



NEWSLETTER

JUNHO



EDITORIAL - AUTONOMIA

Estranhamente numa altura em que seria de esperar um abrandamento na procura de profissionais de fitness, como consequência da pandemia, que obrigou a encerrar um número significativo de ginásios (estima-se que perto de 25%), tem-se verificado um fenómeno contrário, pois nunca a procura por "Personal Trainers" foi tão grande como nos últimos tempos, em especial por parte das grandes cadeias.

Com efeito, muitos têm sido os empregadores que, ultimamente, nos têm procurado - enquanto entidade formadora do sector - para indicarmos formandos que possam contratar para ajudar a ultrapassar a enorme carência de profissionais que existe no mercado e que em muitos casos chega mesmo a comprometer-lhes a operação.

Porém, analisando a situação com maior profundidade, pode concluir-se que, embora possam haver outras razões, a causa principal desta falta de PT's nos ginásios, se prende com as mudanças de hábitos que a pandemia introduziu nos praticantes.

Como consequência do encerramento temporário dos clubes, as pessoas continuaram a praticar o seu exercício físico em casa ou na natureza e isto originou uma nova dinâmica na relação do praticante com o ginásio, que foi aproveitada pelos próprios instrutores para se autonomizarem, estabelecendo assim uma relação direta com o cliente, ao mesmo tempo que passavam por cima do empregador.

As vantagens que resultam da criação desta carteira própria de clientes são imensas, com particular incidência na parte financeira, pois desta forma os instrutores arrecadam a totalidade do pagamento do aluno, libertando-se da comissão de 50 a 70% (dependendo dos casos) que teriam de deixar no ginásio pela utilização das instalações e respetiva estrutura.

Contudo este afunilamento da atividade dos ginásios para o treino personalizado, embora seja mais rentável para técnicos e empregadores, não nos parece a mais adequada para o crescimento e desenvolvimento do sector, pois nem todos os clientes têm disponibilidade financeira para contratar um treinador pessoal e a oferta de outras atividades tradicionais nos ginásios, como aulas de grupo, tem-se tornado cada vez mais reduzida.

- Direção

O QUE PODES ENCONTRAR NESTA EDIÇÃO:

pag. **3** **NOVIDADES:
FORMAÇÃO ONLINE
E O CEFAD**
.....

pag. **4** **2ª MASTERCLASS
CEFAD**
.....

pag. **4** **FORMADORES
CEFAD**
.....

pag. **5** **BLOG DICAS
CEFAD**
.....

pag. **5** **DICAS CEFAD
QUE PODERÁS
TER INTERESSE**
.....

pag. **6** **15º CONGRESSO
NACIONAL PORT.
ATIVO**
.....

pag. **7** **O QUE DIZEM
SOBRE O
CEFAD**
.....

pag. **8** **JUMP: MUITO MAIS
DO QUE UMA
MODALIDADE...**
.....

pag. **9** **PRÓXIMOS
CURSOS
CEFAD**
.....



CAMPANHA 30 ANOS

ESTE MÊS NÃO PAGAS*
MATRÍCULA

SABE MAIS AQUI →



NOVIDADES: FORMAÇÃO ONLINE E O CEFAD

A partir de setembro vais poder fazer formação Online com o CEFAD!

As nossas formações são certificadas pela DGERT e temos alguns cursos que atribuem créditos para a renovação do Título Profissional de TEF e de Diretor Técnico.

Desta forma, tal como acontece na formação presencial, algumas formações são indicadas para profissionais do Fitness que têm como objetivo adquirir novos conhecimentos, para além de renovarem o seu título profissional.

As formações online têm sessões assíncronas, isto é, são sessões desenvolvidas em tempo não real, em que os formandos trabalham autonomamente, acedendo a recursos educativos e formativos e a outros materiais curriculares disponibilizados na plataforma de aprendizagem online, o que permite fazerem a formação de acordo com o seu ritmo e disponibilidade.

No entanto, também existem sessões síncronas, ou seja, são sessões que são desenvolvidas em tempo real e que permitem aos formandos interagirem online com os formadores e com os seus colegas, são ideais para esclarecerem as dúvidas ou questões e apresentarem trabalhos. Desta forma, o formando terá um maior contacto e acompanhamento por parte dos formadores, permitindo a consolidação dos conhecimentos.



Alimentação e Nutrição Desportiva



Treino para Populações Especiais



Gestão de Espaços de Estética e SPA

2º MASTERCLASS: MÉTODOS E SISTEMAS DE TREINO PARA FORÇA E HIPERTROFIA

No dia **05 de julho**, pelas 21:00 horas, vai-se realizar a 2ª Masterclass do CEFAD, com o professor **Manoel Rios**.

Nesta masterclass o professor vai abordar os seguintes temas:

- História dos Métodos
- Influência dos Ganhos em Força e Hipertrofia
- A Ciência por trás dos Métodos

Não podes perder esta aula, **Gratuita**.

As inscrições estão abertas:

[CLICA AQUI](#)



30 ANOS CEFAD FORMAÇÃO PROFISSIONAL

CEFAD 2ª EDIÇÃO MASTERCLASS

MÉTODOS E SISTEMAS DE TREINO DE FORÇA E HIPERTROFIA

GRATUITO >

05 julho 2022 21:00

WWW.CEFAD.PT

MANOEL RIOS
DOUTORANDO E INVESTIGADOR (CIFI2D E LABIOMEP-UP)



FORMADORES CEFAD



JÁ CONHECES A NOSSA FORMADORA ANA LÚCIA SILVA?

A Ana é Nutricionista, Mestre em Atividade Física e Desporto e Doutorada em Atividade Física e Saúde.

Investigadora no Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana – CIPER, Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa Formadora no curso Técnico Especialista em Exercício Físico, nas Especializações de Nutrição e Suplementação Desportiva, da Delegação de Lisboa e formadora nos cursos em Formato à distância.

BLOG DICAS CEFAD

EM DESTAQUE

Treino de Força com o Peso do Corpo.

Exercícios com o peso corporal são conhecidos geralmente como exercícios calisténicos, esta forma de treino usa o peso do próprio corpo.

São treinos que não utilizam pesos livres, nem máquinas de musculação e fica à escolha do praticante se quer juntar alguns materiais ou não.



CONTINUA A LER



DICAS CEFAD QUE PODERÁS TER INTERESSE:



Princípios do JUMP

SABE MAIS



O que é a Osteopatia?

SABE MAIS



Alongamentos para
Fazeres no Trabalho

SABE MAIS



15º CONGRESSO NACIONAL PORTUGAL ACTIVO



O CEFAD é parceiro da AGAP e esteve presente no 15º congresso nacional Portugal Activo, que decorreu em Leiria, nos dias 02 e 03 de junho. No nosso stand tivemos sessões de massagem na cadeira para quem se inscrevesse.

Durante este congresso foram ministradas algumas palestras e workshops. O Dr. Miguel Pacheco representou o CEFAD, participando num workshop com o tema "Fitness no Pós-Pandemia e o Papel do Instrutor."

Partilhamos um pequeno resumo do Workshop:

A taxa de cancelamentos nos ginásios é um indicador de grande sensibilidade para o mercado. Situou-se nos 60% em 2019, e deteriorou-se muito no ano da pandemia de 2020 (dados do Barómetro AGAP Portugal Activo). Qual o papel do instrutor? Os fatores que determinam que os sócios se fidelizem aos clubes ou desistam dos mesmos podem ajudar na resposta.

O instrutor trabalha com os motivos e as motivações dos seus clientes, procurando melhorar a taxa de retenção no seu clube.

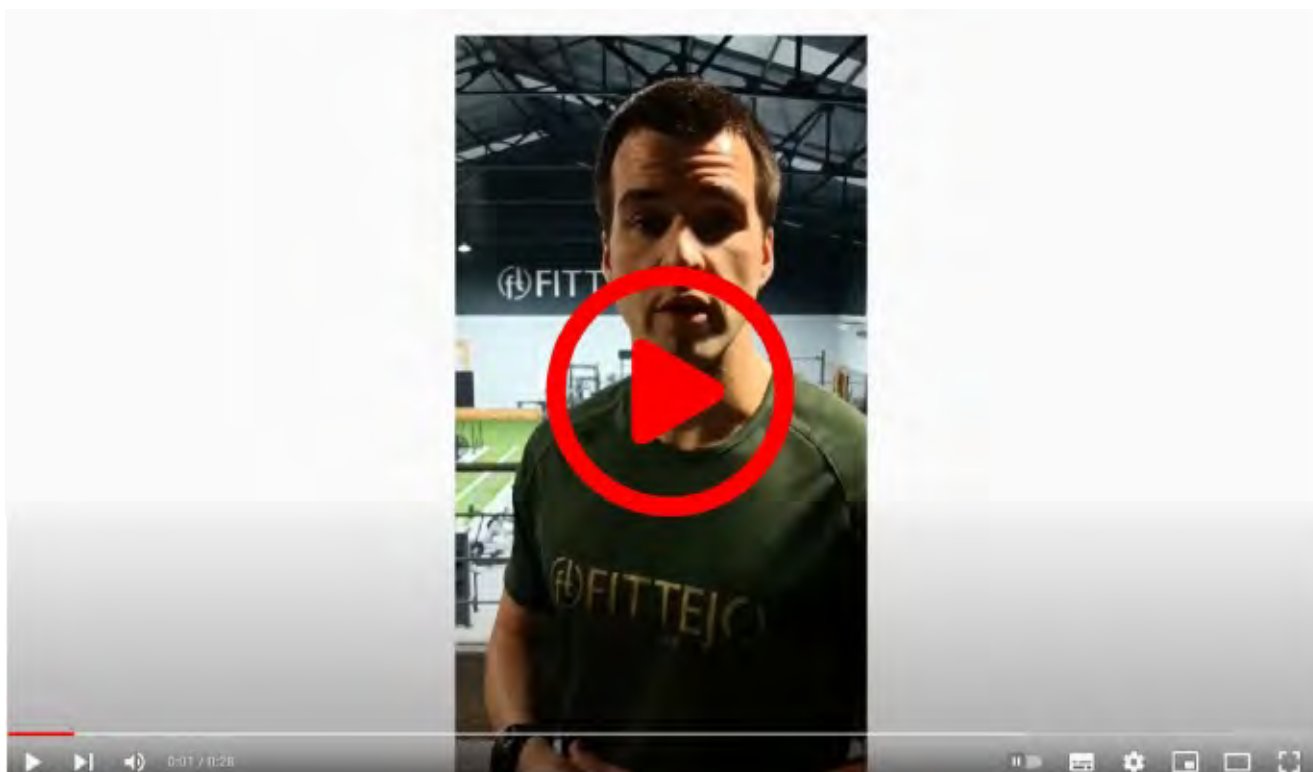
Motivos e motivações serão a mesma coisa? Veremos algumas das estratégias de relação, comunicação e supervisão que os instrutores devem procurar seguir, para aumentar o indicador da taxa de retenção dos sócios, estratégias essas sistematizadas em 5 grandes áreas de atuação: Segurança, Efetividade, Interação Social, Motivação e Metodologia.



O QUE DIZEM SOBRE O CEFAD

Perguntamos ao José Seabra, do curso TEEF da Delegação de Lisboa, se recomenda o CEFAD e como foi o seu percurso.

Clica no video para saberes a resposta!



OFERTA DE
50% DESCONTO
MATRÍCULA PARA HORÁRIO PÓS LABORAL

CHEGOU O TEU MOMENTO!
DE INICIARES A TUA CARREIRA PROFISSIONAL

INEM ENTIDADE ACREDITADA
DAE
ICDJ INSTITUTO COLÉGIO DE JORNALISMO E COMUNICAÇÃO DIGITAL CERTIFICADA

JUMP : MUITO MAIS DO QUE UMA MODALIDADE DIVERTIDA



por Sofia Oliveira,
formadora de Método Pilates
e Instrutor de JUMP,
na Delegação do Porto

O JUMP é uma atividade física que tem por base a utilização das propriedades elásticas de um conjunto de molas/lona para o condicionamento físico.

É uma modalidade com baixo risco de lesão, mas com efeitos no organismo surpreendentes. Assume-se, por isso, como uma modalidade muito divertida, ao alcance de todos os alunos, que cumpre os pressupostos mais desejados da atividade física: alteração da morfologia corporal, adquirindo um perfil lipídico mais baixo, incremento da resistência cardiovascular, e melhoria da circulação sanguínea, o que se traduz num eficaz combate à celulite. Tudo isto com uma reduzida taxa de impacto durante o movimento no minitrampolim.

Em suma, o JUMP é um meio privilegiado para a obtenção dos seguintes benefícios:

- Melhoria da resistência cardiovascular;
- Melhoria da circulação sanguínea e do sistema linfático (que se traduz num eficiente combate à celulite);
- Baixo risco de lesões;
- Prevenção e tratamento da osteoporose;
- Fortalecimento do aparelho motor de sustentação;
- Grande poder de motivação e relaxamento!

CAMPANHA 30 ANOS

**AGARRA A
TUA GARRAFA**

ATÉ DIA 30 DE JUNHO



PRÓXIMOS CURSOS



QUIROMASSAGEM



MÉTODO PILATES



**TREINO DE FORÇA
E HIPERTROFIA**



INSTRUTOR DE JUMP

[VER AGENDA COMPLETA](#) →

CAMPANHA 30 ANOS

CURSOS INTENSIVOS DE VERÃO

**INSCRIÇÕES ABERTAS
25% DESCONTO**