

REVISTA

# EMPRESÁRIO

Ano IX - Nº52 - 2011

*Fitness & Health*

Não Perdendo Alunas Gestantes



deal Por

Humberto Barroso

Aconteceu Por

Almir Facchinatto

Health Por

Priscilla Bezerra



Crie **SEU** site

e **APAREÇA**

OS PR

**Gryllus**

comunicação digital

AGÊNCIA

[www.gryllus.com.br](http://www.gryllus.com.br)

2897



# gryllus

Comunicação Digital

2897-8074

entre

**MEIROS** nas

pesquisas do **Google!**

## Internet / WebSite

Animação  
Catálogos  
E-mail Marketing  
Hotsite  
Loja Virtual  
Newsletter  
Portal  
Programação de Site  
Website  
Website Pessoal

## Ilustração

3D  
Desenho  
Ilustração Digital

## Marketing Digital

Blog  
E-Commerce

## Identidade Visual

Cartão de Visitas  
Logotipo

**gryllus.com.br**

2897-8074



# Editorial

É comum pensar em uma academia e fazer um link de imagem direta e rápida de homens fortes e musculosos e mulheres de corpo escultural cheio de curvas bem torneadas, mas poucos gestores lembram-se das suas alunas em estado interessante como uma possibilidade de gerar maiores lucros para o seu negócio.

Não é comum pensar na saúde e bem-estar das mulheres dentro do nosso segmento em umas das fases mais delicadas e especiais da sua vida, a gestação onde a mulher passa a ter conflitos com sua aparência, as roupas não servem mais, seu corpo agora cresce outro ser sua sensualidade pode ficar distorcida diante dos seus próprios olhos. Nessa edição temos especialistas que relatam os benefícios de se oferecer serviços especializados e focados para determinado público, a gestante.

A mulher que já é aluna terá um ótimo motivo para não sair da academia em contra partida temos as que buscam ter uma gestação saudável e que são sedentárias. Temos duas possibilidades de ganhos sendo a primeira não perder aluna já ativa e a segunda reter aluna com necessidades específicas, que terá grandes chances de efetivar sua matrícula para obter o seu corpo anterior a gestação.

É necessário que o nosso setor tenha um olhar abrangente quanto às possibilidades de lucrar em uma academia ou centro esportivo deixando a idéia da pura musculação. Você já pensou nessa idéia para seu negócio? Pois bem, muitos não pensaram e muitos outros pesaram, mas não tomaram a iniciativa ou até mesmo não sabiam por onde começar ou quais exercícios e profissionais oferecer para esse momento tão importante e

cheio de detalhes onde um ser humano esta gerando outro.

Essa edição trará tópicos que ajudará a tirar dúvidas e gerar idéias de quais os exercícios são os mais indicados e em que casos estão fora de cogitação à atividade física.

Bons negócios e ótima leitura!



**Vivian Ingrid Ignácio**  
Diretora.

## Expediente

A revista Empresário Fitness & Health é uma publicação bimestral da Paris Editora.

Paris Editora  
Empresário Fitness & Health  
Ano IX- Edição 51  
Março & Abril 2011

### Diretoria Geral

Vivian Ingrid Ignácio  
atitude.vivian@uol.com.br

### Coordenadora de Marketing

Renata da Silva  
atitude.mkt@uol.com.br

### Assinaturas e Relacionamento

Renata Moreira  
atitude.assinaturas@uol.com.br

### Diagramação e Layout

Alexsandro Augusto Ignácio  
contato.alexaugusto@hotmail.com

### Artes Gráficas

Alexsandro Augusto Ignácio  
contato.alexaugusto@hotmail.com

### Redação e Publicidade

Paris Editora  
pariseditora@uol.com.br  
Rua. Luis Gomes, 95  
Bairro do Limão - São Paulo/SP  
CEP: 02559-040  
Fone/Fax: (11) 3857-1817

### Fotolito e Impressão:

Ferp Gráfica e Editora Ltda.

Tiragem de 10.000 exemplares

### Distribuição Nacional

As matérias assinadas são de responsabilidade de seus autores, não refletindo necessariamente a opinião da editora. As fotos têm caráter de informação e ilustração das matérias. Os direitos das marcas são reservados a seus titulares. As matérias aqui apresentadas poder ser reproduzidas mediante prévia consulta por escrito à editora responsável. O não cumprimento dessa determinação sujeitará o infrator às penalidades previstas na lei de direitos autorais (Lei 9.610/98).

REVISTA  
**EMPRESÁRIO**  
*Fitness & Health*



Paris Editora



# Sumário

## 08 Consultoria

Jorge Gonçalves  
Gestão de Marketing.

## 10 Benefícios

Cida Conti  
Estou Formado e o que fazer?

## 12 Consultoria

Luis Perdomo  
Estratégia Competitiva.

## 14 Ideal

Humberto Barroso  
Condutas Éticas dentro da academia.

## 16 Prospectar

Marynês Pereira  
Atendimento Brilhante.

## 18 Matéria de Capa

Izildinha Konichi  
Juliana Cardoso Calheiros  
Luiz Geraldo de Souza Moura Junior  
Tiago Aquino da Costa e Silva  
Não perdendo alunas gestantes.

## 28 Novidades

Dominick Kneip  
Academias Hi-Tech.

## 30 Health

Carlos Firmino  
Importância da prática do exercício.

## 32 Aconteceu

Almir Facchinatto  
Mochilão Fiep.

## 34 Aconteceu

Almir Facchinatto  
Continuação da matéria Mochilão Fiep.

## 36 Health

Renata Albuquerque  
Aulas para Relaxamento e Respiração.

## 40 Aquática

Marcelo Anselmo  
Atraindo Alunos.

## 42 Eventos

Noara Pozzer  
Importância do destaque em feiras.

## 44 Manutenção

Prof. Almir Facchinatto  
Dicas de Manutenção em Esteiras.

### Matéria de Capa

## 18

## 32 Aconteceu



### E Mais:

38 - Quais as vantagens - Plataforma Vibratória

41 - Boa Leitura

43- Fale Conosco / Cursos

46- Assine/ Espaço Academia / Colaboradores da Edição

Revista Empresário Fitness & Health. 5

## 14 Ideal





# Uma linha



Esteira R3500E



Esteira R2500



Eliptico R550



Bike R520H



Bike 510V



PR 2060  
Banco para Remada

A Righetto é uma empresa em contínua expansão no mercado do fitness e, há décadas, vem conquistando a admiração e o respeito dos melhores profissionais do mercado.

Com o know how adquirido através das constantes inovações tecnológicas, produz equipamentos com design arrojado e alto padrão de qualidade.

Conheça os produtos Righetto: equipamentos para musculação, cardio, bikes indoor e acessórios - uma solução inteligente para quem deseja excelência em desempenho.



Bike Indoor NSX



PR-1078  
Leg Press Regulável



SL 1025  
Flexor Sentado



FS3010  
Multi Exercitador



FS3060  
Banco Supino Horizontal

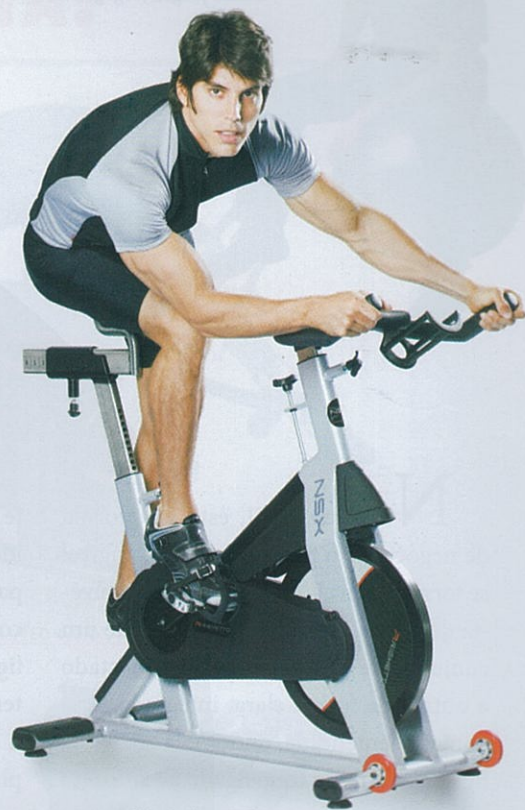


FS9010  
Supino Vertical

[www.righetto.com.br](http://www.righetto.com.br)



# completa de equipamentos!



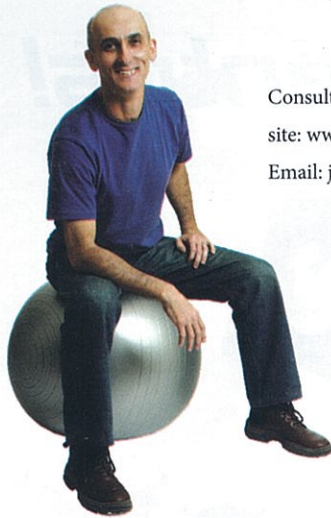
Bike Indoor NSX

Esteira R2500E

 **RIGHETTO**  
FITNESS EQUIPMENT

Fábrica: Rua Itacuruçá, 568 • Jd. Aeroporto • Campinas/SP • Brasil • 13056-094 • Fone: (19) 3766-7600 • [righetto@righetto.com.br](mailto:righetto@righetto.com.br)





Consultor de Empresas. Saiba mais sobre ele e seu trabalho no site: [www.jorgegoncalves.com.br](http://www.jorgegoncalves.com.br) ou Email: [jorge@jorgegoncalves.com.br](mailto:jorge@jorgegoncalves.com.br)

## Gestão Marketing.

No século XXI, esta plataforma de negócios é o ponto onde o intangível se torna tangível. Temos que desenvolvê-la de forma global, de maneira que um conjunto de processos esteja conectado a outros de forma clara, integrada e facilmente entendida, onde cada ação está ligada à outra e o todo ligado ao conceito do produto e ou serviço. Busco alinhar um programa de marketing e para montá-lo, tenho seguido uma linha que vou compartilhar com você. O ponto inicial é o convite a um grupo de pessoas de sua organização (de seis a oito) para unirem suas inteligências na formatação do que chamo C 3: Células de Construção de Conhecimento; opte por reunir pessoas de características e visões diferentes, cada uma de um ponto da empresa. No primeiro encontro da C 3, promova um brainstorm (toró de parpites) e responda a algumas questões em grupo, para dar início ao programa. Qual a palavra que vai orientar o conceito do programa (a palavra estratégica)? Em seguida, forma-

te a frase estratégica utilizando a palavra identificada. Cada ação desenvolvida a partir de então, deve ter ligação direta com esta frase. Crie várias ações interligadas com quatro plataformas de sustentação: A promocional, a publicitária, a de relacionamentos e a técnica; cada plataforma precisa ter entre seis e dez ações práticas do fazer. Monte o formato do programa para se desenvolver ao longo de um ano.

Formate as ações, de maneira que se complementem e onde uma se articule com a outra. Exemplo: sua promoção de vendas do mês, estabelece uma meta de vendas para cada pessoa do time comercial; dê um brinde a quem se matricula ou renova seu plano, este brinde pode ser uma camiseta com alusão a campa-

nha do trimestre; lance uma nova modalidade de aula que se articula com uma viagem dos clientes a uma estação de férias, onde vai acontecer uma corrida e o grupo de adeptos desta modalidade, vai participar e estas notícias você coloca no site que capta opiniões através das redes sócias de suas ações mercadológicas. Enfim, monte suas atividades de marketing onde o programa esteja formatado e tudo tenha a ver com tudo e onde a integração possa sustentar o conceito criado.

Leia: [jorgegoncalves.blogspot.com](http://jorgegoncalves.blogspot.com)

Siga: [twitter.com/Jorge\\_Goncalves](https://twitter.com/Jorge_Goncalves)

Veja: [Facebook.com/JorgeGoncalves](https://facebook.com/JorgeGoncalves)



# A PRÓ-PHISICAL TRABALHA, INVESTE E INOVA COM UM ÚNICO OBJETIVO: A SUA VITÓRIA!

BR - 011 - 3624-3055



BR - 004 - FLEXOR SENTADO



BR - 011 - GLÚTEO 4 APOIOS



BR - 016 - BANCO PARA REMADA



BR - 029 - LEG PRESS 45°

## LINHA BR

Design moderno e arrojado, aliado à segurança e conforto! Botões para regulagem do equipamento e ajuste do banco com amortecedores à gás, proporcionando maior bem-estar para execução do exercício.



REVENDEDOR AUTORIZADO

**Movement**



E-740 - ESTEIRA ELÉTRICA PROFISSIONAL



E-520 - BICICLETA VERTICAL

## Fábrica:

Rua Rodolpho Alexandre Martinelli, 140 - 7º Distrito Industrial  
CEP: 17 212-747 - Jaú-SP  
e-mail: [prophysical@prophysical.com.br](mailto:prophysical@prophysical.com.br)  
homepage: [www.prophysical.com.br](http://www.prophysical.com.br)

## Fone/Fax:

(14) 3621 1880  
(14) 3624 2521  
(14) 3624 9707  
(14) 3624 3055



**PRÓ-PHISICAL**  
APARELHOS A SERVIÇO DE SUA SAÚDE





Cida Conti  
Educatória Física / Executiva da Escola Fitness e FIT.PRO  
Tel: (11) 3081-1676  
E-mail: cidaconti@fitpro.com.br  
Site: www.fitpro.com.br

## Estou formado e o que fazer?

Depois da formatura vem sempre à dúvida, o que fazer para ter espaço e reconhecimento no mercado de trabalho? Para mim, não existem regras, receitas ou fórmulas a serem seguidas pelos recém-formados. O que existe sim em concreto, são possibilidades, enquanto nosso norteado rúnico do momento deverá ser pelo menos aquilo que não queremos.

Um fato que ajuda a evitar a horrível sensação de “estarmos perdidos” é a análise e experimento das opções de mercado antes mesmo da formatura. Posso assegurar que ter ficado atenta desde o começo de minha vida acadêmica me ajudou demais no combate às ansiedades que teria tido na época em que acabei a faculdade. Fazer estágios e participar ativamente da vida acadêmica, faz diferença porque começamos a delinear nossos caminhos desde estes primeiros contatos com cada possibilidade. Elencar, dentro do escopo de nossa formação, quais as áreas que mais nos agradam, que foram objeto de nossos estudos e trabalhos durante a graduação é também o muito importante.

Enquanto você define o que quer e onde quer trabalhar, não perca seu tempo ficando parado. O Investimento em qualificações que o mercado exige de profissionais de todas as áreas é uma boa dica. O mercado de educação física está aquecido, mas para profissionais qualificados. Por isso, recomendo também o investimento em línguas, em cursos que você acredita que farão diferença no

seu currículo. Além de investir na carreira, cursos, workshops e seminários são ótimos meios para fazer contatos. São bons espaços para network, com amigos e outros profissionais.

Para deixarmos as coisas mais claras e tentarmos fugir desta grande encruzilhada, termino fazendo algumas questões aos companheiros egressos:

1. Você ama o que faz? Caso a resposta seja sim, mais um motivo para se dar bem e se dedicar em dobro.

2. Você tem talento para o sucesso esperado? Essa é uma boa pergunta, pois você pode amar o que você está fazendo, porém sem nenhuma chance de ser bem sucedido. De nada adianta, por exemplo, trabalhar no segmento que tanto sonha se não reunir as habilidades capazes de fazer de você um vencedor.

3. Você tem conhecimento necessário para prosperar? O talento sozinho não garante o sucesso. Você deve conhecer muita gente, artistas, por exemplo, que têm muito talento e acabam no anonimato. O talento é indispensável para fazer algo com maestria, mas o conhecimento dará a base necessária para transformá-lo em ouro.

4. O que quer fazer tem reais possibilidades de sucesso? Você pode amar o que faz e ter desenvolvido o talento necessário para conquistar o que deseja, mas se não há potencial para comercia-



lizá-lo, você não conseguirá alcançar o sucesso que tanto espera.

5. Estou trabalhando o suficiente para conseguir que quero? Tem gente que reúne os quatro primeiros quesitos e acha que o sucesso está garantido. Daí cruza os braços, bota as pernas para o alto e espera o dinheiro cair do céu. O que acontece? Vê todas as oportunidades fugirem por entre os dedos, como se água ou areia fossem?

Em resumo, se você respondeu “não” a qualquer destas perguntas saiba que suas chances de sucesso são limitadas, daí o melhor é mudar seu caminho enquanto há tempo. Porém, se respondeu “sim” para todas as perguntas, não quer dizer que você já esteja no paraíso, mas a vitória certamente chegará!

Sucesso para você!



O jeito mais rápido, inteligente  
e econômico de montar uma  
academia de ginástica.

LANÇAMENTO

# CyberGym

LINHA

## FAST

Linha FAST é a opção mais rápida, inteligente e econômica de montar uma academia de ginástica. Rápida porque a CyberGym é uma fábrica com estrutura voltada à produtividade. Inteligente, pois são equipamentos que oferecem excelente relação custo benefício. Econômica, pois sua estrutura é a mais resistente entre os modelos concorrentes, proporcionando durabilidade e maior vida útil do equipamento.



CyberGym  
ZEVS



CyberGym  
smart



CyberGym  
BIODELTA



Fábrica da CyberGym São Paulo  
59 anos de experiência e solidez no mercado.

Tel./Fax: 55(11) 2209-9999  
contato@cybergym.com.br  
www.cybergym.com.br

Al. 3º Sgto. Alcides de Oliveira, 371  
Pq. Novo Mundo - São Paulo - SP  
CEP 02145-040







Sandra Siciliano  
Consultora de Feng Shui  
Tel: (11) 3032-5554  
Email: fengshui@sandrasiciliano.com.br  
Site: www.sandrasiciliano.com.br

## Estratégia Competitiva?

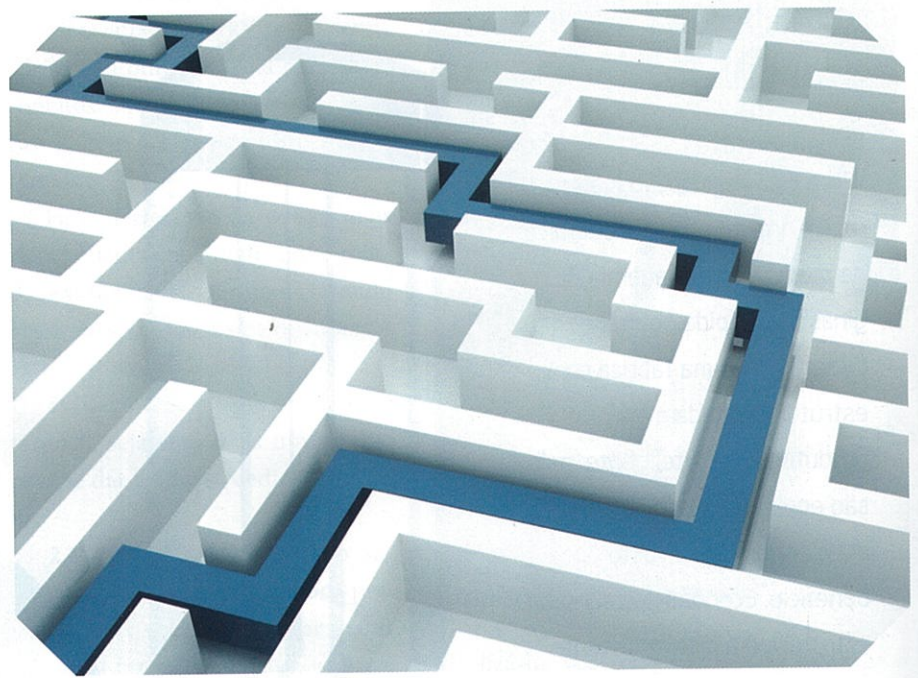
**O** que é preciso para definir se sua academia tem uma estratégia competitiva

A Estratégia Competitiva pode ser definida de uma maneira bem simples como uma estrutura ou uma diferença que tem algumas características fundamentais. Essas características são:

Primeiro, ela é difícil de ser replicada e, segundo, é original. Resumindo, isso significa dizer que, provavelmente, eu não tenha visto antes aquele conjunto de habilidades e benefícios reunidos em um único lugar. Por exemplo, podemos citar o caso do Cirque de Soleil. Existem vários circos espalhados pelo mundo e existe o teatro. Porém, o Cirque de Soleil conseguiu se tornar a soma destas duas habilidades artísticas e, por conta disso, se tornou muito mais desafiador de ser replicado do que o teatro ou o circo simplesmente.

Esta é uma diferença relativamente sutil, mas é exatamente por conta disso que o modelo se torna um conjunto único e verdadeiro de experiências e habilidades.

Outro aspecto importante, é que a Estratégia Competitiva é sustentável e relevante para as pessoas ao longo do tempo. Por exemplo: a diversão oferecida pelo Cirque de Soleil é muito relevante para a sociedade. Também é muito relevante



para a sociedade aquilo que o Google faz: reunir e organizar as informações de uma maneira adequada.

Acredito que pode ser mais interessante que os gestores e proprietários de academias verifiquem qual a importância e relevância de seu negócio para a sociedade. Se você vende saúde e bem-estar e de que forma pode tornar esta entrega única? Como é que você pode reunir todos os aspectos de equipe, organização, comunicação e marketing para criar algo realmente único.

O desafio para nós, gestores, é encontrarmos um diferencial competitivo que tenha essa característi-

ca. Por exemplo, se você tem alguma habilidade, ou se a sua equipe tem alguma habilidade. Se o conjunto de sua administração ou de sua organização tem alguma habilidade que é original e difícil de ser replicada.

Esse é o diferencial competitivo que nós podemos e devemos buscar constantemente para tornar o nosso negócio ainda mais rentável e duradouro. Isso não acontece de um dia para o outro e não se trata de ganhar dinheiro agora. O foco é ser relevante para nossos clientes tendo como resultante disso o lucro e a rentabilidade.

Boa sorte e até a próxima!



# CrossForce

Uma academia num único equipamento.

A **Evidence** sempre oferecendo para você o que há de mais moderno e sofisticado no mercado do *fitness*, apresenta seu novo e exclusivo equipamento.

■ Possibilidade para 4 pessoas utilizarem o **Cross Force** simultaneamente

■ Pegadas para exercícios de montanhismo

■ Guias em inox autolubrificantes

■ Rolamentos blindados

■ Sistema *Low Noise*  
(baixo ruído)

■ Bateria de cargas com  
redutores de ruído e impactos



**BASEFIT**  
SOLUÇÕES EM FITNESS

Representante Autorizado SP  
(11) 2137-9419 - basefit@basefit.com.br

*Linha*  
**funcional Evidence**

Equipamentos inteligentes para academias inteligentes.

**EVIDENCE**  
ENGENHARIA DE FITNESS

Fone 51. 3019 4719  
www.evidencefitness.com.br





Humberto Barroso da Fonseca

Coordenador do Curso de Educação Física e Operações Acadêmicas de Nutrição

Tel: (85)3052-4830

E-mail: hfonseca@fanor.edu.br

Twitter: @humbertobarroso

Skype: humbertofitness

Ideal

## Condutas Éticas dentro da Academia.

Nos últimos anos poucas profissões tiveram tanta visibilidade quanto a Educação Física, a regulamentação da profissão, as inúmeras pesquisas comprovando a eficiência dos exercícios físicos para saúde e qualidade de vida, a copa do mundo e as olimpíadas no Brasil, são assuntos que a todo instante colocam em evidência o Profissional de Educação Física, porém em algumas situações percebemos um estereótipo criado pela mídia que acaba manchando a imagem profissional, um exemplo claro foi o personagem do ator Marcos Pasquim na novela Pé na Jaca (2006), um falso profissional que fingia ser gay e acabava tendo relação afetiva com suas alunas. Recentemente em uma novela o diálogo entre duas irmãs demonstrava certo preconceito da irmã mais velha, formada em Marketing, com a escolha da mais nova que estava cursando Educação Física. Vocês já se perguntaram por que a mídia divulga a profissão dessa forma?

A conduta profissional que mais me preocupa na academia está relacionada ao atendimento profissional, a falha nesse processo, ou melhor, a falta de ética nesse quesito prejudica toda a categoria profissional. O preâmbulo do Código de Ética dos Profissionais de Educação Física, propõe “normatizar a articulação das dimensões técnicas e sociais com a dimensão ética, de forma a garantir, no desempenho do Profissional de Educação

Física, a união de conhecimento científico e atitude, referendando a necessidade de um saber e de um saber fazer que venha a efetivar-se como um saber bem e um saber fazer bem”.

Perceba que o profissional da academia deve ter como referências um conjunto de princípios, normas e valores éticos, para a prestação de um atendimento melhor e mais qualificado. A prestação de um serviço de qualidade é, em minha opinião, o principal dever ético do profissional porque, ao buscar fazer o melhor em sua atuação, ele respeitará uma série de normas do nosso código de forma natural, simplesmente por buscar fazer o melhor.

**A seguir darei algumas sugestões para a atuação dentro das academias que irão contribuir bastante para um atendimento pautado no que discutimos até agora.**

1. Iniciar um programa de exercícios físicos sem uma prévia avaliação é no mínimo imprudência: Para uma prescrição adequada dentro das academias, faz-se necessário uma avaliação física de qualidade, na qual possamos detectar as potencialidades e deficiências dos nossos beneficiários, prescrevendo um treinamento através da ciência e não do empirismo.

2. Seus professores devem realizar pelo menos uma pergunta para todos os

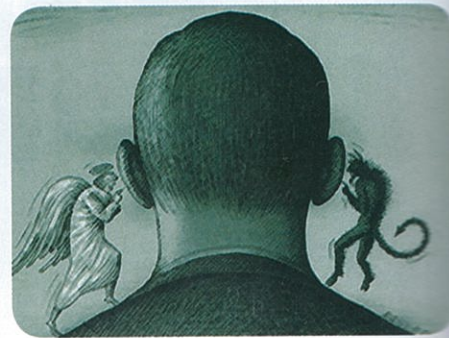
alunos em seu horário de trabalho: Parece absurdo, porém muitos alunos entram e saem da academia sem ao menos serem cumprimentados pelos professores, portanto, todos os dias, pergunte a todos os alunos que estiverem no seu horário pelo menos como está o treinamento dele.

3. Desenvolva processos bem definidos para seus serviços: Um dos grandes problemas que percebo no atendimento em academia é a crítica ao trabalho do colega, muitas vezes ocorre até mesmo na frente do aluno, o que depõe contra a profissão. Processos bem definidos geram melhor organização e padronização.

4. Evitar grupinhos no horário de trabalho: Nesses momentos acabamos nos distraindo com a conversa e deixamos os outros alunos de lado, dando margem para comentários maldosos do tipo: “ele só atende as meninas bonitinhas”, “só da atenção aos amigos dele”.

As recomendações anteriores são simples, de fácil aplicação e terão uma contribuição magnífica nas condutas éticas em sua academia.

Condutas éticas levam a excelência. Boa sorte e abraço a todos.







# RÁDIOACADEMIA



**Academia** deve ser sinônimo de entretenimento, onde o lema é **bem estar, saúde e diversão!**

## Muscle & Emotion

A **RÁDIOACADEMIA** cria para sua academia uma programação musical inteligente, que muda e acompanha o perfil do seu público e suas variações no decorrer do dia, proporcionando um ambiente ainda mais agradável, contagiante e dinâmico o ano todo.

### POWER VISION

Para turbinar ainda mais a sua RÁDIOACADEMIA, você conta com o Power Vision, que integra seu sistema de som com as TVs da sua academia, transformando sua rádio em um poderoso sistema de comunicação e entretenimento audiovisual, trazendo mais resultados às suas ações de fidelização e marketing.



Proporcione maior interatividade entre os alunos e entre a própria academia, tornando-a um lazer diário e indispensável na vida do seu aluno!

Tel: 11 5572-7716 - contato@listenx.com.br - www.listenx.com.br



Music & Emotion for Business





Marynês Pereira  
Executiva de Gestão Estratégica e de Pessoas, Marketing e Vendas  
Tel: (11) 3511-9600  
E-mail: marynes@providersolutions.com.br  
Site: www.grupoprovider.com.br

## Atendimento Brilhante!

**E**screvo este artigo, pois, em todos os cursos que ministro sempre pergunto aos participantes:

- **Quem acha que oferece um atendimento ruim?** E como esperado, ninguém levanta a mão.

Mas se todos acham que oferecem um bom atendimento, como explicar os pífios 2% de praticantes de atividades físicas em nosso país em relação à população brasileira? Como explicar o fato de em 3 anos ter dobrado o número percentual de sedentários? De 13% em 2006 para 26% em 2009? Como explicar o crescente apelo do Marketing para preços baixos? E a GUERRA DE PREÇOS? Como explicar o aumento gigantesco de clientes contratando serviços personalizados que a priori são mais caros?

O crescimento da atividade de Personal Trainer vem aumentando ano a ano e lamento ter que dizer isso a vocês, mas a alegação dos clientes que os contratam é que essa é a única maneira que encontraram de ter a atenção do professor. Em algumas academias temos até 20% dos alunos sendo atendidos por um Personal Trainer o que é excelente, sem dúvida. Ser atendido com exclusividade, com atenção e dedicação são o mínimo que podemos esperar de um atendimento decente. Mas como explicar a estratégia de algumas outras academias que abaixam os preços de seus serviços alegando que os clientes vivem reclamando do preço que consideram alto?

**Será que eles reclamam de fato do preço ou seria de seus serviços?**

O cliente, como você deve ter perce-

bido concorda em pagar mais caro para ter serviços de qualidade e por receber o que foi prometido, ou melhor, RESULTADOS e é por isso que os PERSONAIS, apesar de cobrarem bem mais caro pelos seus serviços do que as academias continuam atraindo muitos clientes, ano após ano.

Confira abaixo as dicas que valem para todos os que atendem pessoas, tanto as academias, como professores,



terapeutas, médicos, vendedores, enfim todos os envolvidos em prestar serviços:

**1. INOVAR** - sempre estar atento às tendências, novidades e procurar apresentar a seu cliente o que existe de mais inovador em seu mercado. Analise, constantemente, os seus serviços e verifique se estão adequados ao momento presente, se você costuma implantar pelo menos uma novidade anual.

**2. EXCELENCIA** - nada menos do que EXCELENTE nos importa. Isso significa que você não deve fazer nada pela metade. Surpreenda o cliente tanto em antecipar e cumprir prazos, como em

oferecer alta qualidade.

**3. DIFERENCIAL** - hoje as pessoas pagam mais para terem serviços e atendimento diferenciado. Se você oferece serviços iguais a todos os demais, desculpe você virou COMMODITY e os preços das commodities são bem mais baixos como todos sabemos.

**4. ÉTICA** - aconteça o que acontecer nunca se desvie dos valores éticos. O mundo é uma grande ceara de CAUSA E EFEITO e saiba que de uma maneira ou de outra cada prejuízo que você trazer a quem quer que seja lhe será descontado com juros e correção monetária pela sua própria história de vida. As pessoas não negociam com quem elas não confiam e credibilidade leva anos para ser construída e como sempre digo: VOCÊ PODE ENGANAR MUITA GENTE, MAS POR POUCO TEMPO e logo o reinado dos sem ética termina sendo descoberto.

**5. RAPIDEZ** - ser veloz na entrega do prometido, evitar “empurrar com a barriga” um determinado problema e solucionar o mais rápido que puder.

**6. RECONHECIMENTO** - elogiar e reconhecer a fidelidade de seu cliente e o fato dele prestigiar o seu trabalho.

**7. CONHECIMENTO** - com as mudanças em alta velocidade, você não pode ficar desatualizado. Você precisa ler livros, revistas, participar de cursos pelo menos duas vezes ao ano.

Espero que você FAÇA A DIFERENÇA NA VIDA DAS PESSOAS SENDO ÚNICO E ESPECIAL para cada um de seus clientes.

**SUCESSO A TODOS QUE VALORIZAM E ACREDITAM EM SEU TRABALHO.**



# esporte fitness

MELHOR  
PREÇO

## Conheça nossos lançamentos:

linha  
**SUPER LUXO**

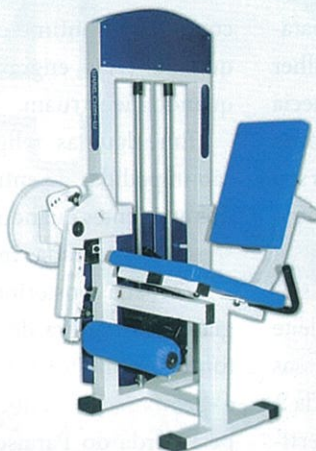


SL 005 Peck Deck



SL 001 Puxador com Remada

linha  
**LUXO**

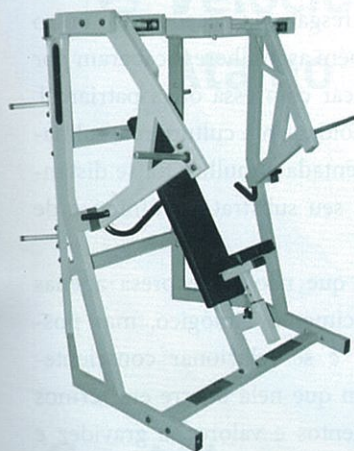


RI 009 Mesa Extensora



RI 016 Leg Press 45°

linha  
**CONVERGENTE**



LC 001 Decline Press



LC 012 Shoulder Press

linha  
**SIMPLES**



EF 012 Glúteo em Pé



EF 007 Máquina Scott

A Empresa que faltava, **Melhor Preço** e **Qualidade!**

# esporte fitness

R. Antonia Pires de Campos 294 • Vila Maria  
Fone: (14) 3621-7781 - Jaú/SP - CEP: 17.208-280  
[www.esportefitnessjau.com.br](http://www.esportefitnessjau.com.br)



## Não perdendo alunas gestantes.

**D**urante séculos, antes que a ciência estivesse desenvolvida e se conhecesse como nascem os bebês, a mulher representou um mistério para o masculino permeado de reverência e temor. Enquanto os homens, feridos em batalhas, sangravam até a morte, a mulher sangrava periodicamente e permanecia em plena vitalidade. Sem se saber como ou por que, em determinadas épocas seu ventre inchava e tempos depois, como que magicamente, outro ser vinha ao mundo. Além disso, havia outro mistério, o do aleitamento. Quanto mais leite era retirado, mais se formava. Por essas características a mulher foi associada à Lua e à Grande Mãe Terra, fonte de fertilidade e criatividade.

À medida que as sociedades foram se modificando, deixando uma subsistência de coleta e caça aos pequenos animais, para a domesticação de plantas e de animais maiores, o homem passou a tomar consciência de seu papel na reprodução. A antiga crença de que o consumo de um alimento ou o contato com um objeto sagrado tornava a mulher grávida foi substituída pelo germe colocado nela pelo homem. Tornou-se patente a necessidade de um casal para produzir e procriar.

Os mistérios de sua fisiologia ligados aos ciclos da lua, ao mesmo tempo em que seduziam os homens, também os repugnavam. O sangue menstrual, o lí-

quido amniótico, as expulsões do parto e as secreções de suas parceiras os repe-liam. Ainda hoje é possível se encontrar resquícios dessa época; muitos companheiros se recusam a manter qualquer contato mais íntimo com suas mulheres quando estas engravidam ou mesmo quando menstruam.

Em algumas religiões as mulheres são impedidas de entrar em determinados ambientes quando menstruadas, por serem consideradas impuras.

Tornada posteriormente, pela religião, a portadora do pecado original e fonte de conflito entre as forças divinas e demoníacas, coube à mulher pagar pela perda do Paraíso com contemplação a Deus e controle de seus desejos. A sexualidade tornou-se destinada apenas à procriação e o corpo um elemento de expiação.

Mesmo com o avanço das pesquisas científicas e a descoberta do clitóris, em 1559, tido como um pênis em miniatura, os médicos e estudiosos da física natural da época continuavam a acreditar que as mulheres tinham as mesmas partes genitais que os homens, apenas que estas se encontravam no interior do corpo. Os ovários eram considerados similares aos testículos, o útero ao saco escrotal e assim por diante. Ambos, útero e saco escrotal provinham originalmente da mesma palavra: bolsa. A diferença é que, no caso do órgão masculino, a palavra possuía também um significado social e econômico, pois remetia à bolsa como lugar de acordos entre comerciantes e banqueiros, portanto, de trocas e ação,

enquanto o útero remetia à “matriz” e era associado ao lugar de produção, logo, espaço de espera, imobilidade e gestação.

No processo de fecundação a fêmea era um elemento passivo. Comparada por alguns médicos às galinhas, sua função era portar os “ovos” e contribuir para a gestação com o sangue menstrual, que alimentava a criança.

Acreditava-se que o útero possuía dois orifícios, um exterior, onde o coito se realizava, e outro, interior. Este era composto de sete compartimentos: três à direita, onde eram produzidos os meninos, três à esquerda, onde se formavam meninas e um ao centro, destinado aos hermafroditas.

Durante muito tempo essas concepções alimentaram as discussões masculinas sobre o controle do corpo feminino e a importância da maternidade como forma de resgate de pecados. De outro lado, também as mulheres acabaram por se identificar com essa ótica patriarcal. Em sua moldagem à cultura masculina-mente orientada a mulher foi se distanciando de seu substrato feminino e de seu corpo.

Desde que não fique presa apenas ao acontecimento biológico, mas possa refletir e se relacionar conscientemente com que nela ocorre em termos de sentimentos e valores, a gravidez e maternidade podem ser vistas como um processo de iniciação que promove transformações na personalidade feminina, na medida em que posiciona a mulher diante de uma nova situação que requer adaptação e capacidade de dar sentido a esta vivência.

Mudanças intensas ocorrem em



# Impulsione seu negócio!

Adquira as novidades 2011 e conheça o melhor custo benefício do mercado através do nosso atendimento exclusivo.

## Nova Esteira **X4**

- ✓ Novo Design
- ✓ 10 Amortecedores de Impacto
- ✓ Melhor Suporte Técnico
- ✓ Velocidade Com Teclas de Atalho



**Contato:**

**☎ (17) 3485-9080**

**🌐 [www.lionfitness.com.br](http://www.lionfitness.com.br)**

**✉ [lionfitness@lionfitness.com.br](mailto:lionfitness@lionfitness.com.br)**



**L I O N**  
**F I T N E S S**

**Maquinas de SAÚDE!**



relação a sua identidade, pois o nascimento de um filho implica também no nascimento de uma mãe para esse filho. É preciso que ela abandone o papel de filha para se transformar em mãe e assim deixar emergir a mágica dos atributos do maternal: a sabedoria além da razão, o bondoso, o que cuida e proporciona as condições de crescimento, fertilidade e alimento.

Desta forma ela encontra possibilidade de também cuidar-se, nutrir-se e de perceber sua participação no processo criativo. Mas, para isso, é necessário o sacrifício da “filha”, nutrida e protegida, para que possa surgir a “mãe” que nutre e protege, vivenciando simbolicamente um processo de morte e renascimento.

De outro lado, quando essa experiência psicológica não acontece, por desconhecimento do próprio corpo, por imaturidade, por preocupações econômicas, sociais, stress ou por não perceber o significado profundo do evento que está ocorrendo nela, a experiência da maternidade pode vir acompanhada de somatizações, emoções divergentes e mesmo depressão após o parto.

Em muitos casos, a gestante se sente pouco atraente, criando uma separação entre maternidade e sexualidade. A sociedade, por sua vez, supervalorizando os aspectos positivos da gestação, tende a dificultar a verbalização destas situações angustiantes gerando um tabu e pouco ajudando.

É muito comum mulheres grávidas se sentirem culpadas por não estarem correspondendo àquilo que o coletivo parece idealizar para ela. Sentimentos ambivalentes são comuns e esperados na gravidez; oscilações entre alegria e medo, entre se sentir linda e horrível, entre outros, são humanos e fazem parte também desse momento.

A partir da década de 80, com a in-

tensificação da preocupação em manter rituais saudáveis como a boa alimentação e a prática de exercícios, o corpo deixou de ser visto apenas sob a ótica das Ciências Naturais.

Além do benefício de poder conhecer melhor a parte física, colaborando na hora do parto, os exercícios propiciam uma reeducação da respiração. A maioria das pessoas mantém-se respirando apenas superficialmente, porque quando inspiramos profundamente ocorre uma erupção intensa de sentimentos, aos quais se teme.



A respiração trata de nossa maneira de receber, - princípio do feminino -, e ajuda no combate à ansiedade, aos impulsos descontrolados e, muitas vezes, a perceber emoções antes reprimidas, que podem levar a uma depressão. Além disso, ela nos conecta com nosso centro trazendo maior equilíbrio, diminuindo o stress e colaborando para que o bebê possa receber uma boa quantidade de oxigênio, que de outra forma não poderia obter.

Quando respiramos adequadamente muitas coisas acontecem: o cérebro fica mais irrigado, os órgãos abdominais - tão importantes no momento do parto - recebem uma ótima massagem, a pressão arterial se regulariza, o sistema imunitário funciona melhor ajudando a proteger mãe e bebê e o sono é facilitado.

Algumas técnicas, como a calatonia

(toques sutis nas extremidades dos pés ou mãos) auxiliam profundamente nas diferentes fases da gestação e parto.

Da mesma forma, várias outras técnicas específicas para esse momento, se praticadas durante todo o tempo da gravidez, contribuem para uma vivência plena dessa etapa e têm grande eficácia na progressão e expulsão do bebê na hora do nascimento.

Exercitar-se, portanto, na gravidez, é colaborar com a manutenção da vida e vida é movimento.

## Exercícios Físicos e Gravidez

### Um Planejamento Saudável para toda a vida.

O aumento da busca por mais saúde e qualidade de vida faz crescer o número de adeptos e grupos aos programas de atividades físicas. Entre eles, destacam-se as Gestantes!

Atualmente, o universo materno encontra-se com um algo a mais: O personal gestante. Algo que estava faltando e deixando o mercado de fitness como um “assunto mal resolvido”.

A Atividade física para gestantes era um tema pouco debatido e comentado na área da educação física e, em sua grande maioria, diria que 70%, eram os profissionais da área da nataçao e hidroginástica que comandavam o assunto.

Isso acontecia devido às instruções que os médicos passavam para suas pacientes em seus consultórios. Essas informações eram dadas às gestantes para que elas praticassem atividade física de forma segura no meio líquido por uma série de benefícios. Sabemos claramente, que eles tinham razão em indicar tal atividade, porém há inúmeros outros



meios e métodos de treinamento para incluir às grávidas.

A musculação, exercícios aeróbicos, a dança, yoga, pilates, treinamento funcional, são ótimas opções para oferecer às mães, se bem orientadas.

Existem alguns protocolos que podemos seguir como guias para o trabalho com as gestantes, mas sugiro que utilizemos o ClinicalPracticeGuideline (Canadense - 2003), Royal College of Obstetricians and Gynecologists (RCOG - 2006), Guideline of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercises during pregnancy and the postpartum period (ACOG - 2003). Esses consensos preconizam, apesar de algumas divergências, alguns aspectos clínicos que fazem os exercícios terem contra-indicações absolutas, tais como:

- Pré-Eclâmpsia
- Cardiopatia
- Doenças pulmonares
- Rotura de membranas
- Gestações Múltiplas com risco de parto prematuro
  - Sangramento persistente no 2º e no 3º trimestre
  - Placenta prévia após 26 semanas
  - Possível parto prematuro, avaliado pelo médico.

Diante das particularidades de cada mulher que se encontra neste estado de graça, há casos especiais que necessitam de adaptações importantes para a montagem do programa. Algumas reclamações são mais comuns, tais como: fadiga, náuseas, falta de coordenação, algum



desconforto articular e ligamentar e dificuldade em respirar durante o esforço.

Os benefícios do exercício físico para gestantes são: manutenção ou melhora do condicionamento físico; menor ganho ponderal e adiposidade materna; diminuição de complicações obstétricas; menor risco de parto prematuro; diminuição do risco de diabetes gestacional; menor hospitalização e diminuição na incidência de cesárea; melhora da auto-estima e auto-imagem; melhora da sensação de bem estar; diminuição da sensação de isolamento social; e diminuição da ansiedade, do estresse e do risco de depressão (ANDRADE J. E COL, 2003).

Devido às mudanças fisiológicas, morfológicas, psicológicas e as necessidades nutricionais, a mulher grávida necessita estar engajada num programa de exercício físico, bem planejado e com boa orientação profissional, assegurando assim, a saúde maternal e do feto.

A partir desse resumo de alguns riscos e dificuldades que as mulheres encontram no decorrer da gestação, temos que ter alguns pontos chaves para começar a entender a prescrição de exercícios para as novas mães:

• Antes de mais nada, o médico deve atestar que ela está liberada para a prática dos exercícios.

• O Profissional deve entender a necessidade de manter-se informado sobre o comportamento e desenvolvimento da gestante em todas as áreas profissionais que ela frequenta, tais como: obstetras, nutricionistas, médicos homeopatas, fisioterapeutas, psicólogos, entre outros.

• O objetivo com a prática das atividades propostas será exclusivamente de manter e melhorar (em casos de gestantes muito sedentárias) o condicionamento físico do período gestacional.

• Nunca prometa “milagres” à grávida que o exercício não possa realizar.

• Durante o exercício devemos considerar as respostas da mãe e do bebê.

• Esse não será um período para aumentar a aptidão cardiorrespiratória ou iniciar um programa de exercício intenso;

• A gestação, por si só, é o primeiro período de treinamento.

Durante as 40 semanas gestacionais a mulher apresenta respostas cardiorrespiratórias, endócrinas, metabólicas, modificações no sistema músculo esquelético importantes para serem avaliados e considerados para a montagem do programa de exercícios. A partir disso podemos citar algumas das principais mudanças na grávida:

• Postura: provocando hiperlordose, hiper cifose torácica, entre outros.

• Relaxamento ligamentar e instabilidade articular

• Mudança do centro de gravidade

• O Volume sanguíneo aumenta cerca de 40%

• Ocorre um aumento de 15% da frequência cardíaca em repouso

• Diminui a resistência vascular periférica e a pressão arterial diastólica

• Aumenta o apetite

• Aumenta o metabolismo basal e o VO2 em repouso





- Aumenta o depósito de gordura
- Aumento da resistência a insulina.

A Prescrição dos exercícios deve ser baseada no resumo das indicações citadas acima, utilizando ainda os protocolos mais recentes, as preferências da gestante e o bom senso do profissional.

Para a escolha de exercício aeróbico, o melhor é utilizar-se de exercícios que não provoquem impacto na grávida, controlando incessantemente a frequência cardíaca, utilizando intensidade moderada (60% a 70% da FC máxima) – **IMPORTANTE:** utilizar PSE (percepção subjetiva do esforço).

Já falando em exercício resistido, a literatura é muito escassa. Porém o que se tem, em resumo, é que seja aplicado até três séries de 10 a 12 repetições, dependendo do nível de aptidão física e do trimestre que a gestante se encontra. Deve-se evitar a posição em decúbito dorsal por muito tempo, exercícios isométricos e constante observação à respiração da gestante (frequentemente apresenta momentos em apneia na execução desses exercícios).

Os benefícios dos alongamentos fora da gravidez já são bem conhecidos entre nós profissionais da área, porém durante o período gestacional ele deve ser aplicado de maneira cautelosa.

Os mesmos protocolos que utilizamos acima preconizam que devemos incluir esse tipo de atividade na prescrição de exercícios para as mães, já que a presença de relaxina (hormônio presente na gestante) causa o aumento da amplitude articular. Deve-se escolher a melhor maneira de aplicá-los e saber quais grupamentos musculares devemos trabalhar no sentido de melhorar algias comuns decorrentes

da mudança postural da gestante.

O sedentarismo é um dos fatores associados a aumento de doenças durante e após a gestação. Gestantes sedentárias ao iniciar um Programa devem respeitar suas individualidades, começando com sessões de curta duração (15 minutos) três vezes na semana e ir gradualmente aumentando para sessões de 30 minutos, quatro vezes na semana.

## Gravidez e Atividades Aquáticas

A prática das Atividades Aquáticas para gestantes vêm sendo cada vez mais recomendada pelos Profissionais da Saúde. A Natação e a Hidroginástica ajudam a aliviar desconfortos comuns durante a gravidez, como inchaço nos pães e pernas. Os exercícios em imersão na água diminuem significativamente o edema, a dor lombar, a fadiga, as contrações uterinas e reclamações de desconfortos gerais, como o aumento do volume abdominal no último trimestre (WADSWORTH, 2007).

A pressão hidrostática e os aspectos circulatórios da imersão são apontados como vantagens do exercício realizado no meio líquido para as gestantes.

Com tais benefícios e resultados,   possível afirmar que a prática das atividades aquáticas pelas gestantes é de fundamental importância para a saúde maternal e do bebê.

Atendimento Personalizado para Gestantes e como uma Equipe Multidisciplinar pode gerar lucratividade para esse tipo de serviço.

A importância no cuidado com a gestante torna-se essencial, pois a gravidez traz demandas primordiais para a mulher, onde a existência de um feto

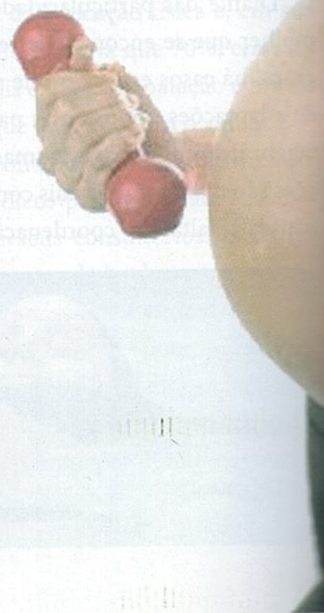
em desenvolvimento está diretamente ligada a uma boa absorção de nutrientes e um ambiente fisiológico estável necessário para process -los.

Todo programa de atividade física nesse período, necessita de um exame médico completo, solicitado por um Médico Obstetra, com o intuito de auxiliar no desenvolvimento dessa criança e tornar a gestação sadia e próxima das condições normais durante esses 9 meses.

Após a realização desse exame, fatores de risco são diminuídos, e a rela o mãe-feto-médico produz um ambiente mais tranqüilo e seguro para toda a família. Certamente a integração de uma equipe multidisciplinar torna ainda mais saudável as condições de apoio para a futura mamãe nesse turbilhão de emoções.

Vale frisar que todo esse serviço oferecido a gestante torna-se de excelência quando entendemos a necessidade diária de cada cliente.

As características comportamentais das futuras mam es, sugerem constantes modificações e adequações nas formas





de atendimento personalizado, pois fatores de risco como Diabetes, históricos de abortos espontâneos, tabagismo, consumo excessivo de álcool fazem com que precisemos de informações constantes e com métodos que realmente sejam enraizados na consciência das mulheres durante a gestação, evidenciando a responsabilidade por gerar uma criança.

Tratando-se do atendimento específico para a Gestante é evidente que o bem estar, o aconchego e o tratamento praticamente familiar conforta e atrai esse público (pré e pós-parto) que busca equilíbrio físico e emocional durante esse momento importantíssimo que o da chegada da “cegonha” com um lindo bebê, gerando uma mudança na rotina de toda a família.

Os espaços de atividades corporais que fazem atendimentos específicos procuram perceber o que realmente as pessoas buscam e com esse fator a fidelização torna-se essencial para a credibilidade e lucratividade do seu negócio.

Segundo o relato da Fisioterapeuta Juliana Ribeiro (Responsável pela Empresa Quero Mimo): “... a Gestante pro-

cura acolhimento, pois está em uma fase que os hormônios estão em ebulição, seu corpo está diferente e possui novas sensações...”

A sustentação do seu negócio precisa ser ancorada em fatores reais e os benefícios oferecidos precisam ser entregues aos clientes, tornando significativa a valorização e a percepção do serviço prestado. As empresas ou os profissionais que atuam com o bem estar de gestantes e de mães de primeira viagem, em sua grande maioria estão focados em yoga, pilates, hidroginástica, massagem relaxante, RPG, acompanhamento nutricional e psicológico, shantala (massagem para o bebê), drenagem linfática, bambuterapia, estética fácil e corporal, banho de ofurô, entre outros e fazem com

que as mulheres obtenham a tão sonhada qualidade de vida.

Frisando com isso, a importância de uma Equipe Multidisciplinar que contenha: Médico, Nutricionista, Fisioterapeuta, Profissional de Educação Física, Psicólogo, Terapeuta Corporal, Esteticistas, Enfermeiros e todo o carinho dos entes familiares para entenderem e apoiarem esse turbilhão de mudanças durante os 9 meses de gestação e obviamente o período pós parto.

Cabe salientar o relato da Nutricionista Carla Prestes (responsável pela Clínica Vibra Vida): “... as gestantes apresentam melhora da disposição, azia e gases intestinais, atingem uma boa absorção dos alimentos e ficam com intestino funcionando perfeitamente,





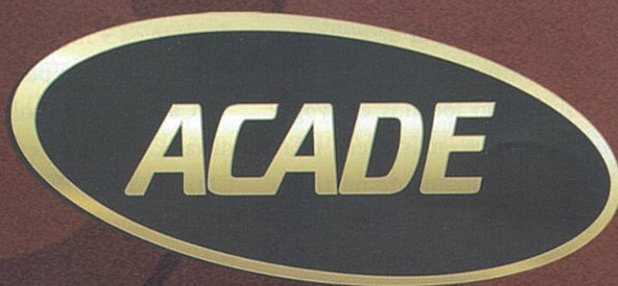
**COM O ACADE VOCE**

**SALAS CHEIAS  
PARA GERENCIAR**

**ESCOLHER PARA ONDE  
VIAJAR, OU QUE  
CARRO COMPRAR**

**ALUN  
FICA  
SEM**

**... A DIFERENÇA É QUE AG**



**NOVOS CONCEITOS NA  
GESTÃO DE ACADEMIAS**



**WW**



**TERÁ PROBLEMAS...**

**S QUE  
PARA  
PRE**

**ESTACIONAMENTO  
LOTADO**

**MÁQUINAS E  
EQUIPAMENTOS  
+ DISPUTADOS**

**RA VOCÊ PODE ESCOLHER**

**11.5512-2290**

**V.ACADESYSTEM.COM.BR**



conquistando uma pele mais hidratada e firme, além de melhoria nas olheiras, um corpo sem estrias, passando também a urinar mais e conseqüentemente com menos inchaço”.

Notamos que todos os profissionais envolvidos no processo de atendimento durante a gestação, oferecem dentro de sua especialidade, métodos eficazes para a resolução de questões decorrentes desse período, visando à qualidade de vida das futuras mães, sem deixar de lado o contexto empresarial de gestão e sustentação do seu negócio.

Quando os profissionais decidem atender a esse público específico, certamente surgiram através de uma experiência familiar, uma identificação durante o período de graduação, ou apenas uma visão de mercado, mas esse universo mágico torna-se mais enriquecedor quando uma gestante relata os benefícios alcançados e de como o método oferecido está sendo importantíssimo no dia a dia, fazendo desse feedback, a certeza que o planejamento está sendo atingido, e a credibilidade e o fortalecimento de projetos de espaços corporais e do atendimento personalizado, estão totalmente inseridos no mercado.

As inúmeras informações em revistas, internet e programas de televisão associados à consciência das futuras mães que buscam maiores entendimentos nesse período, aumentem a certeza de que novas parcerias profissionais façam a diferença na criação e gestão de um ambiente saudável e lucrativo, sem deixar de lado a importância do embasamento científico, a exatidão no trabalho técnico, aliados a grandiosidade na geração de uma nova vida.

Como já sabemos, a gestante faz parte dos famosos “grupos especiais” e vemos vê-la dessa maneira.

Apesar de serem, na maioria dos casos, saudáveis, sabemos que fisiologicamente ela está “borbulhando” mudanças e que a atividade física precisa estar presente em seu dia-a-dia. Cabe a nós, professores de educação física, melhorar suas 40 semanas, levando qualidade de vida através de exercícios bem elaborados.

## Referencias Bibliográficas

ACOG committee opinion: Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. International Journal of Gynecology & Obstetrics 2002; 77: 179 - 173.

BROWN, W. et al. SMA statement. The benefits and risks of exercise during pregnancy. Medicine Science Sports and Exercises 2002; 5: 11 - 29.

CLAPP, J.F. Exercise during pregnancy. Clinical Sports Medicine 2000; 19: 273.

DEL PRIORE, M. Viagem pelo imaginário do interior feminino. Rev. Brás.Hist. vol.19 n.37. São Paulo:USP, Sept.1999.

GALLBACH, M.R. Sonhos e gravidez. Iniciação à criatividade feminina. São Paulo: Paulus, 1995.

HAAS, J.S. et al. Changes in the health status of women during and after pregnancy. Journal of General Internal Medicine 2005; 20: 45 - 51.

JANUÁRIO DE ANDRADE, C. M. C. L. Atividade física na Gravidez. Revista Soc. Cardiologia do Estado de São Paulo, v.15, n.03, p.193-196, 2005.

KONICHI, I. Bruxas na virada

do milênio. Dissertação de mestrado. São Paulo, PUC, 2001.

SARMENTO, G. O papel da maternidade no processo de individuação feminino. Disponível em [HTTP://www.symbolom.com.br](http://www.symbolom.com.br). Acesso em 02 de maio de 2011.

WADSWORTH, P. The Benefits of exercise in pregnancy. The Journal for Nurse Practitioners 2007: 333 - 338.

## Colaboradores:

Izildinha Konichi, Psicóloga Junguiana, doutoranda em psicologia clínica pela PUC/SP, professora Universitária.

E-mail: [iza.k@terra.com.br](mailto:iza.k@terra.com.br)

Juliana Cardoso Calheiros, Professora de Educação Física e especialista em Atividade Física Personalizada para Gestantes e Puerperias.

E-mail: [juliana@maternafit.com.br](mailto:juliana@maternafit.com.br)

Luiz Geraldo de Souza Moura Junior, Profissional de Educação Física, Mestrado em Gestão, atuação profissional: Preparação Física para mulheres.

E-mail: [luizpersonal01@gmail.com](mailto:luizpersonal01@gmail.com)

Tiago Aquino da Costa e Silva, Vice Presidente da Abre, formado e especialista em Educação Física pela UNIFMU/SP, professor Universitário

E-mail: [tiago@supimpaprecreacao.com.br](mailto:tiago@supimpaprecreacao.com.br)



Tel: 11 5587 1241

# ARROW

SOLUTIONS



Foto: J.PRICIPE / ACADEMIA BIO RITMO SHOPPING ABC



Foto: J.PRICIPE / ACADEMIA BIO RITMO SHOPPING ABC



Foto: J.PRICIPE / ACADEMIA BIO RITMO SHOPPING ABC

**Agora com Monitor LED e resolução HDTV.  
Melhor qualidade de imagem com o mínimo de energia.**



## KIT Led FITNESS

Especialmente projetado para todos os tipos de equipamentos como: esteiras, bikes, elípticos e etc.:

Composto de Monitor Led 16" widescreen com exclusiva proteção contra água, suor e impacto.

Pedestal com pintura eletrostática, regulagem de altura e ângulos.

Controle remoto para mudança de canais e ajustes de volume com entrada para fone de ouvido.

## KIT Wireless

Sistema de áudio sem fio que envia o som da TV, RÁDIO, COMPUTADOR, ETC para receptores individuais instalados nas esteiras, bikes, elípticos e outros.

Com esse sistema o aluno conecta seu fone de ouvido ao receptor e ajusta o volume de acordo com sua necessidade.



[www.arrowsolutions.com.br](http://www.arrowsolutions.com.br)

Av. Senador Casemiro da Rocha, 981 - São Paulo

- ACADEMIAS
- CLUBES
- GINÁSIOS
- CONDOMÍNIOS
- SPAS & HOTÉIS





Dominick Kneip  
Comunicação & Marketing, Assessoria de Imprensa e Eventos  
Tel: (11) 3288-8424  
E-mail: pauta1@contatopauta.com.br  
Site: contatocomunicacao.blogspot.com  
Twitter: @contato\_ai

## Academias Hi-Tech.

Os aparelhos de ginástica, nem sempre foram computadorizados e cheios de função. A prática de atividade física está presente na história quanto o surgimento da humanidade.

Foi na Grécia que surgiu pela primeira vez o conceito de ginástica como atividade esportiva. Nos primeiros Jogos Olímpicos, mesmo com uma precária organização, o levantamento de peso já estava presente.

O Brasil é o país que possui mais academias por habitantes. Com tantas academias, a partir dos últimos anos as academias tornaram-se a principal alternativa das pessoas que buscam mente e corpos em equilíbrio. O desafio para os professores e proprietários de academias é o que fazer para manter os alunos. A tecnologia tem sido uma grande aliada na hora de transformar o treino em algo mais seguro e divertido.

Os aparelhos eletrônicos desenvolvidos com tecnologia de última geração ganham cada vez mais adeptos, dividindo espaço com os conhecidos colchonetes e pesos. As academias Hi Tech começam pelo chão em que se pisa. Desenvolvido especialmente para manter a acústica, os pisos com absorção de som permitem que a música utilizada nas salas de ginástica não prejudique os alunos que estão em outros ambientes.

A busca por um corpo saudável aumentou, e incentivou cientistas a pesquisar como o corpo humano funciona e quais os seus limites. Imagine identificar a atividade física que você terá mais desempenho através da saliva? Com essa nova forma de avaliação física é possível caracterizar o perfil genético do aluno e

quais atividades deve praticar. Tudo isso com a conhecida avaliação física. Feita por um profissional capacitado apenas com o uso do swab(haste flexível), a saliva é coletada e define a disposição genética do aluno e quais atividades deve praticar.

Preocupados também com o ar, as academias investiram em sistemas de filtragem de ar nas salas de ginástica. A



qualidade do ar dentro das salas de spinning e das aulas em grupo é cerca de 30% melhor.

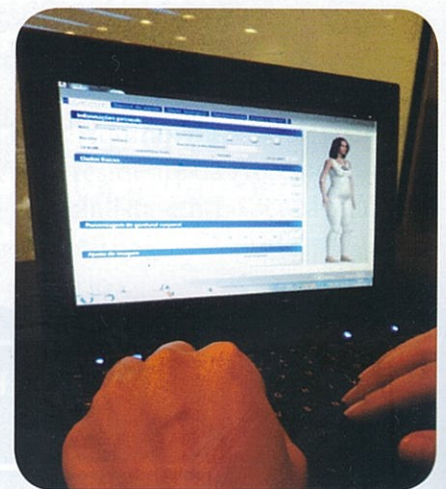
Além de buscar o conforto e a segurança dos praticantes, a intenção das novas tecnologias é fazer com que o mínimo de esforço seja transformado no máximo de resultado. Os objetivos dos avanços tecnológicos dos aparelhos de ginástica são garantir a segurança e o treino mais adequado para o usuário alcançar suas metas. Esse é o caso do Bio Avatar, programa de computador que cria uma representação individualizada em 3D de como o aluno é agora gerando um boneco virtual com características pessoais como peso, altura, cor da pele, olhos e cabelo. Se o objetivo, é emagrecer quatro quilos e ganhar massa muscular, em dois minutos ele já vê a imagem projetada de como vai ficar assim como quanto tempo irá demorar

a alcançar a meta estipulada.

Além de se ver no futuro, o aluno também passa por uma espécie de Raio-X da saúde que estima o risco de desenvolver diabetes, doenças cardíacas, AVC e câncer prematuro. Estas características também decifram a Idade Biológica, aquela que nos informa o envelhecimento das células. Por exemplo, uma mulher de 35 anos, aparentemente saudável, não fumante, porém sedentária e com histórico familiar suspeito pode ter sua idade biológica calculada em 40 anos.

A Bio Bike 3D é uma novidade que reúne a tecnologia filme 3D dentro da aula de spinning indoor. Ao simular o treino em ruas, estradas e montanhas, permite que o aluno interaja e seja transportado para uma realidade virtual. Para criar esta experiência, as imagens são projetadas por um equipamento 3D de última geração em uma tela de polímero especial.

É bom consultar um especialista que dê orientações e dicas corretas para cada um. Daqui para frente, o desafio é imaginar o que mais será inventado e implantado pelas academias para facilitar cada vez mais a prática de atividade física de seus alunos.





# BRASÍLIA

## CAPITAL FITNESS



11 a 14

AGOSTO 2011

CENTRO DE CONVENÇÕES

[bsbfitness.com.br](http://bsbfitness.com.br)

Confira as atrações da 16ª edição do maior evento Fitness do Brasil

FESTIVAL DAS  
ACADEMIAS

CIRCUITO  
**capital**  
**RUN**  
INDOOR

**58** educação física  
fisioterapia  
cursos nutrição

**superfeira**  
**de esportes**

Patrocínio

**maistennis**  
Treine seu estilo



**PETROBRAS**

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA





Prof. Carlos Alberto de Oliveira Firmino

Sócio da BS Fitness

Tel: (17) 3302-3850

E-mail: carlos@bsfitness.com.br

Site: www.bsfitness.com.br

# Health

## Importância da prática do exercício.

**A** atividade física realizada com regularidade é uma das principais bases para a manutenção da saúde em qualquer idade, junto à correta alimentação e ao estado emocional equilibrado.

**Melhoria do Sistema Cárdio-Pulmonar:** Uma seqüência de exercícios aeróbios de 20 a 30 minutos por dia, 2-3 vezes por semana, melhora seu condicionamento cardiorrespiratório, fazendo seu coração ficar mais forte e eficiente.

**Melhoria da Frequência Cardíaca:** A Frequência Cardíaca (batimento cardíaco) tende a diminuir, em repouso, nas pessoas bem condicionadas. Isto representa menos desgaste para o coração e um prolongamento do nível de vida.

**Estabilização da Frequência Cardíaca:** A Pessoa treinada se estabiliza durante o exercício (steadystate), o mesmo não acontece com a pessoa destreinada levando-a a parar a atividade, pois sua frequência cardíaca chega a níveis muito altos e, por falta de boa oxigenação no cérebro, a pessoa sente tonturas e a vista escurece.

**Estabilização da Pressão Arterial:** Um bom programa de exercícios tende a estabilizar a Pressão Arterial em níveis normais e /ou até mesmo diminuir em pessoas com hipertensão (Pressão Alta).

**Ajuda no Crescimento:** A atividade Física é muito importante durante a fase de crescimento (mas é importante que ela seja bem dosada e orientada pelo profissional da área), pois ela indiretamente estimula as epífises dos ossos (discos de crescimento do osso) estimu-



lando assim o crescimento ósseo. Para as pessoas que não estão mais em fase de crescimento ósseo a atividade física ajuda também a combater riscos associados à osteoporose.

**Diminui a probabilidade de problemas Cardíacos:** A atividade física ajuda a diminuir a taxa de colesterol LDL (LowDensityLipoprotein) e VLDL (VeryLowDensityLipoprotein) e Triglicérides que causam vários problemas ao coração, e aumentam o colesterol HDL (High DensityLipoprotein) que são Lipoproteínas de alta densidade responsáveis pelo transporte ao fígado de gorduras não utilizadas e são benéficas devido ao seu "efeito limpeza" nas artérias.

**Redução de gordura armazenada:** A atividade física ajuda a queimar calorias e mantém o metabolismo mais ativo diminuindo o porcentual de gordura e melhorando o aproveitamento do que

você ingere. Mas precisa ser bem dosada e específica para cada indivíduo.

**Problemas Posturais e Fraqueza Muscular:** Exercícios bem direcionados são capazes de produzir uma melhoria total ou parcial nos defeitos de ordem postural (coluna, joelhos e pés), reduzindo significativamente a maioria das dores provocados por estes problemas, bem como proporcionando um fortalecimento muscular, fazendo com que você fique sem flacidez muscular e tecidual.

**Benefícios Psicológicos:** A atividade física proporciona uma melhoria significativa no sistema Psicológico, tais como: Aumentando a auto-estima, o indivíduo passa a se gostar ainda mais; Reduz os níveis de ansiedade produzidos por vários motivos; aumento da capacidade mental, por ter sua oxigenação cerebral aumentada etc.



# ESCOLHA A PROTEÇÃO, RESISTÊNCIA, TECNOLOGIA E A GARANTIA DOS PISOS DE BORRACHA VEDOVATI

✓ Áreas de peso livre

✓ Cardio

✓ Sala de musculação

✓ Vestiários

## Vantagens e benefícios:

- Suporta grandes impactos
- Protege o piso e equipamentos
- Fácil instalação
- Antiderrapante
- Macio e confortável
- Diminui o ruído do ambiente.



Solicite uma proposta: 18 3917 4669 - 8139 2052  
[www.novavedovati.com.br/academia](http://www.novavedovati.com.br/academia) - Pres. Prudente - SP

## SPORT MIX



**CONSULTE SEMI-NOVOS REVISADOS E COMPLETA LINHA DE ACESSÓRIOS**



## B | I | O | M | A | X

[www.sportmix.com.br](http://www.sportmix.com.br) • Fones: (11) 3733-2500 / 3733-2200





Prof. Esp. Almir Diogenes Facchinatto  
 Diretor Comercial Outfitmixx e Delegado Reg. Fiep-SP  
 Tel: (11) 3906-0860 (11) 9712-1060  
 Email: prof.almirdf@hotmail.com

# Aconteceu

## Mochilão Fiep.

Os Professores de Educação Física SEM FRONTEIRAS da Federação Internacional de Educação Física - FIEP do Brasil, com muito fôlego, capacidade e altruísmo realizaram uma maratona na região centro-oeste do Brasil, cumprindo assim o quinto intercâmbio FIEP. A nossa homenagem aos 13 integrantes.

### HOMENAGENS

Os SEM FRONTEIRAS receberam distintas homenagens. Em Campo Grande foram distinguidos pela Câmara de Vereadores do Município de Campo Grande (foto Câmara de Vereadores de Campo Grande -MS)



Da esquerda p/ direita - Patricia, Sergio, Almir, Sonia, Bagatini, Gildásio, Rosinha, Schavala, Sabrina, Julimar, Leonor, Clery e Almir Facchinatto



Em Brasília, no dia 26 de abril, os SEM FRONTEIRAS tiveram uma sessão no SENADO, proposto pelo senador ALVARO DIAS

### REGISTRO

O maior público presente da passagem dos SEM FRONTEIRAS foi na cidade de JARDIM a 240 Km de Campo Grande - MS



Público no Centro de Convenções na cidade de Jardim - MS



No dia 27 de abril, os SEM FRONTEIRAS participaram de uma sessão da Comissão de Esporte e Turismo da CÂMARA DOS DEPUTADOS



Na cidade de Palmas-TO, os SEM FRONTEIRAS receberam o Título de CONFRADES da Universidade da Maturidade



## DEPOIMENTO

No momento em que se encerra a participação dos Professores de Educação Física SEM FRONTEIRAS da FIEP do BRASIL na região centro-oeste, declaramos que foi uma atividade exitosa, que cumpriu os objetivos propostos pela FIEP e assim consolidou-se cada vez mais o PROJETO que foi instalado em 2007, com a passagem pela parte continental da América Central; 2008, na região norte e 2009 e 2010, na região nordeste e agora em 2011, a região centro-oeste, nos estados de MS, MT, GO, DF e TO, que terá sua continuidade em 2012 – MG,ES, RIO e SP e 2013 – PR, SC e RS para concluir o Projeto da FIEP no Brasil.

Lembrando que já fizemos em 2007, os países continentais da América Central e nos anos de 2014 e 2015 faremos os países da América do Sul.”

Nesta passagem pela região centro-oeste, tivemos momentos memoráveis, históricos para a vida da FIEP. Citamos 4: Em Campo Grande, os SEM FRONTEIRAS foram homenageados pela Câmara de Vereadores do Município; em Brasília, os SEM FRONTEIRAS tiveram uma sessão especial no Congresso, no dia 26 de abril no SENADO; no dia 27, participamos de uma sessão da Comissão de Turismo e Esportes da Câmara dos Deputados e finalizando na última etapa, os SEM FRONTEIRAS foram considerados confrades da UNIVERSIDADE DA MATURIDADE.

Assim como, em cada estado em que passaram os SEM FRONTEIRAS, teve solenidade oficial de abertura do evento e nele a participação de autoridades po-

líticas, esportivas e comunitárias, e nas manifestações das pessoas que usaram a palavra tiveram fortes argumentações sobre a importância do trabalho realizado pelo grupo da FIEP.

Além disso, os SEM FRONTEIRAS estão resgatando a memória da Educação Física, pois com a ajuda da FIEP Estaduais e os Conselhos Regionais de Educação Física – CREFs homenagearam com certificados e troféus as pessoas que se destacaram e ou se destacam em prol da área.

Certamente que o altruísmo destes destemidos profissionais terá a devida atenção dos órgãos constituídos, porque o trabalho é inédito e leva e eleva a Educação Física Brasileira.

Tivemos uma maratona realizada sem adversidade, com saúde e discernimento nas várias especialidades em que os SEM FRONTEIRAS foram ministrantes dos mini cursos, nas cinco etapas, nos cinco estados. Uma das provas da consolidação desta ação é que as solicitações são tantas por parte dos lugares por onde os SEM FRONTEIRAS passam e também por novos profissionais querendo entrar no Grupo. Isso fez com a coordenação dos SEM FRONTEIRAS da FIEP já anunciasse que deverá ser criado, a partir do ano de 2012, o II GRUPO SEM FRONTEIRAS. A confirmação e estabelecimento de regulamento acontecerão por ocasião da realização do 27º CONGRESSO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, em Foz do Iguaçu, no período de 14 a 18 de janeiro de 2012.

**QUINTO INTERCÂMBIO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FI-**

## SICA SEM FRONTEIRAS DA FIEP

### MINI CURSOS, RESGATE DA MEMÓRIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA HOMENAGENS, MISSÃO DOS SEM FRONTEIRAS EM 15 DIAS

De 15 a 30 de abril de 2011, 5 estados brasileiros da região Centro-Oeste e norte (MS, MT, GO, DF e TO) receberam os Professores de Educação Física SEM FRONTEIRAS da FIEP do Brasil constituídos por 13 Professores de 7 estados: Rosa dos Santos - PA curso: Atividades Recreativas e Danças Folclóricas; Leonor Palha Dias de Araujo - PI curso: Educação Física Escolar; Patricia Feitosa - CE curso: A dança no seu contexto da Educação Física Escolar e desafios de sua aplicação; Sérgio Sartori - RJ curso: Lutas Educativas; Almir D. Facchinatto - SP curso: Gestão em Manutenção de Equipamentos de Musculação e Fitness e em meios estruturais em Academias; Almir Gruhn - PR Palestra de Abertura: O que é FIEP, Gildásio José dos Santos - PR curso: Saúde Pública através da Educação Física – NASF- Como participar?, Sonia Bordim - PR curso: Estratégias da Nutrição Desportiva, Sabrina Ribeiro Jorge - PR curso: Recreação em hotéis e espaço de lazer; Julimar Luiz Pereira - PR curso: Avaliações Fisiológicas na Academia, Escola e Alto Rendimento e Nelson Schavalla-PR curso: Tchokboll o Jogo da Paz, Vilson Bagatini - RS curso: Psicomotricidade e Clery Quinhones de Lima – RS curso: Mídia Esportiva.

O Projeto SEM FRONTEIRAS, em todas as etapas teve o apoio do Sistema CONFEE/CREFs. Além dos mini cursos ministrados dentro da especialidade de cada um dos seus integrantes dos SEM



# Aconteceu

FRONTEIRAS, a FIEP em conjunto com o CREF de cada estado homenagearam as pessoas e entidades destaques na vida da Educação Física e Esporte de cada estado. A participação dos SEM FRONTEIRAS realmente foi de doação, pois os seus integrantes pagaram o transporte de seus estados e não ganharam valor nenhum pelas aulas dadas, no entanto tiveram nos estados, através de seus delegados regionais toda a infra-estrutura e a cobertura de custos do transporte interno, alimentação e hospedagem. A coordenação deste quinto intercâmbio dos SEM FRONTEIRAS foi dos professores ALMIR GRUHN, presidente da FIEP Mundial e de Vilson Bagatini, vice-presidente da FIEP Brasil.

Professor ALMIR GRUHN, presidente da FIEP Mundial, criador do projeto SEM FRONTEIRAS destaca o sucesso do Evento, muito especial este quinto intercâmbio, no Centro Oeste do Brasil, em que deu uma grande visibilidade. Diz: “Estamos satisfeitos e agradecidos pela cooperação de todos – este elo forte da FIEP com o Sistema CONFED/CREFs com as Instituições Constituídas dos Estados e Municípios e comunidade por onde os SEM FRONTEIRAS tem passado.” Continua: “Este Projeto é a evolução da FIEP no campo Social, através dele, a EDUCAÇÃO FÍSICA foi homenageada no Senado Federal tendo o ato, 1 hora na TV Senado para todo Brasil e na Câmara dos Deputados Federais participamos na sessão da Comissão de Turismo e Esportes – com transmissão ao vivo pela Internet e mais gravações para a programação da TV CAMARA DOS DEPUTADOS, assim como temos despertado interesse e o envolvimento de outras áreas políticas, esportivas institucionais e privadas do Brasil”. Almir informa: “Já visitamos

20 estados só faltam 7 que serão complementados”



Prof. Clery, Prof. Almir Facchinatto e Prof. Rogério, elo da Educação Física no Parlamento.

No ano de 2012 com a passagem do 7º Intercâmbio dos Professores de Educação Física Sem Fronteiras por São

Paulo entre os dias 12 à 15 de abril, a FIEP-SP com Prof. Almir Diógenes Facchinatto Delegado Regional no Estado de São Paulo, Prof. Alexandre Machado Delegado Adjunto em São Paulo, Prof. Dilmar Pinto Guedes



SEM FRONTEIRAS no Estado de Goiás, em reconhecimento a parceria da REVISTA EMPRESARIO FITNESS de SP, possam nesta foto. Registra a participação do colega PROF. ESP. ALMIR D. FACCHINATTO - SP, que conseguiu a cobertura da revista desta Maratona dos SEM FRONTEIRAS no Centro-Oeste do Brasil.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço ao colega Prof. Clery Quinhones de Lima – Profissional de Educação Física/Sem Fronteira, jornalista e Editor do SPP) que cedeu esta matéria para a Revista Empresário Fitness, seu blog é [www.saudepelapratica.blogspot.com](http://www.saudepelapratica.blogspot.com), e a colega Profa. Rosa Costa (Rosinha) com o blog <http://edfiscasemfronteiras.blogspot.com>

Delegado Adjunto em Santos, Prof. Mario Roberto Guarizi Delegado Adjunto em Presidente Prudente, Prof. Gilberto Bertevelo Assessoria Marketing da FIEP e equipes, estarão organizando um grande evento, com uma parceira de uma grande Universidade, com vários parceiros ligados a Educação Física e com o principal, o apoio do CREF4/SP com o seu Presidente Prof. Flavio Delmanto e seus conselheiros. Estamos ansiosos no aguardo desses destemidos PROFESSORES SEM FRONTEIRAS, todos eles professores renomados nacional e internacionalmente que irão ministrar cursos cada um em sua área. Em breve informações e inscrições para esse evento.

Informações: <http://www.fiepbrasil.org/semfronteiras2011>





Viviane Chaves  
Jornalista  
Tel: (21) 3204-3204  
E-mail: viviane@euro.inf.br  
Site: www.euro.inf.br

## Rio Sports Show chega a 13ª edição.

Novidades, como os eventos agregados à feira, são a razão do sucesso, diz a diretora geral do mega evento, Ana Paula Graziano.

À frente da Rio Sports Show, maior feira de esportes, fitness e qualidade de vida do Brasil, Ana Paula Graziano é uma empresária de sucesso. Formada em Comunicação Social, ela descobriu cedo a vocação por eventos. Pioneira na área esportiva, ela participou na década de 90 da organização da Sport Business Fair, maior feira do setor no Rio de Janeiro na época. Carioca de nascimento e de coração, ela viu na Cidade Maravilhosa uma possibilidade de investir numa grande feira de fitness, dando início a Rio Sports Show, que este ano chega a 13ª edição.

Desde a primeira realização, na AABB-Lagoa, até hoje, o megaevento só ganhou prestígio e espaço – dois anos depois já estava na Marina da Glória. Em 2010, chegou ao Píer Mauá e, este ano, repete a dose. Neste local, entre os dias 14 e 16 de julho, com investimentos de R\$ 1,5 milhão, a expectativa é gerar R\$ 18 milhões em negócios e receber 40 mil visitantes.

– A meta da Rio Sports Show é ser um instrumento de negócios e reciclagem profissional, contribuindo para o crescimento e evolução do mercado esportivo em todo o Brasil – completa Ana Paula Leal Graziano, diretora geral do megaevento.

Atualmente, a marca Rio Sports Show está consolidada e fortalecida no mercado esportivo. Profissionais da área e executivos de diferentes partes do país

– e até do exterior – participam da feira. Apesar do sucesso, o início, segundo a empresária, não foi fácil. Isso porque, em 1998, o Rio vivia o auge de um movimento de fuga de grandes eventos nacionais e internacionais da cidade. Apostar em uma nova feira, de um segmento que ainda ganhava corpo, era certamente ariscado. Mas deu certo.

– A cada ano, a feira investe em novidades e acredito que essa seja a fórmula para o êxito – considera Ana Paula.

Toda edição, a Rio Sports Show traz consigo eventos paralelos. No ano passado, por exemplo, foi a vez da Expo Nutrition, primeira feira de nutrição esportiva do país, que reuniu os principais fabricantes e importadores de suplementos, vitaminas, isotônicos, hidrotônicos, alimentos diet, light e orgânicos do país. O sucesso foi tão grande, que, para 2011, o projeto foi ampliado 150% em área. Outra novidade deste ano é a Fight Pavilion, primeira feira do setor de lutas do Brasil, com exposição de artigos, competições e apresentações de lutadores.

Além disso, a 13ª Rio Sports Show conta com o apoio do Zum-

ba Fitness, marca conhecida mundialmente. A modalidade, de mesmo nome, febre nos Estados Unidos, utiliza passos de dança latina em aulas dinâmicas, que misturam diferentes ritmos. O Zumba Fitness está chegando agora ao Brasil e será um dos principais destaques da feira, com a participação de instrutores para demonstrar o diferencial da modalidade. Entre os benefícios: favorece o condicionamento físico, fortalece o coração e diverte quem pratica.

A 13ª edição tem ainda patrocínio da Movement e Champion Watch, além do apoio de mídia da emissora Sportv.

A Rio Sports Show começou com o sonho de Ana Paula Graziano, que, com muito trabalho e dedicação, conseguiu realizá-lo. Hoje, o evento é referência no setor pelos investimentos feitos à cultura esportiva e por comprovar a valorização deste mercado.

Ana Paula Graziano  
Empresária e diretora geral da Rio Sports Show  
Site: www.riosportshow.com.br







Renata Albuquerque  
Professora de Yoga e ministra aulas de meditação.  
Tel: (11) 9950-5973  
E-mail: renata@mobileassessoria.com.br  
Site: mobileassessoria.com.br

## Aulas para Relaxamento e Respiração.

O “Estresse” parece ser a palavra do momento e “estressado” uma condição básica para encarar o século XXI. Não se fala em outra coisa. São estudos médicos que concluem ser ele o causador de diversos males, profissionais de saúde que sugerem uma forma de amenizar o problema, empresários que o responsabilizam por problemas na economia, filósofos e antropólogos que estudam seu reflexo na sociedade e gurus de auto ajuda propondo soluções de todo tipo.

A verdade é que o estresse é um mecanismo de defesa do ser humano. Não importa o nível sócio econômico ou cultural. E o que muitos não esclarecem é que existem vários níveis de estresse, desde o bom que pode até salvar uma vida até o patológico que requer tratamento médico. Ele se torna um problema a partir do momento em que não há espaço entre um episódio de estresse e outro. Aí entra a importância do relaxamento.

O relaxamento consciente consegue dissolver todas as impressões negativas que ficam gravadas no nosso corpo e mente, transformando o estresse numa força que nos move pra frente, enquanto o próprio ato de relaxar funciona como a força que nos mantém equilibrados. Quando esse equilíbrio de estados é alcançado, o estresse perde a força que tinha anteriormente e as pessoas conseguem lidar com essas situações tensas de forma saudável. Essa administração do estresse traz diversos benefícios físicos entre os quais está o equilíbrio da

pressão arterial, o aumento da imunidade, diminuição dos riscos de desenvolver problemas cardíacos, melhora nos processos digestórios e melhora da respiração e oxigenação do corpo todo. Do ponto de vista mental e emocional os benefícios

são ainda mais numerosos. Diminuição da ansiedade, raiva, frustração, depressão, pensamentos negativos e aumento da felicidade, serenidade, otimismo são apenas alguns efeitos do relaxamento.

A respiração está totalmente ligada ao sistema nervoso autônomo e pode denunciar um estado de tensão ou relaxamento. Por ser uma função fisiológica voluntária, pode ser usada como porta de entrada para o sistema nervoso. Através de exercícios respiratórios os estados mentais podem ser controlados e alterados levando a sensações de calma, tranquilidade, bem estar e aumento da energia.

Exercícios físicos e relaxamento são atividades complementares que praticadas regularmente garantem a prevenção de fadiga mental e tensão física. Uma prática de qualidade que tenha o objetivo de relaxar, deve ser focada em “como” fazer e não em “o que” fazer. Essas atividades devem ser elaboradas de forma a não disparar o mecanismo de luta e fuga no qual está baseado o estresse. Lutar



contra o próprio corpo, portanto, não faz sentido. As aulas de alongamento são válidas na medida em que rearranjam o tecido muscular, mas devem ser focadas no relaxamento dos esforços com o objetivo de liberar a circulação periférica e não em alcançar outros objetivos. O método Pilates também trabalha com o alongamento muscular e realinhamento corporal através de aparelhos ou no solo com suportes como a bola, dando especial atenção ao “core” e à respiração. O Hatha Yoga por sua vez, faz o trabalho de alongamento e fortalecimento integrados à respiração. Uma aula completa contém posturas físicas chamadas de asanas, que são compostas de respiração, concentração e permanência, exercícios respiratórios conhecidos como pranayamas e relaxamento ou meditação. A busca pela união entre o corpo, a mente e o espírito tem como resultado o autoconhecimento, além de todos os benefícios físicos e mentais, não menos importantes, conseguidos através da atividade física, do relaxamento e da respiração.





THEPILATESTRAINING

Certificações

**OFERECER O MELHOR ATENDIMENTO, O MELHOR CORPO DOCENTE DO MERCADO E CAPACITAR PROFISSIONAIS COM QUALIDADE. ESSA É A MISSÃO DA THE PILATES TRAINING.**

VENHA PARA A EQUIPE DE INSTRUTORES MAIS BEM QUALIFICADOS DO BRASIL. VENHA PARA A THE PILATES TRAINING E TENHA A VIDA EM MOVIMENTO.

**MASTER CERTIFICATION: 220 h/a**

**PROFESSIONAL: 100 h/a**

**ADVANCED (MÓDULOS REABILITAÇÃO E FITNESS): 60 h/a**

**GESTÃO (COMO GERENCIAR SEU STUDIO DE PILATES): 20 h/a**

\*Apostila colorida e ilustrada com todos os exercícios.

[WWW.THEPILATESTRAINING.COM](http://WWW.THEPILATESTRAINING.COM)

contato@thepilatesttraining.com • cursos@thepilatesttraining.com

São Paulo 11 3052.1024 | 3052.0570 • Demais Localidades 0300 7731 6963

**EQUIPILATES**  
equipamentos & acessórios

**COMPARE E COMPROVE O MELHOR CUSTO BENEFÍCIO DO MERCADO.**

EM CONSTANTE APERFEIÇOAMENTO DOS NOSSOS PRODUTOS E SERVIÇOS, O COMPROMISSO DA EQUIPILATES É LEVAR A TODOS OS NOSSOS CLIENTES E COLABORADORES SEMPRE O QUE HÁ DE MAIS SOFISTICADO NO MUNDO DO PILATES.



NOSSA FABRICA ESTÁ INSTALADA EM UM GALPÃO EQUIPADO COM APARELHOS MODERNOS E MÃO DE OBRA ALTAMENTE QUALIFICADA.

[WWW.EQUIPILATES.COM.BR](http://WWW.EQUIPILATES.COM.BR)

MSN [equipilates@hotmail.com](mailto:equipilates@hotmail.com) • [contato@equipilates.com.br](mailto:contato@equipilates.com.br)

Tel.: 0800 095 6991

Rua Anita Garibaldi n° 170, Liberdade - Resende - Rj.

## 18ª TURMA DE CERTIFICAÇÃO PARA COORDENADORES E GESTORES TÉCNICOS DE ACADEMIAS

Descubra qual o papel estratégico do coordenador e o significado e o propósito de um verdadeiro líder! Adquirir e aperfeiçoar seus conhecimentos sobre gestão de pessoas, liderança, feedback, administração de tempo, planejamento, comunicação e relacionamento, gestão das áreas aquática, musculação, avaliação física, ginástica e personal trainer, organização de projetos e eventos, seleção, treinamento, contratação e regulamentação de professores estagiários.



**fitnessmais**  
Escola de Excelência Profissional



**CARGA HORÁRIA: 64 HORAS**  
**DATAS: 20/08, 27/08, 17/09, 24/09**  
**22/10, 29/10, 19/11 e 26/11**  
**HORÁRIO: Sábados das 9 às 18h**

**Informações e Inscrições:**

Site: [www.fitnessmais.com.br](http://www.fitnessmais.com.br)

Email: [fitnessmais@fitnessmais.com.br](mailto:fitnessmais@fitnessmais.com.br)

Tel: (11) 2084.0310 / (11) 2966.4349



# Quais as vantagens?

## Plataforma Vibratória Vibe Fit



**Benefícios**  
Aumento da taxa metabólica  
Aumento da força muscular  
Combate à celulite e melhoria do tecido da pele  
Alívio da dor  
Aumento da flexibilidade  
Melhoria da condição física  
Ativação da circulação sanguínea  
Melhoria da coordenação  
Aumento da densidade óssea

Site: [www.bsfitness.com.br](http://www.bsfitness.com.br)

## Plataforma Vibratória Embreex Power



**Benefícios:**  
Aumento da Flexibilidade  
Aumento da Taxa Metabólica  
Aumento da Densidade Óssea  
Ativa a Circulação Sanguínea e Linfática  
Aumento da Força Muscular  
Melhoria da Condição Física e Coordenação Física e Motora  
Relaxamento e Massagem

Site : [www.embreex.com.br](http://www.embreex.com.br)

## Plataforma Vibratória KIKOS P204I



Este é um equipamento profissional recomendado para o uso em clínicas, spas, academias e residências.

Ela tem uma amplitude de 0 a 12 mm, 30 níveis de velocidades, uma frequência de 0-18 RPS e suporta até 200 kg.

Sua ampla de apoio vai gerar vibrações laterais e também é oscilatória, trazendo diversos benefícios como aumento da força muscular e densidade óssea, redução de dores, aumento da flexibilidade, emagrecimento, reduzir celulites e muito mais.

Site: [www.kikos.com.br](http://www.kikos.com.br)

## Plataforma Vibratória Smart Trainer



Pioneira no Brasil e única com estudos e testes realizados na USP, inclusive Artigos publicados, eliminando lendas. Para isso fez várias parcerias com profissionais e instituições de credibilidade (Prof. Paulo Amaral, Faculdade Gama Filho, ENAF e JOPEF), com mais de 400 cursos aplicados resultando em centenas de produtos em todo Brasil.

Site: [www.lionfitness.com.br](http://www.lionfitness.com.br)

Site: [plataformavibratoria.ning.com/](http://plataformavibratoria.ning.com/)

## Plataforma Vibratória Moving Plate



São inúmeros os benefícios que o treinamento em plataforma vibratória pode proporcionar ao corpo. Tonificação muscular, melhora na circulação sanguínea, diminuição de tecido adiposo, é também, utilizado para fins fisioterápico e estético. Pode ser praticado por pessoas de ambos os sexos, com idade a partir de oito anos. Não há contra-indicação para o treinamento de idosos, já que não causa impacto nas articulações.

Site: [www.prophysical.com.br](http://www.prophysical.com.br)

## Plataforma Vibratória Viper Plate

**Benefícios:**  
Treino Completo em Menos Tempo (10 a 15 minutos)  
Ideal para sedentários ou pessoas com problemas neurológicos  
Estimula o crescimento de tecido ósseo  
Ajuda a melhorar a força e o tônus muscular  
Ativar a produção de colágeno,  
Ajuda a melhorar a circulação sanguínea e linfática  
Ajuda na Redução de peso  
Funções: Tempo de treinamento, intensidade e velocidade  
Voltagem de 220 V

[www.yozda.com.br](http://www.yozda.com.br)





# SQUEEZEMAIS

Squeezes promocionais personalizadas.  
Com a sua logomarca.



## SQUEEZES:

250ml  
300ml  
550ml  
750ml  
Térmico  
Alumínio  
Coqueteleira



41 3321-1303

[www.squeezemais.com.br](http://www.squeezemais.com.br)

[contato@squeezemais.com.br](mailto:contato@squeezemais.com.br)

# OUTFITmixx

VENDA DE EQUIPAMENTOS NOVOS

Equipamentos, tatames, pisos especiais, boxe.  
Acessórios esportivos, esteiras e bicicletas.  
Reforma e manutenção de equipamentos.

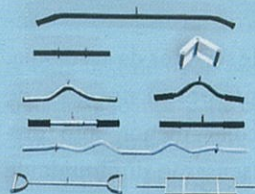
Novos

Reformados



Nº 1 EM REFORMAS DE APARELHOS DE MUSCULAÇÃO  
COM MAIS DE 120 ACADEMIAS REFORMADAS

Tel: (11) 3906-0860 / (11) 9712-1060



Produtos Exclusivos  
Para limpeza de  
tapeçaria, metalão,  
carenagem e Silicone.



 Movement  
TECHNOLOGY

Suprema

 FLEX



Site: [www.outfitmixx.com.br](http://www.outfitmixx.com.br) [outfitmixx@ig.com.br](mailto:outfitmixx@ig.com.br)

Msn: [luci-mg@hotmail.com](mailto:luci-mg@hotmail.com)

Orkut: <http://www.orkut.com/Profile.aspx?uid=15043251506647329139>

Comunidade da loja: <http://www.orkut.com/Community.aspx?cmm=51470910>





Marcelo Anselmo e Silva  
MBA em MKT pela FGV, Membro da AEA Sócio e Coordenador do setor aquático da Soleil D'or Fitness Recreio.  
Tel: (11) 3467-7181  
Email: proefmarcelo@yahoo.com.br  
Site: www.soleildor.com.br

## Atraindo Alunos

**E**ssa é uma pergunta pertinente principalmente aos proprietários de academia, gestores e coordenadores. Talvez, ela suscite outras questões intrínsecas, isto é, como agregar valor aos clientes de seu espaço através do parque aquático? Ademais, podemos pensar também, como maximizar a retenção e a captação de alunos por intermédio da natação e hidroginástica?

Pois é, caro leitor! Esse tema parece ser intrigante! E, uma fonte inesgotável de questionamentos. Mas, vamos tentar elucidá-los. Primeiramente, creio que precisamos acabar com o rótulo de “figurante” que as atividades aquáticas, de um modo geral, possuem. Temos de atribuir um papel de “protagonista” dentro do portfólio de serviços da academia. Uma atividade que possui um grau de impactação articular menor, alto dispêndio calórico, sensação diminuída de sudorese e que atrai um público diversificado que vão desde gestantes até idosos merece ser mais bem divulgada pela sua equipe de vendas. Indubitavelmente, se difundirmos os benefícios que as atividades dentro d'água apresentam iremos aumentar o fluxo de clientes em todo o espaço.

Feito isso, podemos explorar de modo mais assertivo a natação e as demais atividades aquáticas. Que tal unirmos as mesmas ao mix de programas condicionantes que ofertamos aos nossos alunos.

Sabemos, empiricamente, que diferenciação é uma palavra-chave no mundo dos negócios, sobretudo, no fitness. O trabalho aeróbico não precisa ser efetuado obrigatoriamente na esteira da sala de musculação, podemos sugerir a opção de realizá-lo na piscina, nadando tantos metros, ou, em uma aula de hidrobike.

O conceito que quero preconizar aqui é a experimentação, o praticante tem de saber que há um parque aquático esperando por ele. Basta deixar a preguiça de colocar a sunga ou o maiô de lado e desbravar essas possibilidades. E, nesse ponto, a recepção e os respectivos gestores assumem papel fundamental norteando o cliente às novas alternativas de exercício. A partir disso, podemos incrementar a participação do aluno na rentabilidade do negócio, já que, ele adota uma segunda atividade elevando o seu ticket-médio, isto é, extraímos um valor financeiro maior de um cliente ativo. Possivelmente essa ação não aumente seu quantitativo de alunos em curto prazo, no entanto, ao longo do tempo, esse aluno que pratica duas atividades irá propagar o nome da academia para alguém!

Outra ação interessante é atrair seus prospects (prováveis clientes) a realizarem uma aula. Você já deve ter observado o número de avós, avôs, mães, tias que ficam sentadas esperando seus filhos nadarem quase uma hora. Explorar

a ociosidade dessas pessoas é uma tarefa, digamos, até fácil! Convide-as para fazerem uma aula enquanto seus filhos e netos estão se divertindo. Aproveite os horários de pico na natação infantil e efetue uma divulgação consistente dos benefícios que listamos anteriormente. Muitas vezes, os pais e os avôs são sedentários e fica mais cômodo eles praticarem exercício durante a longa espera. Novos alunos à vista!!!

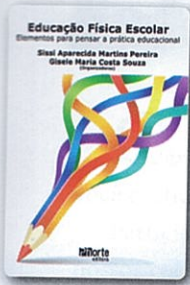
Por fim, devemos explorar significativamente as sazonalidades e as exigências de nossos consumidores. Oferte treinamento especializado aos nadadores competidores, formatando assim, turmas específicas com este objetivo. As maratonas aquáticas existentes ainda são um nicho pouco explorado. Além disso, estabeleça um repertório de aulas diferenciadas nos meses que antecedem o verão, época do ano onde temos uma grande demanda, visando à máxima entrada de alunos a partir de janeiro. Enfim, use e abuse da criatividade e conquiste seus novos clientes!





## Educação Física Escolar

Sissi Aparecida Martins Pereira e Gisele Maria Costa Souza



A obra escrita por vários profissionais preocupados com a Educação Física na escola, traz uma reflexão para se chegar à construção de novas propostas de ensino que transformam a prática educacional em algo inovador e prazeroso. Descritos em 8 capítulos, os temas tratados são os seguintes: Educação Física e Formação Profissional, Prática Pedagógica da Educação Física Escolar, Movimento na Infância, O Jogo na Escola, Reflexões Pedagógicas na Avaliação, Parâmetros de Eficácia Pedagógica no Planejamento e Desenvolvimento do Ensino, Corpos em Conflito e o Imaginário da Metamorfose.

## Educação em Saúde

Sonia Maria Rezende Camargo de Miranda e William Malagutti (Org.)



Refletir e buscar novas propostas de melhoria para o profissional interessado na Promoção da Saúde é a ideia principal da obra organizada por Sonia Maria Rezende e William Malagutti, que tratam da importância do profissional da saúde como educador, capaz de unir com equilíbrio a sabedoria popular com o conhecimento científico.

Conforme a experiência relatada por mais de 15 profissionais, os 12 capítulos da obra possibilitam o despertar de uma nova relação entre educador e educando, capaz de envolver a prática com o conhecimento científico em prol da aquisição de novos hábitos e atitudes, muitas vezes num processo doloroso, mas capaz de reverter quadros clínicos desafiadores.

## Reabilitação Acelerada - Alexsander Evangelista Roberto

O imenso crescimento da prática esportiva gera como consequência um aumento no número de lesões e a obra de Alexsander Evangelista traz o trabalho da Fisioterapia na prevenção e tratamento destas lesões, de forma ágil e eficiente, para derrubar o tabu de que a reabilitação acelerada é uma prática imprudente.

Com a atuação multidisciplinar, a obra traz para os profissionais e interessados no tema, diversos recursos que auxiliam na evolução da preparação física, tendo como alguns dos temas tratados o Alongamento e Flexibilidade, Posturologia, Reparo Muscular, Montagem de Programa de Tratamento, Principais Lesões Traumáticas, além de iniciar com uma descrição minuciosa da anatomia e funcionalidade que esclarecem os meios corretos para a escolha de um tratamento adequado.

**Manual de Avaliação Física - Francisco Luciano Pontes Junior,  
Francisco Navarro, Mario Augusto Charro, Reury Frank Pereira Bacurau**



A obra vem inovar na linguagem da abordagem com que se tratam o tema, buscando ser um manual prático, ágil e objetivo para a aplicação de testes e medidas para uma avaliação física eficaz e precisa. Nos 7 capítulos da obra, os autores iniciam com uma breve introdução do tema, para facilitar o entendimento. Com os temas centrais Critérios e Objetivos, Medidas Antropométricas, Avaliação da Composição Corporal, Avaliação da Postura, Medidas Neuromotoras, Testes para Avaliação Cardiorrespiratória e Avaliação do Consumo Alimentar, a obra vem para ser o guia indicador de como empregar as técnicas ideais e utilizar os instrumentos corretos para avaliar a aptidão física de iniciantes da prática de atividades físicas.

## Cinesioterapia do assoalho pélvico feminino

Carolina Rodrigues da Silva



Com a proposta de auxiliar profissionais e estudantes da área que tratam de disfunções sexuais e da incontinência urinária da mulher, a obra apresenta exercícios simples, associados às técnicas respiratórias e posturais que tratam de forma

inovadora as disfunções do assoalho pélvico feminino. Em 8 capítulos, a autora descreve a anatomia e fisiologia feminina, explica as principais causas das disfunções desta área, e integra um tratamento fisioterápico para reabilitação e manutenção do assoalho pélvico feminino.

## Natação para bebês, infantil e iniciação

Paulo Poli



A obra de Paulo Poli pretende apresentar a estimulação aquática para bebês e crianças na busca do desenvolvimento de habilidades aquáticas para conhecimento do corpo e do meio.

A proposta da obra leva o leitor a pensar desde a estrutura física para o desenvolvimento das atividades até as necessidades individuais do participante, unindo as características técnicas e metodológicas, respeitando o crescimento infantil e suas vivências no meio aquático, para criar um plano de aula seguro e estável.





Noara Pozzer  
Coordenadora de Marketing da Academia EcoFit Club  
Tel: (11) 2148-4000  
Email: noara@ecofit.com.br  
Site: www.ecofit.com.br

## Importância do destaque em feiras.

**F**eiras e Convenções são grandes oportunidades para excelentes negócios. O público está inteiramente ao seu dispor para ouvir o que você tem a dizer, entender o quanto seu produto ou serviço é interessante ou faria diferença na vida do cliente. Porém, em meio a tantos estandes, marcas, concorrência, informações, como fazer o cliente prestar atenção em você?

### Algumas dicas poderão fazer a diferença:

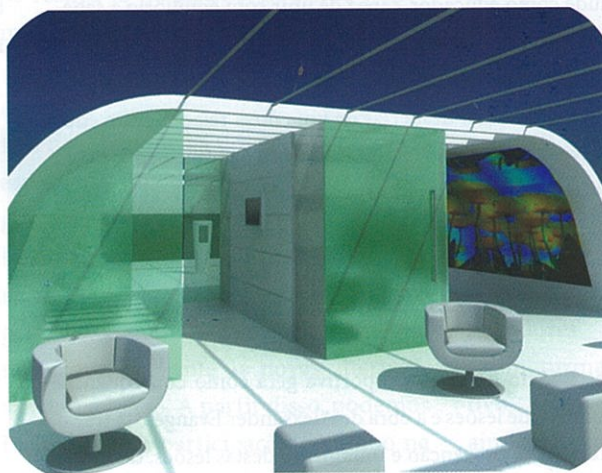
**Decoração** – Aposte em uma decoração que mexa com o imaginário de seu cliente, proporcione uma atmosfera diferenciada, trabalhando os sentidos, através de cores, movimentos, sons e iluminação, faça com que ele se sinta em um ambiente diferenciado do habitual.

**Interesse** – Procure entender o que seu cliente procura uma solução para a empresa, uma solução para ele próprio, comece a apresentação com essa pergunta, e depois, dê exemplos relacionados ao desejo dele; ele se sentirá importante e com certeza, terá a sensação de que seu produto ou serviço foi desenvolvido com exclusividade.

**Tecnologia** – Uma idéia brilhante e um celular na mão podem fazer milagres! A tecnologia deve ser usada sempre. Seu cliente se aproxima de seu estande e recebe uma solicitação no celular: “Habilitar Bluetooth”, você envia uma imagem relacionada a seu produto em forma de presente. A cada instante, novas tecnologias são desenvolvidas,

procure alguma que atenda seu cliente.

**Verdade** – Acredite e utilize o produto ou serviço que está expondo, o cliente sabe exatamente quando você fala sobre o produto com paixão e não existe nada que dê mais credibilidade do que a verdade. Seu produto realmente é bom? Mostre isso a seu cliente, e prin-



cipalmente, que seja um bom negócio para ele.

**Curiosidade** – Desperte a curiosidade em seu cliente! As pessoas estão sempre em busca de novidades e ações inusitadas. Quem sabe um artista de rua, seja o diferencial que seu stand precisa.

**Sustentabilidade** – Ações ecológicas, financeiramente viáveis e socialmente justas (os pilares da sustentabilidade) são sempre muito bem vindas, aposte nessas ações e verá a infinidade de assuntos que podem se relacionar com o seu produto ou com a própria empresa, você pode também descobrir novos materiais para montar a estrutura de seu estande de maneira diferente e

inovadora, parcerias com ONGs podem ajudar nesse processo. Por que não ser conhecida como uma empresa que respeita e contribui com o meio ambiente? Com certeza aumentará a sua credibilidade e você terá sensação verdadeira de que está contribuindo com o mundo.

**Atendimento** – Contrate pessoas que tenham naturalmente, uma ótima relação interpessoal e atendam bem o cliente, não há nada mais importante que um bom atendimento.

**Cuidado** – Cuide de cada detalhe, evite exageros, é importante ter cuidado na hora de querer agradar o cliente, se não aplicar a dose correta, pode criar uma atmosfera desequilibrada e com tanto ruído na informação, que poderá espantá-lo! Seja ponderado e sempre se coloque no lugar do cliente, claro, de acordo com o perfil do público que deseja atingir.

E finalmente, encante, crie um “Momento Memorável”, aproveite todas as dicas acima e promova algumas ações das quais seu cliente irá se recordar para o resto da vida. Atualmente, mais do que presentes, brindes e produtos, as pessoas estão em busca de sensações, por que não oferecer a elas, experiências que poderão contar para as outras? A partir daí, sua marca será parte integrante da vida desse cliente!



# Fale Conosco



Caro leitor sua opinião é muito importante para nós, portanto, a Revista Empresário Fitness & Health abriu espaço para você participar ativamente da nossa publicação enviando sugestões, críticas e elogios.

Participe através de e-mail ou cartas colaborando para estreitar a comunicação entre suas necessidades e o conhecimento dos nossos colaboradores.

Obs.: Na impossibilidade de um determinado colunista responder será solicitado há outro colaborador da mesma especialidade.

## Cursos

### **Avaliação Física Muito Além de Medir e Testar.**

Local: Auditório Farmácia  
Fórmula Ativa.  
R. Funchal, 317 - Vila Olímpia  
São Paulo  
Datas e Horários: 13/08/2011 das  
8:00h às 18:00h  
Investimento: até 30/07/11  
R\$150,00 após R\$180,00  
[www.elevatofit.com.br](http://www.elevatofit.com.br)  
[elevato@elevatofit.com.br](mailto:elevato@elevatofit.com.br)

### **Certificação em Pilates Estúdio**

Carga horária: 70 horas  
Datas: 02 e 03/07, 09 e 10/07,  
16 e 17/07, 23 e 24/07, 30 e 31/07  
Horários: Sábados das 8h às 18h e  
Domingos das 8h às 13h  
Saiba mais : [www.fitnessmais.com.br](http://www.fitnessmais.com.br)

### **Certificação em Ciclismo Indoor**

Carga horária: 15 horas/aula  
Datas e horários: 15/07 das 8h00  
às 18h00 e 16/07 das 8h00 às 13h00  
Saiba mais : [www.fitnessmais.com.br](http://www.fitnessmais.com.br)

### **2º Simpósio Internacional de Gestão Desportiva**

Local: Hotel Transamerica Passargáda,  
Praia da Costa /Vila Velha-ES  
Datas e Horários: 05 e 06 de Agosto de  
2011  
Informações: 3939-4859 (Bem Estar)  
3227-1622 ( Cref1)  
[www.umdiapelavida.com.br](http://www.umdiapelavida.com.br)  
[www.ativo.com.br](http://www.ativo.com.br)

### **3º Simpósio Paulista de Atividade Física e Saúde e 7º Jornada Santista de Treinamento de Força**

Local: Universidade Cidade de  
São Paulo (Unicid)  
R. Cesário Galeano,475  
(bloco Alfa) Tatuapé- São Paulo-SP  
Datas e Horários: 23 e 24  
de Setembro de 2011  
Informações: [www.informaluiz.com](http://www.informaluiz.com)

### **Pós-Graduação em Atividade Física, Envelhecimento e Saúde**

Carga Horária: 400 h  
Início: Setembro  
Local: Rio de Janeiro - Centro  
Informações: [ceafes@gmail.com](mailto:ceafes@gmail.com)  
[www.mkpro.com.br](http://www.mkpro.com.br)





Prof. Esp. Almir Diogenes Facchinatto  
Diretor Comercial Outfitmixx e Delegado Reg. Fiep-SP  
Tel: (11) 3906-0860 (11) 9712-1060  
Email: prof.almirdf@hotmail.com

## Dicas de Manutenção em Esteiras.

Com a minha visita com os PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA SEM FRONTEIRAS como ministrante do curso GESTÃO EM MANUTENÇÃO DE EQUIPAMENTOS DE MUSCULAÇÃO E FITNESS EM ACADEMIAS em vários estados do Brasil constatei os diversos problemas como: seca, muito calor, umidade, poeira e fornecimento de energia elétrica irregulares.

Sempre com o objetivo de auxiliar na manutenção de equipamentos esportivos, venho trazer informações para melhor rendimento e desempenho do material mais requisitado, AS ESTEIRAS.

Precisam ter as instalações elétricas adequadas. Recomendo que as esteiras tenham a voltagem 220 v, para melhor funcionamento do motor. Cada esteira deverá ser instalada em 2 disjuntores de 20A ou 1 bipolar de 20A e aterramento eficiente para evitar a interrupção súbita do funcionamento. Se estirem duas ou mais ligadas em uma única tomada, haverá sobrecarga de energia e poderá acarretar danos na parte elétrica, nestes equipamentos, pois poderá queimar a placa de circuitos. Não são recomendados para uso em academias e em locais de muitos usuários, esteiras residenciais, por um fator básico, não tem suporte, nem base e velocidade para agüentar mais que 3horas/dia. As esteiras semi-profissionais são adequadas para empresas de pequeno porte onde podem funcionar em média 6horas/dia. Muitas têm amortecedores de impacto, manta grossa e velocidade acionável com botão e não com manivela. As esteiras

profissionais são para locais de maior público, recomendo esteiras que funcionem no mínimo 12horas/dia, com amortecedores de impacto, boa base, manta(passadeira) resistente e com suporte técnico. Manutenção de todos os tipos de esteiras é semelhante, diferem apenas o período de lubrificação por tempo de uso. Residenciais 1 vez a cada 15 dias e profissionais e semi-profissionais 1 vez por semana.

Recomendo a seguinte rotina:

- desligar a chave liga-desliga e após 1 minuto desconecte da tomada, a fim de evitar acidentes com partes móveis ou energizadas.

- abrir a carenagem do motor e utilizando um soprador para soltar o pó da placa e da tela de respiro do motor e em seguida usar um aspirador de pó, sugar a poeira, principalmente a preta decorrente do desgaste da correia, pois poderá se misturar com o silicone em excesso e ocasionar o mau funcionamento nos roletes e na polia de velocidade e danificar o próprio motor e placa, com risco de curto-circuito. Passe um pano na parte interna da carenagem.

- verifique a correia. Se estiver desfiando ou espedaçando, deverá ser trocada, pois poderá travar o motor.

- passar um pano seco entre a manta e o deck e em toda estrutura e painel. Cuidado para não passar produtos que possam danificar como álcool e similares. Pode usar cera automotiva ou produto especialmente desenvolvido para estes tipos de materiais, como o White Clean Gel.

- lubrificação com silicone líquido ou spray entre a manta e o deck. Levante

um lado da manta e esborrife o produto uniformemente e repetir do outro lado. Acione a esteira por 2 minutos para espalhar o silicone sob a manta. Obs:existem esteiras que tem lubrificação automática.

Obs: Jamais utilizem outros lubrificantes tais como: óleo desingripante em aerosol, graxa, entre outros.

Cuidado para não exagerar com a colocação do silicone, pois a manta poderá "patinar" e escorregar para as laterais e se faltar também poderá "queimar" o deck e a passadeira.

- Se a lona estiver frouxa irá patinar no rolete dianteiro, na caminhada ou corrida.

- Aperte os parafusos do rolete traseiro de 1/4 em 1/4 volta.

- Com a esteira ligada na velocidade de 3 a 4km/h, tente frear a lona com um dos pés. Se a lona patinar, aperte novamente os parafusos até não patinar mais.

OBS: O excesso de esticar na lona poderá provocar a ruptura na emenda.

Se a lona estiver correndo para um dos lados, aperte o parafuso do lado para o qual a lona estiver correndo, até que se consiga centralizá-la ou solte o parafuso do lado do qual a lona estiver fugindo.

A manutenção para alinhamento de manta, roletes, painel, placas, amortecedores e lubrificação automática, recomendo solicitar um técnico especializado.

Boa Instalação e Manutenção constante garantem a tranquilidade evitando acidentes e Garantido a satisfação dos Clientes.





Convenção Internacional  
Sport, Fitness e Saúde

2ª EDIÇÃO

# ENAF®



23 A 26  
JUNHO 2011  
S.J. RIO PRETO SP

### Convidados Especiais

**José Carlos Gallo**  
Personal Trainer das  
celebridades

**Jaime Arôxa**  
Conceituado professor  
de Dança de Salão

**Dr. Vilmar Baldissera**  
Fisiologista/UFSCAR

**Dilmar Pinto Guedes**  
Um dos principais professor  
de Musculação do país

Avaliação Física  
Bike Indoor  
Branding Personal  
Clínica de Lutas  
Dança de Salão  
Educação Física Escolar  
Fisioterapia Manipulativa  
Futebol  
Gestão de Resultados  
Ginástica Labora  
Ginástica Postura  
Grupos Especiais  
Hidro Workout  
Lesões e Reabilitaçã  
Marketing Contemporâne  
Massagem  
Musculaçã  
Natação Bebê ao Infant  
Oficina de Jogo  
Personal Trainin  
Pilates Origina  
Pilates c/ Bola Suíç  
Primeiros Socorro  
Recreação em Escola  
Simpósio Aqua ENA  
Simpósio de Fisiologi  
Terceira Idad  
Treinamento Funcion  
Treinamento p/ Mulhere  
Treinamento Vibratón  
Workout Ginástica/Academ

(17)3216-1156  
(35) 3222-2344

Inscrições on-line

[www.enaf.com.br](http://www.enaf.com.br)

**EXPOENAF**  
FEIRA DE SPORT, FITNESS SAUDE



# Assine



A forma mais eficaz de garantir todas as edições do ano é através da assinatura, porque nossa distribuição gratuita acontece de forma rotativa podendo não levar ao nosso leitor todas as publicações do ano que ocorre bimestralmente.

Portanto, não perca essa **PROMOÇÃO** dois anos de assinatura (correspondendo há 12 revistas) por apenas R\$ 100,00 e **GANHE UM BRINDE!**

Entre em contato com [atitude.assinaturas@uol.com.br](mailto:atitude.assinaturas@uol.com.br) ou (11) 3857-1817.

## Espaço Academia

### Promoção ACM "Eu sou da unidade"



Foto: Lindalva Anjos- Associada ganhadora da promoção.

A promoção teve início no mês de maio (17/05) com duração de 36h. Os participantes responderam qual era a respectiva unidade de cada um e no final, foi sorteada uma bolsa esportiva para os associados da unidade que teve mais respostas.

A associada da unidade Lapa, Lindalva Anjos, foi contemplada com o prêmio especial.

A ACM São Paulo/YMCA possui 12 unidades esportivas ( academias) e 20 pontos de aten-

dimento social.

Presente no mundo há 167 anos e em São Paulo há 108 anos trazendo bem-estar e saúde para milhares de pessoas.

Fale conosco!

Tel: (11) 3138-3000

[www.acmsaopaulo.org](http://www.acmsaopaulo.org)

Facebook: ACM São Paulo

Twitter: @acmsaopaulo

YouTube: acmsaopaulomkt

## Colaboradores da Edição

Edição 52 Maio/Junho de 2011.

ACM  
Almir Facchinatto  
BS Fitness  
Carlos Firmino  
Cida Conti  
Dominick Kneip  
Embreex  
Humberto Barroso  
Izildinha Konichi  
Jorge Gonçalves  
Juliana Cardoso Calheiros

Kikos  
Lion  
Luis Perdomo  
Luiz Geraldo de Souza Moura Junior  
Marcelo Anselmo  
Marynês Pereira  
Noara Pozzer  
Phorte Editora  
Priscilla Bezerra  
Pró-Physical  
Tiago Aquino da Costa e Silva

(Ordem Alfabética)



# ESTEIRA TR 7200 Luxury



## Detalhes Diferenciados

Ventilador

Alavanca de Controle

Pulsção de Contato

Receptor Polar

Manta pré lubrificada

## SAÚDE SEMPRE, BEM-ESTAR ACIMA DE TUDO.

A linha cardiovascular Wellness possui produtos de alta qualidade e durabilidade com tecnologia que proporcionam mais precisão e conforto ao seu treinamento, sem deixar de lado design diferenciado e acabamento impecável.



### 1. CONTROLE DE UM TOQUE

Painel intuitivo que oferece facilidade na seleção de programas e ajustes.



### 2. CHASSI DE ALUMÍNIO

Acabamento especial e estrutural em alumínio elevando o refinamento estético do produto e enrijecendo sua plataforma.



### 3. ALAVANCA DE CONTROLE

Devido a sua localização conveniente nos braços de apoio da esteira, proporciona facilidade nos ajustes da velocidade ou inclinação, mantendo o equilíbrio e a postura do usuário durante o ajuste.



### 4. MONITOR LCD (OPCIONAL)

Para um treino mais prazeroso com entrada p/ TV a cabo ou DVD.

SAC (11) 4616-0206  
www.wellness.com.br

**wellness**   
bem-estar em movimento



LANÇAMENTO

## Mirage 2.0 I

Esteira profissional com inclinação

- Motor Weg 2 HP de alta performance
- Velocidade de 1,8 a 18Km/h
- Capacidade de Utilização 150Kg
- Largura da manta 50cm
- 8 programas de treinamento pré-definidos
- Inclinação de 15 graus
- Ajuste para contagem regressiva do tempo
- Chassis fosfatizado - anti-ferrugem
- Pintura Eletrostática
- 12 amortecedores de impacto
- Sistema de amortecimento por Deck Oscilante
- Sensor de batimento cardíaco - Hand Grip
- Botão de acesso rápido para inclinação  
4 / 8 / 12 Graus
- Botão de acesso rápido para velocidade  
4 / 8 / 12 Km/h



Conheça a linha de Equipamentos Ergométricos da Supertech e descubra porque ela vem se tornando a escolha de cada vez mais academias em todo o Brasil.

[www.supertechfitness.com.br](http://www.supertechfitness.com.br)

*A vida é feita de ação!*



**SUPERTECH**

Equipamentos Ergométricos

Revendas Autorizadas por todo o Brasil • Atendimento Fábrica: Jundiaí / SP (11) 4601-1146 • [sac@supertechfitness.com.br](mailto:sac@supertechfitness.com.br)