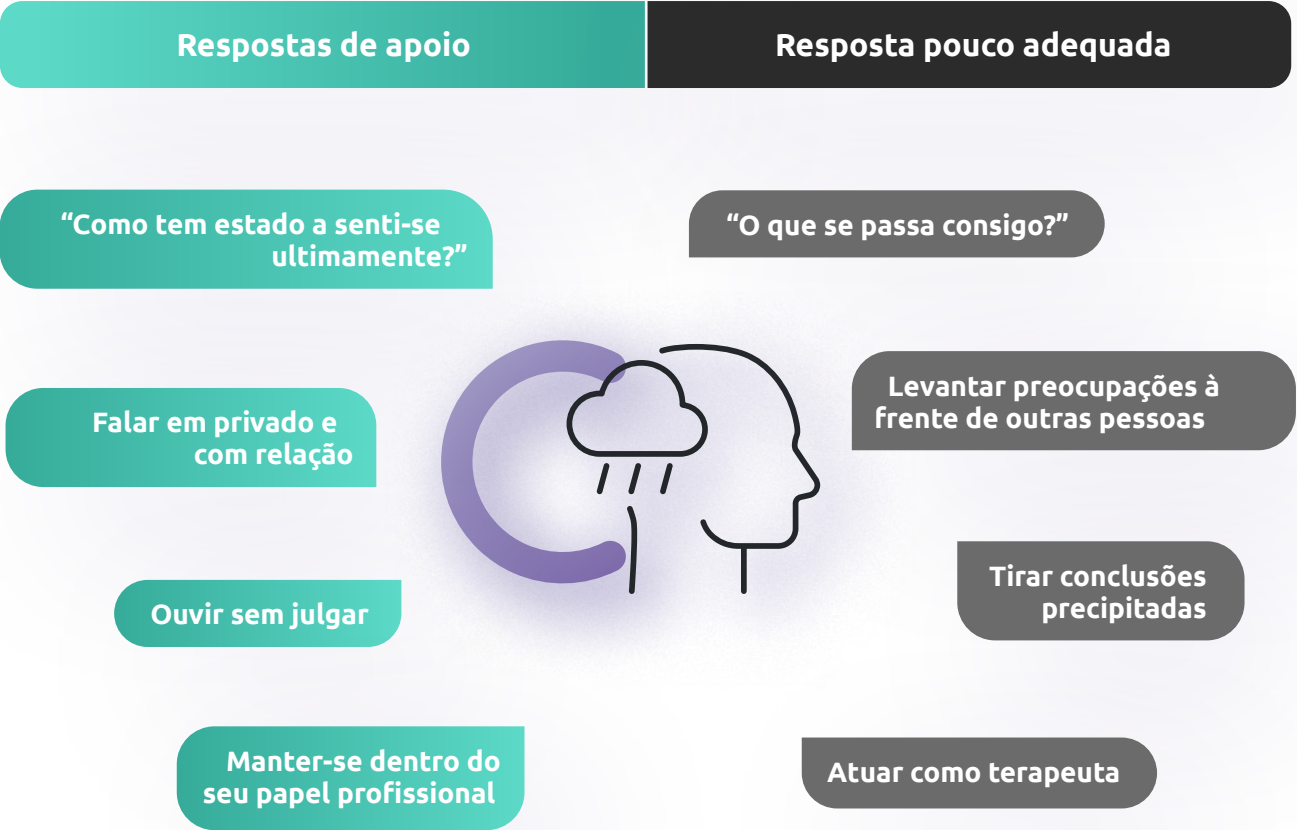
9.2 | Responder com cuidado e respeito

Quando surgem preocupações, a primeira resposta deve ser calma, respeitosa e proporcional.

A equipa não precisa de ter todas as respostas. Em muitos casos, o passo inicial mais útil é uma simples verificação que demonstre cuidado sem pressionar.

A forma como uma preocupação é levantada é muito importante. Uma conversa privada e de apoio é geralmente melhor do que um comentário público. O objetivo é criar espaço para que o participante fale, sem o fazer sentir-se exposto ou julgado.

Tabela 30. Respostas de apoio e respostas pouco adequadas



Mensagem chave
Uma boa resposta começa com respeito, privacidade e uma escuta atenta.

9.3 | Usar uma linguagem que promova o bem-estar

A linguagem tem um efeito forte sobre como os participantes experienciam o exercício. Uma linguagem de apoio pode ajudar as pessoas a sentirem-se capazes, bem-vindas e seguras. Uma linguagem pobre pode aumentar a vergonha, a pressão ou a dúvida em si mesmas, mesmo que tal não seja a intenção.

Isto aplica-se a coaching, feedback, definição de objetivos e conversas do dia a dia. Os formadores e prestadores devem procurar usar uma linguagem que apoie o progresso, a confiança e o bem-estar, em vez de uma linguagem baseada em culpa, humilhação ou objetivos estéticos restritos. Pequenas mudanças na forma de falar podem ter um efeito forte no tom do ambiente. Pequenas mudanças na forma de falar podem ter um efeito forte no tom do ambiente.

Tabela 31. Linguagem que ajuda e linguagem que prejudica

Linguagem de apoio	Linguagem a evitar
“Vamos encontrar uma abordagem que funcione para si” “O progresso leva tempo” “Pode progredir gradualmente” “Como se está a sentir hoje?”	“Sem desculpas” “Já devia apresentar melhores resultados” “Continue, aconteça o que acontecer “A dor é sinal de fraqueza”

9.4 | Conhecer os limites profissionais

Os profissionais de fitness podem apoiar o bem-estar mental, mas devem permanecer dentro do seu papel profissional.

A sua responsabilidade é proporcionar experiências de atividade física seguras, de apoio e bem-geridas. Não é seu papel diagnosticar condições de saúde mental, fornecer terapia ou gerir dificuldades psicológicas graves por conta própria.

Limites claros protegem todos. Eles reduzem o risco de conselhos inadequados, confusão ou dependência excessiva. Também ajudam a equipa a responder com confiança, porque sabem o que se espera deles e o que deve ser encaminhado para outros.

Tabela 32. Limites do papel profissional na prática

Dentro do pael do profissional de fitness	Fora do papel do profissional de fitness
Criar um ambiente de apoio	Diagnosticar problemas de saúde mental
Fazer um acompanhamento adequado	Prestar terapia
Incentivar a participação	Gerir sozinho situações graves de sofrimento emocional
Indicar apoio adicional quando necessário	Prometer tratamento para problemas de saúde mental

9.5 | Encaminhamento, orientação e procedimentos da equipa

Um bom sistema de resposta não depende apenas da confiança individual. A equipa precisa de procedimentos claros sobre o que fazer quando um participante precisa de ajuda além do apoio físico normal.

Isto inclui saber com quem falar internamente, que informações registar e para onde encaminhar os participantes para obter mais apoio.

O encaminhamento e a sinalização devem ser simples e realistas. A equipa é mais propensa a utilizar os procedimentos corretamente quando são fáceis de compreender e fazem parte da prática normal. Isto é especialmente importante quando existem preocupações de proteção, sinais visíveis de angústia ou indícios de que alguém possa estar em risco.

Tabela 33. Elementos de um procedimento de apoio claro

Elemento	Porque é importante
Contacto	Dá à equipa um passo seguinte claro
Procedimento simples para comunicação de preocupações	Reduz a hesitação e a confusão
Lista de recusrsos de apoio	Ajudar os paticipantes a aceder ao apoio adequado
Procedimento de salvaguarda	Protege crianças, jovens e adultos vulneráveis

Ações práticas para prestadores de serviços de fitness

1

Formar o pessoal para identificar preocupações sem fazer suposições ou diagnósticos.

2

Incentivar verificações privadas e respeitosas quando algo parecer errado.

3

Usar uma linguagem que apoie a confiança, o bem-estar e o progresso realista.

4

Tornar os limites profissionais claros na formação do pessoal e nas orientações internas.

5

Fornecer procedimentos simples para relatar preocupações, questões de proteção e encaminhamentos.

6

Garantir que o pessoal saiba para onde direcionar os participantes quando as preocupações vão além da prática normal de fitness.

Porque isto melhora a prática

Respostas práticas claras ajudam o pessoal a atuar com confiança e consistência.

Melhoram a confiança dos participantes e reduzem a probabilidade de que preocupações sejam ignoradas, mal geridas ou levadas para além da competência profissional. Também reforçam a qualidade geral do ambiente de fitness ao ligar cuidados, segurança e prática diária.



”

Exemplo de boa prática

Uma abordagem útil seria que um prestador de serviços de fitness criasse um pequeno guia interno para o pessoal chamado “Noticiar, responder e sinalizar.” Isto poderia incluir exemplos do que os funcionários podem notar, algumas frases sugeridas para verificações privadas, um lembrete sobre limites profissionais e uma lista simples de caminhos de apoio internos e externos. Uma ferramenta curta deste tipo pode tornar as respostas mais consistentes em toda a organização.

PERSPETIVA ESPECIALIZADA:



Dr. Karlie Intlekofer

Cientista de Investigação Global e Personal Trainer da Matrix Fitness

P: Que papel desempenham os proprietários de ginásios e treinadores no apoio ao bem-estar mental individual?

R: Eles desempenham um papel fundamental na forma como as pessoas experienciam o exercício. Para além dos resultados físicos, trata-se de ajudar os indivíduos a sentirem-se apoiados e confortáveis no ambiente. A confiança e o sentido de pertença são essenciais para um envolvimento a longo prazo.

P: Quais são algumas formas práticas de aumentar a confiança dos membros?

R: Os programas devem ser estruturados de forma a permitir que as pessoas vivenciem progressos regulares e alcançáveis. Envolver os membros na definição de objetivos e ajudá-los a compreender o propósito do seu treino também aumenta a motivação e a autoeficácia.

P: Como podem os ginásios incentivar um maior sentido de comunidade?

R: Criar oportunidades para interações positivas. Atividades em grupo, espaços partilhados e um ambiente acolhedor, onde os membros se reconhecem e apoiam mutuamente, podem fazer uma grande diferença. Sentir-se parte de uma comunidade incentiva as pessoas a manterem-se envolvidas.

P: O que devem os treinadores ter em mente nas suas interações diárias?

R: As ações simples são importantes: verificações regulares, perguntar como alguém se sente e prestar atenção às alterações comportamentais. Os formadores são frequentemente os primeiros a notar quando algo não está bem, por isso é muito importante estar atento e saber quando orientar alguém para obter apoio adicional.

PART III – CRIANÇAS, ADOLESCENTES E JOVENS



10 ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR MENTAL EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

A infância e a adolescência são períodos importantes para o desenvolvimento mental, social e emocional.

As experiências durante estes anos podem moldar a confiança, a forma de lidar com situações, a autoimagem, os relacionamentos e as atitudes em relação à atividade física a longo prazo. Isto torna a qualidade das experiências de movimento especialmente importante para os jovens.

A atividade física pode apoiar o bem-estar mental em crianças e adolescentes, mas os benefícios não provêm apenas da participação. Eles são moldados pela forma como a atividade é organizada, supervisionada, comunicada e experienciada. Em contextos juvenis, as boas práticas significam, portanto, não só prestar atenção ao que os jovens fazem, mas também a como a participação é sentida.

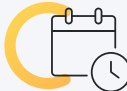
10.1 | Atividade física como apoio ao desenvolvimento saudável

A atividade física pode apoiar vários aspetos do desenvolvimento saudável em crianças e adolescentes.

Pode criar oportunidades de diversão, ligação social, confiança, rotina e um sentimento de competência. Pode também ajudar os jovens a gerir o stress, a sentirem-se mais equilibrados e a desenvolver hábitos positivos que se mantenham ao longo da vida.

Esses benefícios são importantes porque o bem-estar mental dos jovens está intimamente ligado às experiências diárias. Ambientes de movimento que ofereçam apoio podem tornar-se lugares onde os jovens se sentem capazes, incluídos e valorizados. Isso confere à atividade física um papel que vai além do fitness ou do desenvolvimento de competências por si só.

Tabela 34. Como a atividade física pode apoiar o bem-estar mental dos jovens

Área	Possível benefício
Confiança 	 Sentir-se mais capaz e mais disposto a participar
Humor 	 Sentir-se melhor durante e após a atividade
Ligação social 	 Desenvolver amizades e experiências partilhadas
Rotina 	 Criar estrutura e hábitos saudáveis
Sentimento de competência 	 Sentir-se capaz de evoluir e alcançar sucesso

10.2 | A experiência importa

Os jovens não beneficiam de todas as experiências de movimento da mesma forma.

Uma atividade pode estar tecnicamente bem organizada, mas ainda assim ser sentida como stressante, embaraçosa, excessivamente competitiva ou excludente. Nestes casos, a participação pode não apoiar o bem-estar e pode até desencorajar o envolvimento futuro.

A qualidade da experiência é importante porque as crianças e adolescentes são frequentemente muito sensíveis aos sinais sociais. Eles percebem se os adultos são respeitosos, se os erros são tratados com bondade e se se sentem aceites pelo grupo. O prazer, o sentimento de pertença e o conforto psicológico são, portanto, centrais para uma boa oferta para os jovens.

Tabela 35. Características de experiências positivas e negativas na atividade física

Experiência positiva	Experiência negativa
 Sentir-se acolhido	 Sentir-se exposto ou julgado
 Encorajamento e apoio	 Receio de cometer erros
 Desafio adequado à idade	 Pressão além do nível de preparação
 Prazer e inclusão	 Exclusão ou constrangimento

10.3 | Confiança, autoimagem e disposição para participar

Para muitos jovens, a atividade física está intimamente ligada à confiança e à autoimagem.

Experiências positivas podem ajudá-los a sentir-se mais confortáveis com os seus corpos, mais dispostos a experimentar e mais confiantes em contextos sociais. Experiências negativas podem ter o efeito oposto e podem levar à evasão, ao silêncio ou ao isolamento.

Isto é particularmente importante durante a adolescência, quando a consciência corporal e a comparação social tendem a intensificar-se. Espaços de fitness e programas de atividade para jovens precisam de reconhecer que a confiança não é um assunto menor. Muitas vezes é uma das principais condições para a participação contínua.

”

Mensagem chave

Os jovens têm maior probabilidade de se manter fisicamente ativos quando a participação reforça a sua confiança, em vez de a comprometer.

Tabela 36. Confiança e participação em contextos juvenis

Experiência	Possível efeito
Ser encorajado a experimentar 	 Maior disposição para participar
Receber apoio após cometer erros 	 Maior confiança
Sentir-se comparado ou julgado 	 Redução da autoconfiança
Sentir-se aceite pelo grupo 	 Envolvimento mais positivo

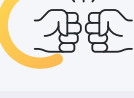
10.4 | Pertencimento social e relações com os pares

A atividade física é frequentemente uma experiência social para crianças e adolescentes.

Sessões em grupo, atividades de equipa, rotinas partilhadas e interação informal podem todas apoiar o sentimento de pertença e a amizade. Para muitos jovens, o lado social da participação é uma das principais razões pelas quais continuam.

Ao mesmo tempo, os contextos de pares podem também trazer riscos. Exclusão, gozo, competição de estatuto ou diferenças visíveis de capacidade podem tornar a atividade desconfortável. Isto significa que os adultos precisam de prestar atenção à dinâmica do grupo, não apenas ao conteúdo do programa.

Tabela 37. Fatores sociais na atividade física dos jovens

Fator social	Possível efeito no bem-estar
Amizade e atividade partilhada 	 Maior prazer e sentimento de pertença
Ambiente de grupo acolhedor 	 Maior confiança
Provocação ou exclusão 	 Redução do conforto e da vontade de participar
Forte competição por estatuto 	 Pressão e constrangimento

10.5 | Os adultos moldam o significado da participação

Os adultos desempenham um papel importante na forma como os jovens experienciam a atividade física.

Treinadores, instrutores, professores, formadores e gestores ajudam todos a moldar o tom emocional do ambiente através das suas expectativas, comportamentos e respostas. Os jovens muitas vezes seguem sinais dados pelos adultos sobre o que é importante, o que conta como sucesso e como os erros devem ser compreendidos.

Isto torna a prática dos adultos especialmente importante nos contextos de juventude. Quando os adultos enfatizam o cuidado, o encorajamento, a segurança e o progresso, é mais provável que a participação apoie o bem-estar. Quando enfatizam pressão, comparação ou aparência, podem, inadvertidamente, aumentar o stress.

Tabela 38. Como os adultos influenciam a experiência dos jovens

Abordagem dos adultos		Efeito provável
	Encorajar o esforço e o progresso	Promove a confiança e a aprendizagem
	Responder de forma calma aos erros	Reduz o receio e o constrangimento
	Focar-se apenas no desempenho	Pode aumentar a pressão
	Utilizar uma comunicação respeitosa	Reforça a confiança e a segurança

Porque isto melhora a prática

Um foco mais forte no bem-estar mental em ambientes juvenis melhora a qualidade e o valor da oferta.

Ajuda os prestadores de serviços de fitness a criar experiências que os jovens têm mais probabilidade de gostar, confiar e continuar. Também apoia uma relação a longo prazo mais saudável com a atividade física, tornando a participação precoce mais positiva e mais inclusiva.



Ações práticas para prestadores de serviços de fitness

- 1 Tratar crianças e adolescentes como um grupo distinto, com necessidades de desenvolvimento e emocionais específicas.
- 2 Projetar a atividade de forma a ser agradável, incentivadora e adequada à idade.
- 3 Prestar atenção à confiança, ao sentimento de pertença e à dinâmica de grupo, e não apenas ao desempenho ou à assiduidade.
- 4 Usar uma linguagem que encoraje o esforço, o progresso e a participação, em vez da comparação ou da perfeição.
- 5 Apoiar os funcionários que trabalham com jovens a compreender como a qualidade da experiência afeta o bem-estar.
- 6 Reconhecer que experiências precoces de atividade podem moldar atitudes a longo prazo em relação ao movimento e ao fitness.



Exemplo de boa prática

Uma abordagem útil seria que um programa de fitness para jovens revisasse cada sessão utilizando três perguntas simples: Os jovens se sentiram bem-vindos? Tiveram oportunidades de ter sucesso? A sessão apoiou o divertimento, bem como a aprendizagem? Um breve processo de reflexão deste tipo pode ajudar a equipa a manter o bem-estar em vista, juntamente com os objetivos de atividade física.



11

RISCOS E SALVAGUARDA EM AMBIENTES DE FITNESS JUVENIL

Crianças, adolescentes e jovens podem beneficiar enormemente da atividade física, mas também podem estar expostos a riscos que afetam a sua segurança, confiança e bem-estar.

Alguns desses riscos são óbvios, enquanto outros estão incorporados na cultura do ambiente, no comportamento dos adultos ou nas expectativas colocadas sobre os jovens participantes. Por essa razão, a oferta de atividades físicas para jovens requer atenção cuidadosa.

A proteção é uma parte central desta responsabilidade. Envolve proteger os jovens de danos, mas também criar condições em que se sintam seguros, respeitados, supervisionados e apoiados. Em ambientes de atividade física, a proteção e o bem-estar mental estão intimamente ligados.

11.1 | Pressão, comparação e expectativas ao estilo adulto

Os jovens podem estar expostos a formas de pressão que não são apropriadas para a sua idade ou estágio de desenvolvimento.

Estas podem incluir pressão para ter um bom desempenho, para ter uma aparência específica, para treinar intensamente ou para comportar-se como se fossem adultos em miniatura num ambiente de prestação de desempenho. Tais expectativas podem minar a confiança e o prazer.

A comparação pode agravar ainda mais esta situação. Os jovens podem comparar os seus corpos, capacidades ou progressos com os de outros, especialmente em contextos de grupo visíveis. Quando isso acontece num ambiente pouco favorável, a participação pode tornar-se stressante em vez de benéfica.

Tabela 39. Pressões que podem afetar os jovens em contextos de fitness

Fonte de pressão	Possível efeito
 Expectativas de desempenho típicas dos adultos	 Stress e redução do prazer
 Comparação constante com os outros	 Menor confiança
 Pressão para alcançar progressos rápidos	 Receio de falhar
 Visões limitadas do sucesso	 Sentir-se inadequado ou excluído

11.2 | Exposição à cultura de fitness centrada na aparência

Os jovens podem deparar-se com mensagens fortes sobre forma do corpo, aparência, transformação e resultados visíveis.

Em ambientes de idades mistas ou fortemente centrados na aparência, estas mensagens podem ser especialmente poderosas. Isto pode levar alguns jovens a tornarem-se excessivamente autoconscientes ou insatisfeitos com os seus corpos.

Este risco é importante, porque a adolescência é frequentemente um período de maior consciência corporal. Os ambientes de fitness devem, portanto, evitar reforçar a pressão sobre a aparência ou apresentar a mudança do corpo como o principal objetivo da participação. Uma abordagem mais saudável é dar ênfase ao prazer, à confiança, ao movimento e ao bem-estar.

Tabela 40. Riscos relacionados com a aparência para os jovens

Fator de risco	Possível efeito
 Mensagens centradas na transformação física	 Expectativas irrealistas
 Imagens corporais idealizadas	 Maior constrangimento
 Feedback centrado na aparência	 Visão limitada do valor pessoal
 Padrões corporais em contextos juvenis	 Pressão e confusão

11.3 | Limites inadequados e supervisão fraca

Os ambientes de treino para jovens exigem limites claros, papéis definidos e supervisão adequada.

Podem surgir problemas quando a equipa não tem clareza sobre as suas responsabilidades, quando o contacto não é supervisionado ou quando os padrões de comportamento não são explicados de forma clara. Uma supervisão fraca pode aumentar a incerteza e o risco, mesmo quando as intenções são boas.

A boa proteção depende tanto da estrutura quanto do cuidado. Os jovens precisam de saber quem é responsável, o que se espera deles e a quem podem recorrer se algo parecer errado. Os prestadores de serviços também precisam de garantir que a equipa compreenda os limites profissionais em todas as interações.

Tabela 41. Riscos salvaguarda associados a limites pouco claros

Questão	Porque é importante
 Papéis da equipa pouco claros	Pode criar confusão e inconsistência
 Supervisão limitada	Pode aumentar a vulnerabilidade e a incerteza
 Fraca consciência dos limites profissionais	Pode comprometer a segurança e a confiança
 Ausência de um procedimento claro para comunicação de preocupações	As preocupações podem passar despercebidas ou não ser tratadas

Mensagem chave

Os jovens precisam de adultos que os apoiem, mas também necessitam de limites claros, supervisão adequada e procedimentos seguros.

11.4 | Ambientes de idades mistas e exposição a comportamentos de adultos

Algumas instalações de fitness reúnem adultos e jovens no mesmo espaço.

Isto pode ser prático, mas também pode expor os utilizadores mais jovens a linguagem, atitudes, comportamentos ou normas de treino de adultos que não lhes são adequados. A questão não é simplesmente a diferença de idade. É a possível incompatibilidade entre o ambiente e as necessidades dos participantes mais jovens.

Onde existe a utilização mista por idade, os fornecedores precisam de pensar cuidadosamente sobre o horário, supervisão, design do programa e a cultura do espaço. Os jovens não devem ser deixados a navegar em ambientes de fitness para adultos sem orientação e proteção adequadas.

Tabela 42. Riscos em ambientes de fitness com diferentes faixas etárias

Questão	Possível preocupação
 Exposição à cultura de treino dos adultos	Expectativas inadequadas para a idade
 Linguagem ou comportamento inadequados	Redução da sensação de segurança
 Supervisão limitada orientada para os jovens	Maior incerteza
 Espaços partilhados sem uma estrutura clara	Dificuldade em proteger o bem-estar

11.5 | Reconhecendo preocupações e respondendo cedo

Nem todas as preocupações relacionadas com a proteção ou o bem-estar começam como incidentes graves.

Algumas começam como pequenos sinais, como retraimento, desconforto visível, aflição, medo de determinados espaços ou mudanças repentinas de comportamento. O reconhecimento precoce é importante porque permite que os prestadores de serviços respondam antes que os problemas se tornem mais graves.

Um ambiente juvenil forte não depende de o pessoal adivinhar o que está errado. Depende de o pessoal saber como notar, responder, registar e reportar preocupações de forma adequada. Isto é especialmente importante quando o jovem pode não se sentir pronto para falar diretamente.

Tabela 43. Sinais precoces que podem exigir atenção

Possível sinal	Porque pode ser importante
Afastamento repentino	 O jovem pode não se sentir seguro ou confortável
Sofrimento visível	 Pode existir uma preocupação que necessite de apoio ou acompanhamento
Evitamento de determinadas sessões ou espaços	 Algo no ambiente pode estar a afetá-lo
Silêncio invulgar ou receio excessivo	 Pode existir uma questão relacionada com o bem-estar ou a salvaguarda

Ações práticas para prestadores de serviços de fitness

1

Evite colocar expectativas de desempenho, aparência ou treino de estilo adulto nos jovens participantes.

2

Certifique-se de que a atividade para jovens é claramente supervisionada e apoiada por pessoal treinado.

3

Utilize uma comunicação que proteja a confiança e reduza comparações e vergonha.

4

Analise se os jovens estão a ser expostos a mensagens, comportamentos ou ambientes que não são adequados à sua idade.

5

Estabeleça procedimentos claros de proteção e garanta que toda a equipa saiba como os utilizar.

6

Reaja precocemente aos sinais de desconforto, stress, retraimento ou medo.

Porque isto melhora a prática

A atenção aos riscos e à proteção ajuda a criar ambientes de fitness para jovens que são mais seguros, mais confiáveis e mais favoráveis ao desenvolvimento saudável.

Protege os jovens de danos evitáveis e melhora a qualidade da sua experiência. Também ajuda os prestadores a construir ambientes nos quais o bem-estar, a segurança e a participação são tratados como inseparáveis.

”

Exemplo de boa prática

Uma abordagem útil seria que um prestador de serviços de fitness realizasse uma revisão de proteção de jovens de todo o ambiente. Isto poderia incluir rotinas de supervisão, funções do pessoal, procedimentos de reporte, o horário das sessões para jovens e as mensagens visíveis em cartazes e nas redes sociais. Uma revisão simples deste tipo pode ajudar a identificar riscos que de outra forma poderiam parecer normais na prática diária.



12

BOAS PRÁTICAS PARA GINÁSIOS E TREINADORES QUE TRABALHAM COM JOVENS

Uma boa oferta para jovens não acontece por acaso. Depende de um planeamento cuidadoso, de relações apropriadas, de limites claros e de uma forte compreensão de como os jovens experienciam a atividade física.

Quando os ginásios e os treinadores acertam nestes aspetos, podem criar ambientes que promovem confiança, diversão, segurança e envolvimento a longo prazo.

Isto é especialmente importante porque os jovens ainda estão em desenvolvimento físico, social e emocional. Uma boa sessão para adultos não é automaticamente uma boa sessão para participantes mais jovens. A oferta para jovens, portanto, necessita de uma abordagem própria.

12.1 | Design de programa adequado à idade

Os programas para jovens devem ser concebidos tendo em conta a sua fase de desenvolvimento, confiança e experiência.

As atividades devem parecer geríveis, significativas e adequadas ao grupo etário envolvido. Isto ajuda os jovens a participar com confiança e reduz o risco de pressão desnecessária.

O planeamento apropriado à idade também implica evitar expectativas de desempenho, intensidade ou objetivos corporais ao estilo adulto. Os jovens precisam de atividades que apoiem um desenvolvimento saudável, e não de programas que assumam que já devem pensar e treinar como adultos.

Tabela 44. Características de uma oferta adequada à idade para os jovens

Característica		Porque é importante
Nível de desafio adequado		Promove o progresso sem sobrecarga
Instruções claras e simples		Ajuda os jovens a sentirem-se seguros
Objetivos adequados ao nível de desenvolvimento		Reduz a pressão típica dos adultos
Estrutura equilibrada das sessões		Promove o prazer e a aprendizagem

12.2 | Abordagens que priorizam o prazer e a construção de confiança

Os jovens têm mais probabilidade de permanecer envolvidos quando a atividade lhes parece agradável e recompensadora. O prazer não deve ser tratado como um extra opcional.

Muitas vezes é uma das principais condições para a confiança, motivação e participação contínua. Um ambiente que pareça sério, intimidante ou excessivamente crítico pode fazer com que os jovens se afastem rapidamente.

Abordagens para aumentar a confiança são também importantes. Os funcionários devem procurar formas de ajudar os jovens a experienciar o sucesso, sentirem-se capazes e recuperarem-se bem de erros. Isto não significa baixar expectativas. Significa criar condições em que os jovens possam aprender e crescer sem constrangimento ou medo desnecessários.

Tabela 45. Abordagens que promovem a confiança e o prazer

Prática		Possível benefício
Encorajamento positivo		Reforça a confiança
Oportunidades de sucesso		Promove a motivação
Resposta calma aos erros		Reduz o receio e a vergonha
Dinâmica agradável da sessão		Aumenta a vontade de regressar



Mensagem chave

Os jovens têm maior probabilidade de se manter fisicamente ativos quando o exercício físico é percebido como agradável, acessível e apoiado.

12.3 | Comunicação clara com os jovens e as famílias

Uma boa prática com jovens depende de uma comunicação clara.

Os jovens precisam de instruções, expectativas e feedback que possam compreender. As famílias também precisam de informações claras sobre como as sessões são conduzidas, quais os objetivos, como funciona a supervisão e quem contactar caso surjam preocupações.

A comunicação clara constrói confiança. Reduz a incerteza tanto para os jovens como para as famílias e ajuda a criar uma experiência mais segura e consistente. Também facilita uma resposta adequada caso surjam problemas ou preocupações.

Tabela 46. Prioridades de comunicação em contextos de fitness para jovens

Áreas de comunicação		Porque é importante
Expectativas claras sobre as sessões		Ajuda os jovens a sentirem-se seguros
Instruções adequadas à idade		Promove a compreensão e o sucesso
Informação para as famílias		Reforça a confiança e a transparência
Pontos de contacto identificados		Ajuda a que as preocupações sejam comunicadas preocupantes

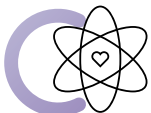
12.4 | Relações seguras, limites claros e boa supervisão

Os jovens beneficiam de relações de apoio com os funcionários, mas essas relações devem ser bem geridas.

Uma boa prestação de serviços para jovens requer limites claros, conduta adequada e supervisão visível e confiável. Estes não estão separados de um bom treino ou instrução. Fazem parte dele.

Relações seguras ajudam os jovens a sentir-se respeitados e protegidos. Limites claros ajudam os funcionários a agir de forma consistente e reduzem a possibilidade de confusão ou dano. Uma boa supervisão também torna o ambiente mais seguro para as famílias e para os próprios jovens.

Tabela 47. Características fundamentais de uma prática segura com jovens

Características			
			
Limites profissionais claros	Supervisão fiável	Nomas de comportanto consistentes	Cnhecimento da equia sobre salvaguarda
Porque é importante			
			
Protege a segurança e a confiança	Reduz a vulnerabilidade e a incerteza	Promove um ambiente respeitador	Melhora a resposta perante situações de preocupações

12.5 | Cultura inclusiva e amiga dos jovens

Um bom ambiente para jovens deve ser acolhedor para diferentes jovens, não apenas para aqueles que já são confiantes, desportivos ou habilidosos fisicamente.

Isto significa criar uma cultura que valorize a participação, o incentivo, o respeito e o progresso gradual. Os jovens devem poder entrar no ambiente sem sentir que já precisam saber como se comportar, atuar ou parecer.

Uma cultura amigável para os jovens também é importante para a retenção. Quando os jovens sentem que o ambiente é feito para eles, é mais provável que continuem. Quando a cultura parece restrita, exclusiva ou centrada nos adultos, a participação pode diminuir, mesmo que a própria atividade seja bem planeada.

Tabela 48. O que contribui para um ambiente adequado os jovens

Características	Efeito provável
Tom acolhedor 	 Maior conforto no primeiro contacto
Respeitoso por diferentes níveis de capacidade 	 Participação mais inclusiva
Progressão gradual 	 Menor pressão e maior confiança
Apoio visível aos jovens utilizadores 	 Maior sentimento de pertença



Ações práticas para prestadores de serviços de fitness

1

Estruture as sessões para jovens com base nas necessidades de desenvolvimento, e não em modelos de treino para adultos.

2

Faça do divertimento, confiança e participação objetivos centrais da oferta para jovens.

3

Comunique-se claramente com os jovens e com as suas famílias.

4

Garanta que os funcionários que trabalham com jovens compreendem a proteção, os limites e os requisitos de supervisão.

5

Reveja se a cultura geral do espaço parece acolhedora e adequada para utilizadores mais jovens.

6

Crie vias claras para levantar preocupações e responder a problemas atempadamente.

Porque isto melhora a prática

Boas práticas para os jovens melhoram tanto a segurança como a qualidade.

Ajudam os ginásios e os treinadores a criar experiências que apoiem o desenvolvimento saudável, o bem-estar mais forte e a participação a longo prazo. Também fortalecem a confiança das famílias e mostram que a oferta para jovens está a ser tratada como uma responsabilidade profissional séria.



”

Exemplo de boa prática

Uma abordagem útil seria que um ginásio criasse um padrão curto de prestação de serviços para jovens destinado a todos os funcionários envolvidos em sessões com jovens. Isto poderia incluir orientações sobre comunicação, supervisão, objetivos adequados, contacto com a família e procedimentos de proteção. Um padrão partilhado deste tipo pode melhorar a consistência e ajudar a tornar o ambiente mais seguro e acolhedor para todos os envolvidos.

PERSPETIVA ESPECIALIZADA



Dr. Karlie Intlekofer

Cientista de Investigação Global e Personal Trainer da Matrix Fitness

P: Porque é tão importante focar no bem-estar mental ao trabalhar com jovens em contextos de fitness?

R: A infância e a adolescência são fases fundamentais para desenvolver a confiança, as competências motoras e as atitudes em relação à atividade física. As experiências que os jovens têm em ginásios ou ambientes desportivos podem moldar a forma como veem os seus corpos e a sua relação com o exercício durante anos.

P: O que os proprietários de ginásios devem priorizar ao planear atividades para jovens?

R: O foco deve ser sempre o prazer, a aprendizagem e a confiança. As actividades devem apoiar o desenvolvimento de competências e experiências positivas, em vez de enfatizar a aparência ou os resultados de desempenho. Quando os jovens gostam do que fazem, é muito mais provável que se mantenham ativos.

P: Como é que os treinadores podem criar um ambiente social positivo e seguro?

R: Incentivando uma cultura de apoio entre os pares, onde os jovens se sintam bem-vindos e incluídos. Também é muito importante evitar fazer comentários sobre peso ou aparência, especialmente em contextos de grupo. Trainers should highlight attitude, effort, and personal progress.

P: Que papel desempenham os adultos no apoio aos jovens além do aspeto físico?

R: Um ponto crucial. Formadores e treinadores devem estar atentos a sinais comportamentais como ansiedade, perfeccionismo ou preocupações com a imagem corporal. Ter a formação adequada e manter uma comunicação aberta com as famílias ajuda a garantir que os jovens recebam apoio de forma segura e apropriada.

PART IV – IMPLEMENTAÇÃO E FERRAMENTAS DE APOIO



13 UM ROTEIRO PRÁTICO PARA FORNECEDORES DE FITNESS

Muitos prestadores de serviços de fitness já reconhecem que a saúde mental e o bem-estar são importantes, mas podem não saber como transformar isso em prática diária.

Um roteiro ajuda ao dividir a tarefa em passos claros e geríveis. Mostra que a melhoria não depende de uma única grande mudança, mas de uma série de ações práticas que podem ser integradas na oferta normal.

Isto é importante porque a prática de apoio ao bem-estar precisa de ser intencional. Boas intenções são úteis, mas não são suficientes por si só. Os prestadores de serviços precisam de uma forma de rever o que fazem atualmente, identificar prioridades e fazer melhorias gradualmente em toda a organização.

13.1 Comece com o ambiente atual

O primeiro passo é compreender o ambiente tal como ele já existe.

Os prestadores de serviços precisam de analisar a experiência do ponto de vista de diferentes utilizadores, incluindo principiantes, participantes menos confiantes, jovens e aqueles que já possam sentir-se inseguros ao entrar num espaço de fitness. Isso ajuda a identificar o que está a funcionar bem e onde ainda podem existir barreiras desnecessárias.

Uma revisão útil deve ir além do equipamento e da programação. Deve incluir comunicação, ambiente, comportamento do pessoal, primeiras impressões, inclusão e a forma como as preocupações são tratadas. O bem-estar mental é moldado pelo ambiente como um todo, e não por uma única característica.

Tabela 49. Questões para avaliar o ambiente atual

Área de avaliação	Questão-chave
 Primeiras impressões	O ambiente é acolhedor e fácil de compreender para novos utilizadores?
 Comportamento da equipa	A equipa comunica de forma respeitosa e apoiadora?
 Cultura organizacional	O ambiente promove o bem-estar, a inclusão e a segurança?
 Mensagens e imagens	Os cartazes, sinalização e conteúdos digitais reduzem ou aumentam a pressão?
 Procedimentos de apoio	É claro o que a equipa deve fazer quando surge uma preocupação?

13.2 | Identificar prioridades e agir por etapas

Nem todos os problemas podem ser resolvidos de uma só vez.

Os prestadores de serviços precisam de identificar as áreas que têm mais importância no seu próprio contexto e concentrar-se em prioridades práticas. Isto pode incluir a comunicação com a equipa, a experiência dos iniciantes, a proteção, as pressões relacionadas com a imagem corporal ou a falta de procedimentos de apoio claros.

Uma abordagem faseada é frequentemente a mais realista. Pequenas mudanças bem escolhidas podem ter um efeito forte quando são implementadas de forma consistente. Um roteiro deve, portanto, apoiar o progresso ao longo do tempo em vez de esperar uma transformação instantânea.

Tabela 50. Definição de prioridades de intervenção

Área prioritária		Porque pode ser prioritária
Comunicação da equipa		Afeta a experiência de todos os participantes
Experiência de integração de novos membros		Influencia a confiança e a retenção inicial
Procedimentos de salvaguarda		Essenciais quando existem jovens envolvidos
Mensagens e promoção		Influenciam a cultura e as expectativas
Procedimentos de apoio e referência		Ajudam a equipa a responder adequadamente a situações de preocupação

13.3 | Desenvolver a compreensão e a confiança da equipa

Os funcionários precisam de apoio se for esperado que contribuam para o bem-estar mental na prática.

Eles precisam de entender o que a organização está a tentar alcançar, por que é importante e o que envolve o seu próprio papel. A formação e a orientação devem, portanto, concentrar-se na confiança prática em vez de apenas na teoria abstrata.

Isto inclui saber como receber as pessoas, comunicar bem, notar preocupações, manter limites e utilizar os procedimentos correctamente. É mais provável que os funcionários respondam bem quando as expectativas são claras e realistas. A confiança aumenta quando o apoio é integrado na prática laboral normal.

Área		Porque é importante
Comunicação respeitosa		Define o tom do ambiente
Inclusão e sentimento de pertença		Ajuda mais pessoas a sentirem-se acolhidas
Limites profissionais		Protege a equipa e os seguranças
Respostas a situações de preocupação		Promove a consistência e a segurança
Sensibilização para a salvaguarda		Essencial em contextos juvenis e partilhados

Tabela 51. Áreas para o desenvolvimento da equipa

13.4 | Transformar valores em prática visível

Um prestador de serviços pode dizer que o bem-estar é importante, mas os participantes irão avaliar isso pelo que realmente experienciam.

Os valores, portanto, precisam ser visíveis nas rotinas, na comunicação, no comportamento da equipa, na programação e na forma como o ambiente responde às dificuldades. Uma cultura que apoia o bem-estar deve ser percebida na prática diária.

Isto significa observar o que os utilizadores veem e ouvem. Inclui a linguagem nas mensagens de boas-vindas, o tom do feedback da equipa, o desenho das ofertas para iniciantes e os procedimentos utilizados quando alguém está em dificuldades. A cultura torna-se real quando pode ser vista nas interações do dia a dia.

Tabela 52. Transformar valores em prática

Valor	Sinal visível na prática
 Respeito	 Inteação, calma e sem julgamentos
 Inclusão	 Diferentes utilizadores sentem-se acolhidos e apoiados
 Segurança	 Limites claros e procedimentos para comunicação de preocupações
 Bem-estar	 Programas e mensagens que vão além da aparência física
 Apoio	 A equipa sabe como responder a situações de preocupação

13.5 | Rever, aprender e melhorar

Um plano deve incluir reflexão, não apenas ação.

Os fornecedores precisam de formas simples de verificar se as mudanças estão a funcionar e se são necessárias melhorias adicionais. Isto não requer sistemas complexos. Requer atenção regular e disposição para aprender com a experiência.

O feedback de funcionários, participantes, famílias e parceiros pode ser útil aqui. Os fornecedores devem perguntar se o ambiente parece mais acolhedor, mais apoiador e mais fácil de navegar. A melhoria contínua ajuda a tornar o bem-estar parte da organização, em vez de uma iniciativa pontual.

Tabela 53. Sinais de progresso

Áreas de comunicação	Porque é importante
Melhor feedback dos participantes 	O ambiente é percecionado como mais apoiador
Maior confiança da equipa 	Os procedimentos e as expectativas são mais claros
Menos barreiras evitáveis 	O ambiente é mais fácil de aceder e compreender
Maior consistência nas respostas 	As boas práticas estão a tornar-se parte integrante da organização

Mensagem chave

A melhoria é mais sustentável quando é planeada, implementada de forma faseada e revista ao longo do tempo.

Ações práticas para prestadores de serviços de fitness

- 1 Rever o ambiente atual do ponto de vista de diferentes participantes.
- 2 Identificar um pequeno número de prioridades práticas em vez de tentar mudar tudo de uma vez.
- 3 Formar o pessoal em comunicação, inclusão, limites e respostas adequadas a preocupações.
- 4 Assegurar que os valores organizacionais são visíveis na prática diária.
- 5 Criar procedimentos simples para apoio, proteção e encaminhamento.
- 6 Rever o progresso regularmente e ajustar a abordagem, quando necessário.

Porque isto melhora a prática

Um roteiro prático ajuda os prestadores a passar do compromisso geral à ação diária.

Torna a melhoria mais realista, mais organizada e mais sustentável. Também ajuda a transformar o bem-estar numa parte da cultura normal do ambiente, em vez de num projeto isolado.



”

Exemplo de boa prática

Uma abordagem útil seria que um fornecedor de fitness criasse um pequeno plano de bem-estar em três fases. A primeira fase poderia rever o ambiente atual, a segunda poderia focar-se na comunicação com a equipa e na experiência dos participantes, e a terceira poderia reforçar os procedimentos de apoio e proteção. Um plano simples por fases deste tipo pode ajudar as organizações a progredir sem perder o foco.



14

FERRAMENTAS, LISTAS DE VERIFICAÇÃO E INDICAÇÃO DE CAMINHOS

A orientação torna-se mais útil quando pode ser aplicada no trabalho diário.

Muitos prestadores de serviços de fitness compreendem a importância da saúde mental e do bem-estar, mas também precisam de ferramentas simples que possam apoiar a ação em ambientes reais. Listas de verificação, folhas de sugestões e ferramentas de encaminhamento podem ajudar a transformar princípios gerais em prática consistente.

Isto é especialmente importante em ambientes movimentados. A equipa pode ter tempo limitado, experiência variada e diferentes níveis de confiança. Ferramentas práticas ajudam as organizações a responder de forma mais clara, mais consistente e com menos incerteza.

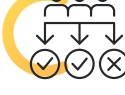
14.1 | Ferramentas simples suportam a prática consistente

Uma cultura de bem-estar forte não depende apenas do julgamento individual.

Depende também de ter ferramentas partilhadas que tornem as expectativas claras e reduzam a incerteza. Estas ferramentas ajudam a equipa a saber como é a boa prática e que passos tomar quando surgem preocupações.

Ferramentas simples são frequentemente as mais eficazes. Listas de verificação curtas, lembretes visíveis e notas de orientação breves são mais fáceis de usar do que documentos longos. Elas também

Tabela 54. Tipos de ferramentas práticas para contextos de fitness

Ferramenta	Objetivo principal
Lista de verificação do ambiente	 Avaliar se o ambiente é acolhedor e apoiador
Guia de apoio à equipa	 Orientar a comunicação e as respostas no dia a dia
Guia de resposta a situações de preocupação	 Apoiar uma atuação adequada quando surgem preocupações
Lista de recursos de apoio	 Ajudar a equipa a encaminhar os participantes para apoio adicional
Lista de verificação de salvaguarda	 Reforçar a proteção de jovens e utilizadores vulneráveis

14.2 | Os checklists podem tornar o ambiente mais fácil de rever

Listas de verificação ajudam os prestadores a rever o seu ambiente de forma estruturada.

Facilitam a identificação de pontos fortes, lacunas e pequenas alterações que poderiam melhorar a experiência do participante. Isto é útil porque muitas barreiras são características comuns da prática diária que se tornam fáceis de ignorar.

Uma boa lista de verificação deve ser curta, clara e prática. Deve centrar-se no que a equipa e os gestores podem ver, ouvir e alterar. Isto torna-a mais útil do que uma longa lista de princípios abstratos.

Tabela 55. Exemplo de lista de verificação do ambiente



14.3 | Os prompts da equipa podem melhorar a comunicação

A equipa beneficia frequentemente de pequenas instruções que os ajudam a responder bem no momento.

Estas instruções não são roteiros num sentido rígido. São lembretes sobre o tom, os limites e as boas práticas. Podem ser especialmente úteis para funcionários mais novos ou em situações de incerteza.

Uma folha de instruções de comunicação pode ajudar a equipa a manter-se calma, respeitosa e clara. Também pode reduzir o risco de respostas inadequadas que aumentem a pressão ou a confusão. Isto torna o apoio aos funcionários mais fiável em toda a organização.

Tabela 56. Exemplo de guia de apoio para a equipa

Situação	Sugestão útil
Um novo participante parece inseguro	 “Diga-me se gostaria de alguma ajuda para começar.”
Um participante parece estar em sofrimento	 “Gostaria de um momento para si ou ajudaria conversar num local mais privado?”
Um participante é muito autocrítico	 “Não há problema em avançar ao seu próprio ritmo.”
Uma preocupação pode estar fora do âmbito do fitness	 “Pode existir alguém mais indicado para ajudar nesta situação.”

Mensagem chave

Pequenas sugestões de comunicação podem ajudar a equipa a responder com confiança, mantendo-se dentro do seu papel profissional.

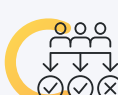
14.4 | A sinalização precisa ser simples e realista

A sinalização é uma parte importante das boas práticas.

Ajuda os participantes a aceder a apoio quando as preocupações vão além do que um fornecedor de fitness pode razoavelmente oferecer. Isto não exige que os funcionários se tornem especialistas em sistemas de saúde mental, mas exige que saibam para onde encaminhar as pessoas.

Uma lista de sinalização deve ser prática e fácil de utilizar. Deve incluir contactos internos relevantes, opções de apoio local quando apropriado, rotas de proteção e ações de emergência onde exista risco sério. Se a sinalização for demasiado vaga ou complicada, é menos provável que seja utilizada de forma eficaz.

Tabela 57. Exemplo de categorias de encaminhamento para apoio

Tipo de apoio	Exemplo do que incluir
Via de apoio interno	 Gestor responsável ou responsável pelo bem-estar identificado
Apoio externo ao bem-estar	 Serviço local de aconselhamento ou apoio ao bem-estar
Apoio médico	 Médico de família ou serviço de saúde de referência
Via de salvaguarda	 Contacto responsável pela salvaguarda
Via de emergência	 Procedimento de atuação imediata caso alguém esteja em risco grave

14.5 | As ferramentas funcionam melhor quando são visíveis e usadas regularmente

As ferramentas práticas só ajudam se fizerem parte da prática normal.

Uma lista de verificação que nunca é usada, ou um guia de orientação que ninguém consegue encontrar, terá pouco valor. As ferramentas precisam, portanto, de ser visíveis, acessíveis e integradas em rotinas como a integração de novos funcionários, reuniões de equipa, formação do pessoal e processos de revisão.

Isso também significa que as ferramentas devem ser revistas de tempos a tempos. As organizações mudam, o pessoal muda e as vias de apoio também podem mudar. Manter as ferramentas atualizadas ajuda a proteger a sua utilidade e credibilidade.

Tabela 58. Como integrar ferramentas na prática

Ação	Porque é importante
 Incluir as ferramentas na integração da equipa	Torna as expectativas claras desde o início
 Rever as ferramentas nas reuniões de equipa	Mantém-se nas visíveis e ativas
 Armazená-las em locais de fácil acesso	Reduz atrasos e confusão
 Atualizá-las regularmente	Mantém as orientações precisas e úteis

Ações práticas para prestadores de serviços de fitness

- 1

Desenvolver um pequeno conjunto de ferramentas práticas em vez de uma grande quantidade de orientações não utilizadas.
- 2

Utilizar listas curtas de verificação para rever o ambiente, a comunicação e os procedimentos de apoio.
- 3

Fornecer aos funcionários folhas de apoio para respostas respeitosas e seguras.
- 4

Criar uma lista simples de sinalização com vias internas e externas claras.
- 5

Tornar as ferramentas fáceis de encontrar e parte da indução e formação normais.
- 6

Rever regularmente as ferramentas para que se mantenham precisas e úteis.

Porque isto melhora a prática

Ferramentas práticas ajudam a transformar boas intenções em ações fiáveis.

Apoiam a consistência, reduzem a incerteza e facilitam a resposta adequada dos colaboradores em situações reais. Também ajudam as organizações a mostrar que a saúde mental e o bem-estar estão a ser tratados com seriedade na prática diária.

”

Exemplo de boa prática

Uma abordagem útil seria que um fornecedor de fitness criasse um pequeno kit de bem-estar para os funcionários. Isto poderia incluir uma lista de verificação do ambiente, uma folha de instruções para o pessoal, uma lista de verificação de proteção e uma página de encaminhamento. Um kit compacto deste tipo é mais provável de ser utilizado de forma consistente do que um longo documento de política que os funcionários raramente consultam.



15 RECURSOS PARA APOIO ADICIONAL

Não se deve esperar que os prestadores de serviços de fitness lidem sozinhos com todas as questões de saúde mental ou proteção.

Uma boa prática inclui saber quando é necessário obter ajuda adicional e onde essa ajuda pode ser encontrada. Uma secção de recursos clara pode apoiar a confiança, reduzir a incerteza e tornar o encaminhamento mais fácil na prática diária.

Os recursos também são úteis para formação, planeamento e desenvolvimento organizacional. Podem ajudar os prestadores a reforçar a compreensão da equipa, melhorar os procedimentos e ligar-se a sistemas de apoio mais amplos. Por essa razão, esta secção deve ser prática, seletiva e fácil de usar.

15.1 | Recursos de apoio à saúde mental

As instalações de fitness podem precisar de acesso a informações fiáveis sobre apoio à saúde mental para participantes e funcionários.

Isto inclui serviços para preocupações gerais de bem-estar, dificuldades de saúde mental mais graves e situações urgentes. O objetivo não é transformar os prestadores de serviços de fitness em especialistas em saúde mental, mas sim garantir que os funcionários saibam para onde encaminhar as pessoas quando for necessário apoio adicional.

Os recursos devem ser relevantes para o contexto em que o guia será utilizado. Alguns serão internacionais ou europeus, enquanto outros terão de ser adicionados a nível nacional ou local. É, portanto, útil distinguir entre categorias gerais de recursos e detalhes específicos de cada país.

Tabela 59. Categorias de recursos de apoio à saúde mental

Tipo de recurso	Objetivo
Informação geral sobre saúde mental	 Ajuda a equipa e os participantes a aceder a informação fiável e orientações adequadas
Serviços de apoio ao bem-estar	 Disponibilizam apoio e aconselhamento não clínico
Serviços de aconselhamento psicológico ou terapia	 Apoiam pessoas que necessitam de ajuda profissional
Vias de acesso a cuidados médicos ou cuidados de saúde primários	 Facilitam o encaminhamento para serviços de saúde
Linhas de apoio em situações de crise ou urgência	 Prestam apoio quando pode existir um risco imediato

15.2 | Recursos de salvaguarda e proteção infantil

Quando estão envolvidos crianças, adolescentes ou adultos vulneráveis, os recursos de proteção são essenciais.

Os prestadores de serviços precisam de acesso a orientações sobre como reportar preocupações, responder de forma adequada e compreender as responsabilidades locais de proteção. Estes recursos devem ser fáceis de encontrar e revistos regularmente.

Uma secção de proteção deve incluir tanto os canais internos como externos. Os canais internos ajudam os funcionários a saber a quem contactar dentro da organização. Os canais externos ajudam a garantir que as preocupações podem ser transmitidas quando são necessárias ações adicionais.

Tabela 60. Categorias de recursos de salvaguarda

Tipo de recurso		Objetivo
Contacto interno de salvaguarda		Disponibilizam um ponto de contacto identificado dentro da organização
Orientações nacionais de salvaguarda		Apoiam a compreensão das políticas e procedimentos
Canal de comunicação de preocupações relacionadas com a proteção de crianças		Ajuda a equipa a saber onde comunicar preocupações graves
Apoio a adultos vulneráveis		Alarga a proteção para além dos contextos destinados aos jovens
Canal de contacto de emergência		Apoia uma atuação rápida quando necessário

15.3 | Desenvolvimento profissional e recursos de aprendizagem para o pessoal

Os prestadores de serviços de fitness também podem beneficiar de recursos que apoiem a aprendizagem e o desenvolvimento do pessoal.

Estes podem incluir documentos de orientação curtos, materiais de formação, ferramentas de sensibilização e normas do setor. Tais recursos podem ajudar as organizações a ganhar confiança na comunicação, inclusão, definição de limites e respostas adequadas a situações de preocupação.

Os recursos de desenvolvimento profissional são especialmente úteis quando são práticos e claramente ligados às funções do pessoal. Materiais curtos e aplicados são frequentemente mais úteis do que documentos técnicos longos. O objetivo é apoiar melhores práticas, não sobrecarregar o pessoal.

Tabela 61. Categorias de recursos para a formação da equipa

Tipo de recurso		Objetivo
Orientações sobre comunicação		Promovem uma interação respeitosa e inclusiva
Materiais de sensibilização para a saúde		Reforçam a confiança na identidade de situações de preocupação
Recursos de formação em salvaguarda		Reforçam a proteção de jovens e utilizadores vulneráveis
Orientações sobre inclusão		Ajudam mais pessoas a sentirem-se acolhidas e apoiadas
Ferramentas de referência e encaminhamento		Apoiam uma atuação adequada e o encaminhamento para apoio adicional



15.4 | Recursos organizacionais e apoio político

Alguns recursos são mais úteis ao nível organizacional do que ao nível individual.

Estes podem incluir políticas modelo, formulários de relatório, listas de verificação ambientais, normas de comunicação ou documentos internos de orientação breves. Tais recursos ajudam as organizações a incorporar boas práticas de forma mais consistente entre equipas e locais.

Os recursos organizacionais são valiosos porque reduzem a dependência da memória ou da confiança individual. Ajudam a transformar valores em rotinas visíveis. Também apoiam a continuidade quando o pessoal muda.

Tabela 61. Categorias de recursos organizacionais

Tipo de recurso		Objetivo
Lista de verificação do ambiente		Ajuda a avaliar a cultura organizacional e a experiência dos participantes
Guia de resposta a situações de preocupação		Promove uma atuação consistente por parte da equipa
Procedimento de salvaguarda		Clarifica papéis e procedimentos de comunicação de preocupações
Lista de recursos de apoio		Facilita o acesso a apoio adicional
Código de conduta da equipa ou norma de comunicação		Promove a consistência nas práticas do dia a dia

15.5 | Os recursos devem ser relevantes, atuais e visíveis

Uma longa lista de recursos desatualizados ou pouco claros é menos útil do que uma lista curta de recursos relevantes.

Os prestadores devem, portanto, selecionar recursos que sejam credíveis, práticos e fáceis de aceder. Devem também revê-los regularmente para garantir que os detalhes se mantêm precisos.

A visibilidade é tão importante quanto a qualidade. A equipa deve saber onde os recursos estão, quando os utilizar e quem é responsável por os atualizar. Um recurso só é útil se puder ser encontrado e usado no momento certo.



Mensagem chave

A melhor lista de recursos não é a mais extensa. É aquela que a equipa consegue encontrar, em que confia e que utiliza.

Ações práticas para prestadores de serviços de fitness

- 1
- Criar uma lista curta e confiável de roteiros de apoio à saúde mental, proteção e bem-estar.
- 2
- Incluir contactos internos e externos, quando apropriado.
- 3
- Certificar-se de que os funcionários sabem onde a lista de recursos é mantida e quando a usar.
- 4
- Rever os recursos regularmente para que os contactos e os roteiros se mantenham atualizados.
- 5
- Adicionar materiais curtos de formação ou orientação que apoiem a confiança dos funcionários na prática.
- 6
- Evitar sobrecarregar os funcionários com listas longas e difíceis de usar.

Porque isto melhora a prática

Recursos relevantes facilitam que o pessoal responda de forma adequada e com confiança.

Eles apoiam uma prática mais segura, uma melhor orientação e uma tomada de decisão mais consistente. Também ajudam as organizações a mostrar que o apoio à saúde mental e ao bem-estar está a ser levado a sério tanto ao nível do pessoal como da gestão.



Exemplo de boa prática

Uma abordagem útil seria que um fornecedor de fitness criasse um diretório de apoio de uma página para o pessoal. Isto poderia incluir um contacto interno nomeado, rotas de salvaguarda, apoio geral ao bem-estar, contactos de serviços de saúde e uma nota de ação de emergência. Um documento curto deste tipo é fácil de armazenar, fácil de atualizar e mais provável de ser usado quando necessário.



16 CONCLUSÃO

A saúde mental e o bem-estar são preocupações importantes para o setor de fitness e atividade física.

A atividade física pode apoiar o humor, a energia, a confiança, a capacidade de lidar com situações e a conexão social, mas estes benefícios são moldados pela forma como a participação é experienciada. Por essa razão, o próprio ambiente de fitness importa.

Este Guia argumentou que ambientes de fitness de apoio não surgem por acaso. Eles são criados através de comunicação respeitosa, limites apropriados, ambientes psicologicamente seguros, procedimentos claros e uma cultura mais ampla que valoriza a inclusão e o bem-estar. **Estes fatores influenciam se a participação se sente encorajadora, gerível e sustentável.**

O Guia também mostrou que **o setor de fitness e atividade física tem um papel significativo, mas claramente definido.** Não se espera que os fornecedores de fitness e atividade física diagnostiquem ou tratem doenças mentais. O seu papel **é criar condições que apoiem a participação positiva**, reduzir danos evitáveis, reconhecer preocupações e responder de forma apropriada dentro dos limites profissionais.

Isto é especialmente importante porque os ambientes de fitness moldam mais do que os resultados físicos. Eles moldam **a confiança, o sentido de pertença, as primeiras impressões e o significado que as pessoas atribuem ao exercício.** Em crianças e jovens, estas experiências podem também influenciar as atitudes a longo prazo em relação ao movimento e ao bem-estar.

Uma abordagem que apoia o bem-estar **beneficia tanto os participantes como os prestadores.** Pode melhorar a confiança, a retenção, a inclusão e a qualidade geral da experiência de fitness. Também pode ajudar a mover o setor além de mensagens estreitas sobre aparência ou desempenho, em direção a uma compreensão mais ampla da saúde e do florescimento humano.

Este Guia é uma contribuição para um **esforço mais amplo** de apoio à mudança positiva em todo o setor de fitness e atividade física. O seu valor dependerá de como é utilizado na prática, por organizações, funcionários e parceiros que desejam melhorar a qualidade da participação e os ambientes em que a atividade ocorre. Nesse sentido, o Guia não é um ponto final, mas um **passo prático em direção a ambientes de fitness e atividade física mais seguros, apoiantes e inclusivos.**

Finalmente, este Guia pode ser reunido através do quadro

IMPACT para experiências de fitness positivas

(ver Apêndice B). Isto fornece uma forma simples de resumir a mensagem principal do relatório e as qualidades práticas que apoiam a saúde mental e o bem-estar em contextos de fitness

- I** **Ambientes inclusivos**
Os contextos de fitness devem fazer com que diferentes pessoas se stam acolhidas, respeitadas e capazes de participar.
- M** **Apoio motivador**
A equipa deve encorajar a participação de maneiras que aumentem a confiança, mantenham o esforço e reduzam a pressão desnecessária.
- P** **Comunicação positiva**
A linguagem, o feedback e a interação quotidiana devem apoiar o bem-estar, a dignidade e o progresso realista.
- A** **Participação acessível**
As oportunidades de atividade devem ser sentidas como geríveis, compreensíveis e acessíveis a pessoas com diferentes necessidades, origens e níveis de experiência.
- C** **Prática cuidadora**
A intervenção diária deve refletir atenção à segurança, ao bem-estar, aos limites profissionais e às respostas adequadas perante situações de preocupação.
- T** **Resultados transformadores**
O objetivo da participação no fitness deve ir além da mudança física, incluindo também o reforço do bem-estar



O objetivo da participação no fitness deve ir além da mudança física, incluindo também o reforço do bem-estar

Em conjunto, a estrutura IMPACT resume **como o setor de fitness e atividade física pode ajudar a criar experiências** que não são apenas ativas, mas também de apoio, inclusivas e verdadeiramente benéficas para a saúde mental e o bem-estar.



ANEXO A. DEFINIÇÕES OPERACIONAIS

Exercise

Exercício refere-se a uma forma específica de atividade física que é planeada, estruturada e repetitiva, e que tem como objetivo melhorar ou manter a aptidão física. O exercício ocorre frequentemente em ginásios, centros de fitness e ambientes de treino organizados.

Definições de fitness

As instalações de fitness referem-se a ginásios comerciais, centros de fitness comunitários, estúdios de treino e ambientes semelhantes nos quais os indivíduos participam em atividades de exercício estruturadas ou semi-estruturadas. Estes ambientes podem incluir treino pessoal, aulas de exercício em grupo, programas para jovens e sessões de treino recreativo.

Saúde mental

A saúde mental refere-se a um estado de bem-estar no qual os indivíduos reconhecem as suas capacidades, lidam com os stress normais da vida, trabalham de forma produtiva e contribuem para as suas comunidades. A saúde mental é entendida como algo mais do que a ausência de doença mental. Inclui o funcionamento emocional, psicológico e social.

Doença mental

Doença mental refere-se a condições psicológicas ou psiquiátricas clinicamente reconhecidas que afetam o humor, o pensamento, o comportamento ou a regulação emocional. Exemplos incluem perturbações depressivas, perturbações de ansiedade, perturbações alimentares e perturbações pelo uso de substâncias. O diagnóstico e o tratamento da doença mental são da responsabilidade de profissionais de saúde qualificados.

Bem-estar mental

O bem-estar mental refere-se aos aspetos positivos da saúde mental, incluindo emoções positivas, satisfação com a vida, resiliência e um sentido de propósito. No contexto da atividade física, o bem-estar pode ser apoiado através de experiências de competência, prazer, ligação social e envolvimento significativo no movimento.

Atividade física

A atividade física refere-se a qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que exige gasto de energia. Isto inclui atividades quotidianas como caminhar e andar de bicicleta, bem como desporto organizado e exercício.

Segurança psicológica

A segurança psicológica refere-se a um ambiente em que os indivíduos se sentem capazes de participar, fazer perguntas, expressar preocupações e cometer erros sem medo de julgamento, humilhação ou exclusão. Em ambientes de fitness, a segurança psicológica é influenciada pelo comportamento da equipa, pela cultura organizacional e pelas interações entre os pares.

Encaminhamento

Encaminhamento refere-se ao processo de direcionar um indivíduo para um serviço profissional apropriado quando é necessário apoio especializado. No contexto da saúde mental, o encaminhamento pode envolver indicar indivíduos a profissionais de saúde, serviços de aconselhamento ou organizações de apoio comunitário.

Proteção

Proteção refere-se a políticas e práticas destinadas a proteger indivíduos, particularmente crianças e adultos vulneráveis, de danos, abusos, exploração ou negligência. A proteção inclui supervisão segura, limites profissionais adequados e procedimentos claros para relatar preocupações.

Equipa

Neste Guia, o termo pessoal é utilizado num sentido amplo e inclusivo para se referir a todos os indivíduos que trabalham em contextos de fitness. Isto inclui pessoal contratado, bem como profissionais freelancers e independentes, tais como personal trainers, treinadores, instrutores e outros profissionais que contribuem para a prestação de serviços de fitness e atividade física.

ANEXO B. NOTA CONCEPTUAL

Um quadro prático para a saúde mental e o bem-estar em ambientes de fitness



Objetivo.

Esta nota conceptual apresenta o modelo IMPACT como uma estrutura clara e fácil de memorizar para a criação de experiências positivas de fitness e atividade física que promovam a saúde mental e o bem-estar.

Fundo

As instalações de fitness são frequentemente discutidas em relação à saúde física, à aparência e ao desempenho. Esta ênfase é compreensível, mas pode restringir a forma como a participação é compreendida e proporcionada. Está a ser dada agora uma **atenção crescente ao valor humano mais amplo da atividade física**, incluindo a sua relação com a saúde mental, o bem-estar, a confiança, o sentimento de pertença e a qualidade de vida.

Dentro deste contexto, existe uma **necessidade clara de um quadro simples e memorável** que possa ajudar os fornecedores de fitness e atividade física a traduzir princípios gerais em prática diária. O quadro **IMPACT proposto responde a esta necessidade**. Ele reúne a mensagem central do Guia de Saúde Mental e Bem-Estar numa forma prática, acessível e fácil de comunicar em todo o setor de fitness e atividade física.

Justificação

A experiência de fitness e atividade física é moldada por mais do que o próprio exercício. Também é influenciada pelo ambiente, pelo comportamento da equipa, pelo tom de comunicação, pela acessibilidade à participação e pelo grau em que as pessoas se sentem seguras, respeitadas e apoiadas. Um quadro é útil porque ajuda a reunir estes fatores num modelo coerente para a prática.

Objetivo

O objetivo do quadro IMPACT é fornecer ao setor de fitness e atividade física um **modelo claro e memorável para criar experiências de fitness positivas que apoiem a saúde mental e o bem-estar**. Destina-se a ajudar os prestadores a ir além de um foco restrito apenas nos resultados físicos e a avançar para uma compreensão mais ampla do que a boa prestação de serviços de fitness deve atingir.

Objetivos

O quadro tem cinco objetivos principais:



apoiar uma **linguagem comum** para práticas positivas e de promoção do bem-estar em todo o setor;



ajudar os prestadores a **traduzir evidências e orientações** em princípios operacionais claros;



reforçar a **qualidade quotidiana da experiência dos participantes em ginásios, estúdios, clubes e outros espaços de fitness e atividade física;**



- apoiar o **desenvolvimento da equipa** ao oferecer uma estrutura simples para formação, reflexão e comunicação;



incentivar um **modelo mais amplo de sucesso no fitness**, que inclua confiança, sensação de pertença, segurança, inclusão e vidas mais saudáveis, bem como resultados físicos.

O Quadro IMPACT

O quadro é construído em torno de seis princípios práticos.

	Princípio	Significado na prática
I	 Ambientes inclusivos	Os contextos de fitness devem fazer com que diferentes pessoas se stam acolhidas, respeitadas e capazes de participar.
M	 Apoio motivador	A equipa deve encorajar a participação de maneiras que aumentem a confiança, mantenham o esforço e reduzam a pressão desnecessária.
P	 Comunicação positiva	A linguagem, o feedback e a interação quotidiana devem apoiar o bem-estar, a dignidade e o progresso realista.
A	 Participação acessível	As oportunidades de atividade devem ser sentidas como geríveis, compreensíveis e acessíveis a pessoas com diferentes necessidades, origens e níveis de experiência.
C	 Prática cuidadora	A intervenção diária deve refletir atenção à segurança, ao bem-estar, aos limites profissionais e às respostas adequadas perante situações de preocupação.
T	 Resultados transformados	O objetivo da participação no fitness deve ir além da mudança física, incluindo também o reforço do bem-estar

Usos propostos

O framework IMPACT pode ser usado de várias maneiras:

1

como um modelo de resumo dentro do próprio Guia de Saúde Mental e Bem-Estar;

2

como uma ferramenta de desenvolvimento de pessoal;

3

como um prompt de garantia de qualidade;

4

como uma estrutura para rever a experiência dos participantes em contextos de fitness e atividade física;

5

na comunicação e defesa de interesses; e

6

como uma ferramenta prática para o envolvimento do setor.



Valor esperado:

Simplifica a complexidade sem perder substância. Traduza um vasto conjunto de orientações para uma estrutura que seja fácil de entender e aplicar.



Valor estratégico:

Ao reunir inclusão, motivação, comunicação, acessibilidade, cuidado e transformação, a estrutura encoraja uma visão mais ampla do que é considerado qualidade na oferta de fitness e atividade física. Isto pode ajudar as organizações a reforçar tanto o bem-estar dos participantes como a credibilidade a longo prazo do setor.



Conclusão

O framework IMPACT oferece uma forma prática e coerente de resumir como devem ser as experiências positivas de fitness e como o setor pode ajudar a criar experiências que não sejam apenas ativas, mas também solidárias, inclusivas e genuinamente benéficas para a saúde mental e o bem-estar.

ANEXO C. SAIBA MAIS.

3: Saúde mental, bem-estar e atividade física

Mental Health Europe (MHE): A glossary of words and terms

<https://www.mentalhealtheurope.org/wp-content/uploads/2023/10/MHE-Glossary-of-terms-and-Definitions.pdf>

World Health Organization (WHO): WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

World Health Organization (WHO): Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>

UNICEF: The State of the World's Children 2021

<https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>

UNESCO: Quality Physical Education

<https://www.unesco.org/en/quality-physical-education>

PubMed Central (PMC): Physical Activity and Depression and Anxiety Disorders: A Systematic Review of Reviews and Assessment of Causality

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10546525/>

British Journal of Sports Medicine (BJSM): Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews

<https://bjsm.bmj.com/content/57/18/1203>

4: Como os ambientes de fitness influenciam o bem-estar mental

UNESCO: Quality Physical Education

<https://www.unesco.org/en/quality-physical-education>

UNICEF: Adolescent Mental Health Matters Rep

<https://www.unicef.org/media/82926/file/Adolescent-Mental-Health-Matters-Report-Final-July2020.pdf>

UNICEF: Winning the Game (2023)

<https://www.unicef.org/innocenti/media/3731/file/UNICEF-Winning-the-Game-2023.pdf>

International Institute of Justice & Legal Studies (IIJLS): Assessment of Physical and Psychological Well-Being of Gym Goers

https://iijs.com/currentissue/Assessment_Physical_Psychological_Well_Being_Gym_Goers.pdf

American Psychological Association (APA): The Experience of Weight Stigma Among Gym Members With Overweight and Obesity

<https://www.apa.org/pubs/journals/features/sah-sah0000062.pdf>

5: Riscos em ambientes de fitness

Council of Europe: Sport for All
<https://pjp-eu.coe.int/en/web/sport-for-all>

Basic-Fit: Annual Report 2025
<https://corporate.basic-fit.com/docs/Annual%20Report%202025%20Basic-Fit%20N.V..pdf>

University of Worcester ePrints: Muscle Dysmorphia: Current insights
<https://eprints.worc.ac.uk/4859/1/Muscle%20Dysmorphia%20Current%20insights.pdf>

International Journal of Education and Research (IJERN): Harassment, violence, and safe sport practices among athletes in rivers state: challenges and strategies for a secured sporting environment
<https://www.ijern.com/journal/2025/June-2025/14.pdf>

Taylor & Francis Online: 'Like putting a puzzle piece in the wrong spot': Transgender and non-binary experiences of physical education
<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/09540253.2024.2358194>

6: Fatores de proteção e boas práticas em ambientes de fitness

ukactive: Mental Health in Motion: Consumer Perspectives on Mental Health in Fitness and Leisure
<https://https/www.ukactive.com/wp-content/uploads/2025/09/Mental-Health-in-Motion-Consumer-Perspectives-on-Mental-Health-in-Fitness-and-Leisure.pdf>

UNICEF: HAT Facilitators Guide
<https://www.unicef.org/adolescentmentalhealthhub/media/611/file/HAT-Facilitators-Guide-English.pdf>

World Health Organization (WHO): Global Action Plan on Physical Activity (GAPPA)
<https://www.who.int/initiatives/gappa>

European Association of Sport Employers (EASE): Guide of Best Practices
<https://www.easesport.eu/wp-content/uploads/2022/07/quide-of-best-practices-with-disclaimer-compressed.pdf>

Sheffield Hallam University Research Archive (SHURA): Towards the standardization of physical activity programs for severe mental ill health: a survey of current practice across 54 Mental Health Trusts in England.
[https://shura.shu.ac.uk/32657/17/Machaczek-TowardsTheStandardization\(VoR\).pdf](https://shura.shu.ac.uk/32657/17/Machaczek-TowardsTheStandardization(VoR).pdf)

PubMed Central (PMC): Physical activity, exercise, and mental disorders: it is time to move on
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8638711/>

Taylor & Francis Online: A systematic review of the wellbeing benefits of being active through leisure and fitness centres
<https://https/www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02614367.2023.2243654>

7: Atividade física como recurso para o bem-estar mental

World Health Organization (WHO): WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour
<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/faa83413-d89e-4be9-bb01-b24671aef7ca/content>

UNESCO: Quality Physical Education
<https://ma-hperd.org/wp-content/uploads/2024/08/UNESCOQuality-Physical-Education.pdf>

UNESCO: Driving Sustainable Development in and through Sport
https://unesco.org.uk/site/assets/files/3068/driving_sustainable_development_in_and_through_sport.pdf

Frontiers in Psychology: The mediating effect of resilience and self-efficacy between physical activity and wellbeing: a meta-analytic structural equation modelling
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1621100/full>

PubMed Central (PMC): Physical activity and mental health: a systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11603721/>

PubMed Central (PMC): Commonly Reported Problems and Coping Strategies During the COVID-19 Crisis: A Survey of Graduate and Professional Students
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7947789/>

PubMed Central (PMC): Longitudinal Examination of the Exercise and Self-Esteem Model in Middle-Aged Women
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3603361/>

8: Riscos pessoais associados ao exercício físico e à cultura do fitness

UNESCO: Quality Physical Education (QPE) Guidelines for Policy-Makers
<https://unescoittralee.com/wp-content/uploads/2017/11/UNESCO-QPE-guidelines-for-policy-makers.pdf>

UNESCO: Sport and gender equality game plan: guidelines for gender-transformative sport policies and programmes
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000390527>

European Commission / EU: Growing through adolescence
https://ec.europa.eu/health/ph_projects/2004/action3/docs/2004_3_7_1_en.pdf

AKJournals: Obsessive healthy eating and orthorexic eating tendencies in sport and exercise contexts: A systematic review and meta-analysis
<https://akjournals.com/view/journals/2006/10/3/article-p456.xml>

Dove Press: Compulsive exercise: links, risks and challenges faced
<https://https/www.dovepress.com/article/download/32139>

PubMed Central (PMC): Body Image, Social Physique Anxiety Levels and Self-Esteem among Adults Participating in Physical Activity Programs
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10204469/>

IZA Institute of Labor Economics: Daily Use of Social Media Is Associated with More Body Dissatisfaction of Teenage Girls in a Large Cross-Cultural Survey
<https://docs.iza.org/dp15811.pdf>

German National Library (D-NB) Repository: Sociocultural Influences on Compulsive Exercise in Young People: A Systematic Review
<https://https/d-nb.info/1258619350/34>

9: Respostas práticas para treinadores, instrutores e fornecedores

World Health Organization (WHO) Europe: Be an empowering and supportive coach: Health Promoting Sports Coach implementation guide
<https://www.who.int/europe/publications/item/WHO-EURO-2024-10391-50163-75563>

World Health Organization (WHO): Motion for your mind: Physical activity for mental health promotion, protection and care
<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/573bad16-5629-488c-8b96-b5c2ab879e65/content>

Mind: *Safe and Effective Practice Report*
<https://www.mind.org.uk/media/qk5fhhzq/safe-and-effective-practice-report.pdf>

UNESCO: *Fit for Life - Sport Powering Inclusive, Peaceful and Resilient Societies*
https://unesco.org.uk/site/assets/files/3073/fit_for_life_-_sport_powering_inclusive_peaceful_and_resilient_societies.pdf

PubMed Central (PMC): *P02-17 Promoting physical activity for mental health in the EU: Development and implementation of practice guidelines from the SPHERE EU project 2019-2020*
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9436242/>

International Coaching Federation (ICF): *Research Guide on Referring a Client to Therapy*
<https://coachingfederation.org/wp-content/uploads/2024/12/icf-research-guide-referring-client-to-therapy.pdf>

Sheffield Hallam University Research Archive (SHURA): *Position Paper: Rationale for a Focused Attention on Mental Health of High-Performance Sports Coaches*
[https://shura.shu.ac.uk/33200/1/Coach%20Position%20Paper%20R2%20-%20FINAL%20\(Accepted%20Version\).pdf](https://shura.shu.ac.uk/33200/1/Coach%20Position%20Paper%20R2%20-%20FINAL%20(Accepted%20Version).pdf)

10: Atividade física e bem-estar mental em crianças e adolescentes

UNICEF: *Innocenti Report Card 19: Child Wellbeing in an Unpredictable World (2025)*
<https://www.unicef.org/innocenti/media/11111/file/UNICEF-Innocenti-Report-Card-19-Child-Wellbeing-Unpredictable-World-2025.pdf>

UNESCO: *Quality Physical Education*
<https://www.unesco.org/en/quality-physical-education>

UNESCO: *Physical Health and Well-being of Children and Youth*
<https://healtheducationresources.unesco.org/library/documents/physical-health-and-well-being-children-and-youth>

World Health Organization (WHO): *Motion for your mind: Physical activity for mental health promotion, protection and care*
<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/573bad16-5629-488c-8b96-b5c2ab879e65/content>

SAGE Journals: *Impact of structured physical activity on youth's mental health: A review of umbrella reviews*
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/00207640251342425>

University of Limerick Research Repository: *Physical activity and mental health in children and youth during COVID-19: a systematic review and meta-analysis*
<https://researchrepository.ul.ie/entities/publication/d1dffcfe-7476-42fc-b301-0f6c1ae8a711>

11: Riscos e medidas de proteção em ambientes de fitness para jovens

UNICEF: *International Safeguards for Children in Sport*
<https://www.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2014/10/International-Safeguards-for-Children-in-Sport-version-to-view-online.pdf>

Council of Europe / ENGSO: *Highway to Wellbeing: Improving Mental Health and Physical Activity of Youth through Human Rights*
<https://rm.coe.int/2024-engso-and-yho/1680b2830a>

Council of Europe: *Revised European Sports Charter 2021*
<https://rm.coe.int/12rev3-draft-5-en-revised-european-sports-charter-2021-epas-master-278/1680a3c546>

British Journal of Sports Medicine (BJSM): *Safeguarding the child athlete in sport: a review, a framework and recommendations for the IOC youth athlete development model*
<https://bjsm.bmj.com/content/49/13/883>

British Journal of Sports Medicine (BJSM): *IOC consensus statement: interpersonal violence and safeguarding in sport*
<https://bjsm.bmj.com/content/58/22/1322>

BMJ Open Sport & Exercise Medicine: *Untangling the relationships between age, gender, type of sport, perfectionistic self-presentation and motivation on body satisfaction: a cross-sectional study on aesthetic and non-aesthetic female and male athletes aged 10 to 22 years*
<https://bmjopensem.bmj.com/content/bmjosem/10/3/e001975.full.pdf>

MDPI: *Physical Activity and Body Image Perception in Adolescents: A Systematic Review*
<https://www.mdpi.com/1660-4601/19/20/13190>

Springer: *Prevention and early intervention in eating disorders: findings from a rapid review*
<https://link.springer.com/article/10.1186/s40337-023-00758-3>

12: Boas práticas para ginásios e treinadores que trabalham com jovens

UNICEF: *Implementation Guide for Organisations Who Work with Children*
<https://https://downloads.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2014/10/Implementation-Guide-for-organisations-who-work-with-children-A5-version-re.pdf>

UNESCO: *International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport*
<https://www.unesco.org/en/sport-and-anti-doping/international-charter-sport>

British Judo: *Long-Term Athlete Development (LTAD) - Youth Physical Development*
<https://www.britishjudo.org.uk/wp-content/uploads/2024/10/LTAD-Youth-Physical-Development.pdf>

Gaelic Athletic Association (GAA): *Maintaining Good Practice and Behaviour*
https://www.gaa.ie/api/images/image/private/t_q-best/prd/ob579ek3msf0r3om0yhp.pdf

British Journal of Sports Medicine (BJSM): *International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development*
<https://https://bjsm.bmj.com/content/49/13/843.short>

PeerJ: *Insert exact article title Effects of high-impact jumping versus resistance exercise on bone mineral content in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis*
<https://peerj.com/articles/19616/>

13: Um roteiro prático para discutir serviços de fitness

World Health Organization (WHO): *WHO global action plan on physical activity 2018–2030*

World Health Organization (WHO): *Strategies to promote and protect adolescent mental health and reduce self-harm and other risk behaviours*

UNESCO: *Fit for Life: sport powering inclusive, peaceful, and resilient societies*

European Centre for the Development of Vocational Training (CEDEFOP): *Micro credentials for labour market education and training*

EuropeActive: *Fitness Sector Objectives for 2025*

IDEA Health & Fitness Association: *IDEA Code of Ethics for Personal Trainers*

PubMed / National Institutes of Health: *Promoting physical activity for mental health: an updated evidence review and practical guide*

14: Ferramentas, listas de verificação e sinalização

Mind: *Mental Health Champion Toolkit*

<https://www.mind.org.uk/media/6090/mental-health-champion-toolkit-full-version.pdf>

Mind: *Safe and Effective Practice Checklist*

<https://www.mind.org.uk/media/rvkltnva/safe-and-effective-practice-checklist.pdf>

European University Sports Association (EUSA) / YouMind: *YouMind Guidelines*

<https://youmind.eusa.eu/documents/youmind/YouMind-guidelines---ENG.pdf>

UNHCR: *Sport for Protection Toolkit*

<https://www.unhcr.org/sites/default/files/legacy-pdf/5d35a7bc4.pdf>

BMJ Open Sport & Exercise Medicine: *Psychological safety in elite sport settings: a psychometric study of the Sport Psychological Safety Inventory*

<https://bmjopensem.bmj.com/content/8/2/e001251>

PubMed Central (PMC): *An Evidence-Informed Framework to Promote Mental Wellbeing in Elite Sport*

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8890033/>

15: Recursos para obter mais apoio

EuropeActive: *EuropeActive Papers*

<https://www.europeactive.eu/papers>

EuropeActive: *EuropeActive Summary GFI Jan 2024*

<https://www.europeactive-standards.eu/sites/europeactive-standards.eu/files/EuropeActive-Summary-GFI-Jan2024.pdf>

EuropeActive: *Healthy Lifestyle Promoter LLP Qualification - External Consultation*

https://www.europeactive-standards.eu/sites/europeactive-standards.eu/files/documents/standards20/Healthy_Lifestyle_Promoter_LLP_Qualification-External_Consultation.pdf

FIBO: *FIBO 2024 Presskit*

<https://www.fibo.com/content/dam/sitebuilder/rxde/fibo/images/presse-2024/FIBO%202024%20Presskit.pdf.coredownload.127679111.pdf>

PubMed Central (PMC): *Foresight for the Fitness Sector: Results from a European Delphi Study and Its Relevance in the Time of COVID-19*

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7730891/>

16: Conclusão

EuropeActive: *EuropeActive Papers*

<https://www.europeactive.eu/papers>

EuropeActive: *EuropeActive Summary GFI Jan 2024*

<https://www.europeactive-standards.eu/sites/europeactive-standards.eu/files/EuropeActive-Summary-GFI-Jan2024.pdf>

Deloitte / EuropeActive: *European Health & Fitness Market Report (EHFMR) 2023 Webinar*

<https://adecaff.cat/wp-content/uploads/2024/06/May2023-Deloitte-EHFMR-2023-Webinar.pdf>

FIBO: *FIBO 2024 Presskit*

<https://www.fibo.com/content/dam/sitebuilder/rxde/fibo/images/presse-2024/FIBO%202024%20Presskit.pdf.coredownload.127679111.pdf>

University of Edinburgh: *Sport for Mental Health Report*

<https://edwebcontent.ed.ac.uk/sites/default/files/atoms/files/sport-for-mental-health-report.pdf>

PubMed Central (PMC): *Foresight for the Fitness Sector: Results from a European Delphi Study and Its Relevance in the Time of COVID-19*

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7730891/>

#BEACTIVE DAY 2026



AGRADECIMENTOS

Este Guia foi desenvolvido no âmbito do projeto #BEACTIVE DAY 2026, cofinanciado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia.

Este Guia foi preparado para apoiar o setor de fitness e atividade física na compreensão da relação entre atividade física, ambientes de exercício e saúde mental e bem-estar. Destina-se a apoiar proprietários de ginásios, gestores, treinadores, instrutores e outros intervenientes na criação de ambientes que fortaleçam o bem-estar mental, ao mesmo tempo que reduzem riscos evitáveis. Contribui para o objetivo mais amplo de tornar a atividade física mais apoiadora, inclusiva e significativa para todos.

O conteúdo deste Guia foi desenvolvido pelo **Prof. Dr. Richard Peter Bailey**, **Dr. Ra'ed Ali Mohammad Al-Khamaiseh**, e **Dr. Nadia Samsudin da Universidade UCSI**.

O **Prof. Dr. Richard Bailey** é Professor de Educação e Vice-Diretor na Universidade UCSI, especializado na intersecção entre atividade física, educação e bem-estar. O seu trabalho, abrangendo ciência do desporto, saúde pública e desenvolvimento humano, fornece a base baseada em evidências deste Guia, particularmente ao demonstrar como os ambientes de exercício podem apoiar o bem-estar social, emocional e cognitivo.

A EuropeActive e o consórcio do projeto (Fitness.be, SIGA, LVFA, NMA, SRFS, FEA, SRFS, Active Sweden) forneceram orientação e apoio ao longo do desenvolvimento deste Guia.

Estendemos o nosso sincero agradecimento à **Dra. Karlie Intlekofer** (Matrix Fitness), cientista de investigação global e personal trainer certificada, pelas suas contribuições nas secções de "Insight de Especialista". O seu trabalho situa-se na intersecção da saúde física, bem-estar mental e prática de exercício, proporcionando-lhe uma perspetiva única sobre como os ambientes de fitness podem apoiar melhor as necessidades diversificadas dos utilizadores.

Agradecemos também a **Alex Corretja** (Eurosport) pela sua contribuição para o prefácio e pelo endosso deste Guia.

O nosso sincero agradecimento a todos os colaboradores pela sua dedicação, colaboração e visão partilhada de uma Europa mais saudável e activa.



MATRIX

★EUROSPORT



Co-funded by
the European Union

Aviso legal

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, apenas do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.