

# MAIS VIDA

SUPLEMENTO

**A pensar no bem-estar dos nossos leitores, o MS lança este suplemento com vários conselhos sobre exercício físico e alimentação saudável.**

**Novo Site**  
[www.margemsul.pt](http://www.margemsul.pt)



**Cada vez  
 mais  
 próximo  
 de si!**

Estamos a melhorar  
 o ambiente na  
 Península de Setúbal



**Está em construção uma Nova Vida para a Península de Setúbal!**

A SIMARSUL, S.A., concessionária do Sistema Multimunicipal de Saneamento de Águas Residuais da Península de Setúbal, é a empresa responsável pela construção e exploração das infra-estruturas de saneamento, localizadas numa região com um valor ambiental sem comparação.

A missão de recolher, tratar e devolver ao meio natural, em condições ambientalmente seguras, as águas residuais dos municípios de Alcochete, Barreiro, Moita, Montijo, Palmela, Seixal, Sesimbra e Setúbal, que à SIMARSUL está atribuída, contribui para um ambiente melhor, preservando os recursos hídricos e a qualidade de vida das populações.



Tel: 265 544 000  
 E-mail: [geral@simarsul.adp.pt](mailto:geral@simarsul.adp.pt)



PUBLICIDADE

[www.mun-montijo.pt](http://www.mun-montijo.pt)

**DESPORTOS**

**aventura**

**motorizados**

**raquete**

**colectivos**

**combate**

**workshops**

**FEIRA**

**do Desporto  
 e Aventura**

Câmara Municipal de Montijo

**29 MAIO a 5 JUNHO**

**Parque de Exposições do Montijo**

**2007**



**Montijo**  
 Câmara Municipal

PESO PARA A SAÚDE E CONTAS PÚBLICAS

# Epidemia da obesidade

**Por falta de cuidado e disciplina estamos a correr o risco de diminuir a esperança média de vida da humanidade. Se, por um lado, as ciências biomédicas têm evoluído de forma extremamente rápida, por outro, mexemo-nos menos e comemos cada vez pior.**

I Mauro Frota

(Gestor do ginásio Evolution Wellness & Fitness Center. Licenciado em Ciências do Desporto pela FMH-UTL)



A grande evolução tecnológica, verificada nas últimas décadas, levou a uma enorme diminuição da energia que gastamos em actividades ocupacionais e domésticas. É triste constatar que a luta permanente que o homem travou no último século, em busca de maior comodidade e segurança, teve como consequências negativas a redução do trabalho muscular e uma diminuição da nossa saúde.

Este estilo de vida inactivo tornou-se, neste contexto, o grande responsável pelo sobrepeso, obesidade e considerável aumento das doenças hipocinéticas (associadas à diminuição do movimento, típicas das sociedades industrializadas), potenciadoras das taxas de mortalidade e morbilidade.

Embora não existam previsões para o nosso país, as expectativas futuras indicam que, em caso de se manterem as actuais tendências, 100 por cento dos adultos americanos terão sobrepeso ou obesidade no ano 2230.

Nunca é demais alertar que o excesso de peso e obesidade estão associados ao maior risco de desenvolvimento de inúmeros distúrbios físicos, tais como: hipertensão; acidente vascular cerebral; doenças coronárias; hiperlipidemias; diabetes mellitus; osteoartrite; apneia do sono; lombalgias; doença da vesícula biliar e alguns tipos de cancro.

A somar às consequências físicas, esta condição resulta em desaprovção pública, preconceito e discriminação nos mais variados contextos, com implicações graves na saúde psicológica e social dos indiví-

duos em questão.

## PESO FINANCEIRO

A balança está longe de ser o único instrumento para medir a dimensão da obesidade. A máquina de calcular, que permite somar os diferentes custos associados a uma doença que afecta mais de metade da nossa população (51,4 por cento dos adultos do nosso país têm excesso de peso ou obesidade, e a obesidade infantil é das mais altas da Europa) está a alertar o governo para o peso escondido da obesidade na produtividade e

nas contas públicas.

Várias pesquisas têm revelado que as empresas que possibilitam o acesso dos seus funcionários à realização de exercício físico declaram ter verificado um aumento da produtividade e do lucro. Há estatísticas que apontam um retorno de três a cinco vezes sobre a verba aplicada por uma empresa num programa de exercício físico e hábitos saudáveis, considerando as perdas com faltas, encargos sociais e outros factores relacionados à saúde que afectam a produti-

vidade. Estatísticas revelam também que 40 por cento dos afastamentos funcionais são motivados por pequenas doenças e mal-estar, como gripes, dores nas costas, entorses e outras, que podem ser evitadas com uma boa condição física. Os benefícios para a empresa e funcionários são inúmeros [ver alguns exemplos no quadro abaixo].

Os custos da obesidade em Portugal foram estimados (segundo dados de 2002) em 500 milhões de euros por ano. Em 2003, a Revista Portuguesa de Saúde Pública publicou um estudo pioneiro ("Custos Indirectos Associados à Obesidade em Portugal") que tentou medir as despesas directas da obesidade (despesas do sistema de saúde e dos pacientes com o tratamento e prevenção) e os indirectos (associados aos custos de produtividade). Os custos directos totalizaram cerca de 300 milhões de euros. Destes, as despesas com medicamentos (25,8 por cento) representaram a fatia mais gorda, logo seguidas pelas relacionadas com o internamento.

Os custos da obesidade em Portugal foram estimados em 500 milhões de euros por ano.

Para medir os custos indirectos, os autores, João Pereira e Céu Matos, estimaram, para a população portuguesa, as proporções da doença e morte prematura atribuíveis à obesidade e multiplicaram as estimativas populacionais encontradas pelo valor da produtividade económica potencial das pessoas afectadas. Chegaram, assim, à conclusão de que os custos indirectos da doença rondaram os 200 milhões de euros, sendo que a mortalidade contribuiu com 58,4 por cento daquele valor e a morbilidade representou 41,6 por cento.

"Os custos da mortalidade são o resultado de 18733 potenciais anos de vida activa perdidos", aponta o estudo. São pessoas que poderiam estar a produzir e a consumir, estimulando a economia. Já os custos da morbilidade "advêm de mais de 1,6 milhões de dias de incapacidade para o trabalho anuais". Números preocupantes que exigem uma mudança de postura imediata de cada um de nós.

**Os cuidados alimentares e desempenho de uma actividade física regular têm influência directa na produção das empresas.**

**Aqui ficam alguns exemplos oferecidos por trabalhadores saudáveis:**

- . Aumento da produtividade e, conseqüentemente, da produção
- . Diminuição do número de faltas
- . Redução do afastamento por LER (Lesões por Esforços Repetitivos) e DORT (Doenças Osteomusculares Relacionadas com o Trabalho), que costumam ser imobilizantes e chegam a levar à aposentadoria por invalidez
- . Diminuição do número de acidentes
- . Redução das despesas médicas
- . Redução das horas extras decorrentes de atestados médicos
- . Diminuição da renovação de pessoal
- . Melhoria da qualidade de vida do funcionário
- . Melhoria do ambiente de trabalho
- . Fortalecimento do relacionamento pessoal e do trabalho em equipa
- . Aumento da integração entre funcionários e entre empresa e funcionários

## EDITORIAL

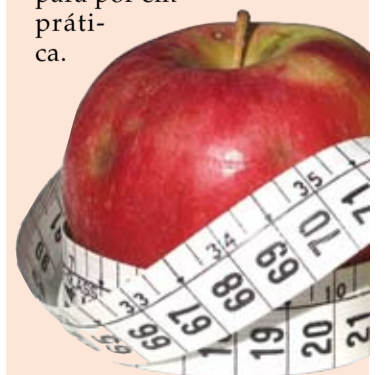
### 365 DIAS DE SAÚDE

Com o Verão à porta, os portugueses querem ficar mais bonitos. Aumentam a actividade física, fazem dietas vertiginosas e abusam da exposição solar. Tudo se justifica por uma pele bronzeada e uma barriga mais pequena. Mas é precisamente nesta altura que o corpo sofre as piores agressões. Numa tentativa de recuperar o tempo perdido, cometem-se excessos que reduzem drasticamente a qualidade de vida com o passar dos anos. Os profissionais da saúde dizem que é uma questão de mentalidade. Por hábito, os portugueses vivem os meses de Junho, Julho e Agosto para a aparência. O exterior é adornado sem a preocupação dos efeitos interiores.

Os responsáveis por ginásios revelam que nesta altura as pessoas estão possuídas por uma autêntica "virose" que as faz sair de casa e "malhar" durante horas a fio - mesmo que não sintam prazer especial no que estão a fazer. Tendência que desaparece assim que o Verão acaba.

Num país que apresenta uma das taxas mais elevadas de obesidade e sedentariedade da União Europeia, é necessário agir 365 dias por ano. Valores como a boa alimentação e a prática desportiva precisam de ser encaradas como um bem necessário que merece continuidade. O corpo deve ser tratado de forma equilibrada e continuada, ao invés dos tratamentos de choque tão comuns nesta época do ano.

Com este suplemento, o MS tenta sensibilizar os seus leitores para a necessidade de uma vida saudável. Em parceria com vários profissionais da área, criámos um documento útil que alia conselhos sobre actividade física e alimentação equilibrada. Primeiro para ler, depois para pôr em prática.



## MAIS VIDA

## Entrevista


**BELEZA PARA OS DOIS SEXOS  
– CENTRO DE ESTÉTICA “POR TI”**

Para se ser belo, é necessário ser saudável. Esta é a nossa razão de existir e, como tal, deixamos aqui alguns conselhos.

**CABELO**

O cabelo deve ter um corte adequado ao rosto, ao dia-a-dia e ao estilo de vida, nunca esquecendo as tendências de cada estação. Devemos aplicar o tom que mais nos favorece para maximizar as características naturais de cada cabelo. Quem quiser recorrer a mudanças de visual radicais, pode optar por extensões ou um Strait Therapy – sempre que nos cansamos daquele ondulado/caracol tão difícil de domar.

**ROSTO – A PELE**

A pele é o nosso maior órgão e funciona como escudo protector. Está continuamente exposta às agressões exteriores, sendo influenciada por tudo o que se passa connosco (pro-

blemas, estilo de vida). É o espelho da nossa saúde. Desidratação, manchas, rugas, flacidez, asfixia e fragilidade são algumas das “queixas” que a sua pele pode apresentar. Como resolver? A prevenção é o melhor tratamento. Proteger, limpar e hidratar são os cuidados necessários para ter a pele sã.

Borbulhas, pontos negros e aspecto baço dificilmente se eliminam apenas com cremes. Por vezes, é necessário tratamento específico.

**UM CONSELHO**

Os cuidados com o corpo são a grande preocupação de todos os profissionais de estética. Falta de exercício físico, vida sedentária e má alimentação resultam em agressões para o nosso corpo.

Com o passar dos anos aparecem os primeiros sinais de alerta – gorduras localizadas, excesso de peso, flacidez, má circulação ou celulite. Mas prevenir é tratar e nunca é demasiado cedo para procurar soluções.

Ana Chão  
(Centro de Estética “Por Ti”)  
Avenida Olivença, n.º 436/ 1.º piso, loja  
4 – Montijo  
21 231 76 96/ [www.porti.pt](http://www.porti.pt)

JOSÉ LUÍS COSTA, PRESIDENTE DA AGAP

# «O nosso negócio não é inferior aos outros»



José Luís Costa (terceiro a contar da direita) em conjunto com os outros órgãos sociais da AGAP.

**Portugal tem uma das taxas de obesidade infantil mais elevadas da União Europeia e apresenta um elevado grau de sedentariedade. Em entrevista ao MS, o presidente da Associação de Empresas de Ginásios e Academias de Portugal (AGAP), José Luís Costa, fala nas dificuldades de erguer projectos que combatam esta tendência.**

Luís Aguilár

**MARGEM SUL: Qual a posição da AGAP perante os números comunitários que colocam Portugal como um dos países com as maiores taxas de obesidade e sedentariedade da União Europeia?**

**JOSÉ LUÍS COSTA:** Em Portugal, os hábitos de vida saudável estão um pouco esquecidos. A comunicação social fala, cada vez mais, nestas estatísticas e estudos, mas existe a necessidade de pôr as teorias em prática e é aí que está a dificuldade. A AGAP, em conjunto com as empresas associadas, fez algo muito importante ao aproximar a actividade física das pessoas, colocando ginásios perto das áreas residenciais e das zonas de emprego para facilitar o acesso à actividade física dirigida. Isto mostra que os clubes, para além da educação física, têm preocupações de ordem social e querem criar hábitos de vida saudável que redundam numa melhor produção do País. Queremos melhorar a qualidade de vida em Portugal.

**MS: Quais são as dificuldades que impossibilitam passar da teoria para a prática?**

**JLC:** Se o empresário não for motivado nunca investe. Quem quiser investir em ginásios privados não tem qualquer apoio comunitário, ao contrário do que se passa com o turismo e com as empresas municipalizadas, por exemplo. O nosso negócio não é inferior aos outros. Pretendemos igualdade de oportunidades. A actual taxa de IVA para o sector é um dos espelhos da desigualdade existente. Numa actividade praticada em ginásio ou academia, e assistida por profissionais, o

IVA é de 21 por cento. Mas se um grupo de amigos alugar um pavilhão paga apenas 5 por cento porque não há professor. Esta distinção da Administração Fiscal não faz sentido nem está escrita em lado nenhum. Além disso, não é muito correcta para todos aqueles que preferem saúde e segurança na prática desportiva. Se esta situação for revista vai contribuir para a evolução do sector e dá aos ginásios a possibilidade de praticarem mensalidades mais acessíveis.

**MS: A AGAP já fez alguma exposição para tentar inverter este cenário?**

**JLC:** Fizemos um pedido de audiência ao director geral da Administração de Serviços do IVA e fizemos saber que é nossa ambição ter os 5 por cento para a nossa área de negócio. Temos o apoio da Deloitte [associação mundial de sociedades] e da Câmara dos Técnicos Oficiais de Contas. Não estamos sozinhos na nossa convicção. Segundo as normas da União Europeia não há qualquer diferenciação de impostos entre fazer exercício sozinho ou acompanhado. Até porque um treino planeado por profissionais é muito mais eficaz do que jogar futebol com os amigos ou ir correr sozinho.

“Na margem sul há alguma preocupação com a actividade física”

**MS: Qual é a realidade dos ginásios privados na margem sul do país?**

**JLC:** É uma área com grande implementação de clubes privados e nós temos alguns deles associados. Na margem sul existe alguma preocupação, mesmo a nível autárquico, com a actividade física. No entanto, esse sentimento precisa de ser reforçado. A actividade física tem de ser vista sob o aspecto político, comercial e, muitas vezes, institucional.

**A VOZ DOS GINÁSIOS**

José Luís Costa é presidente da AGAP desde 2006. A instituição conta com cerca de 1000 associados, espalhados por várias áreas de Portugal Continental e Ilhas.

Para mais informações visitar:  
[WWW.AGAP.PT](http://WWW.AGAP.PT)

**PUBLICIDADE**

**Acthos & Atitude**  
Café - Restaurante

**A BELEZA COMEÇA POR DENTRO.  
DÊ AO SEU CORPO O MELHOR:  
UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!**

**GALERIA COMERCIAL EVOLUTION**  
Av. Olivença 436 - 1º Piso  
Telf. 212 31 31 81 / [www.acthoseatititude.com](http://www.acthoseatititude.com)

# Exercício Físico

**MAIS VIDA**

CONSELHOS PARA UMA VIDA MELHOR

## O “outro lado” da actividade física

Todos sabemos da elevada percentagem de pessoas com excesso de peso e obesidade prevalente no nosso país. Para os mais atentos, a repetição deste assunto pode até ser enfadonha, mas nunca de desprezar. Estamos também a entrar naquele ciclo anual que nos caracteriza excepcionalmente bem – tentar compensar em três meses todo o tempo perdido durante o resto do ano.



Miguel Alexandre Marcelino  
(Especialista em Exercício e Saúde  
Evolution Wellness and Fitness Center)

Quando as temperaturas sobem, desesperamos para “entrar” dentro daquela roupa que (aparentemente) nos faz sentir mais leves e atraentes. Procuramos, com grande empenho, a solução milagrosa que, mesmo desconfiando não resultar, sempre nos ajuda a “empurrar a culpa” para tudo e qualquer coisa que não seja a nossa dificuldade de organização, a nossa escolha de prioridades e a nossa preguiça. Fazemos aquele tratamento milagroso que se ouviu na rádio e experimentamos a dieta que a amiga da amiga disse ter funcionado. E, claro, procuramos os ginásios. Queremos “aquela” aula que, apesar de nos causar algum tédio, se diz ser “boa para a barriga”. No fundo, para nós o que conta são mesmo os resultados e como é só durante três meses (infelizmente), faz-se um esforço.

Mas será mesmo assim? Será que a actividade física representa apenas uma mera solução para o controlo do peso? Ou será que tem um “outro lado” que muitos de nós nunca tivemos o prazer de sentir e de vivenciar de uma forma duradoura?

**DIVERSIDADE E EQUILÍBRIO**  
O “outro lado” que a actividade física nos proporciona, diz respeito ao bem-estar com nós próprios, com a sociedade, Natureza e, de uma forma geral, com o Mundo. Refere-se a emoções que representam aquilo que melhor caracteriza (ou devia caracterizar) o ser humano: liberdade, autonomia e independência.

De facto, a actividade física poderá ter uma multiplicidade de significados verdadeiramente especiais e únicos para cada um de nós. Alguns poderão encontrar o prazer do movimento numa caminhada na Serra da Arrábida, outros num mergulho na costa de Sesimbra e outros ainda numa aula de bicicleta estacionária (ex.: RPM) em ambiente de ginásio. O importante é que cada um encontre o seu equilíbrio e o meio onde se sente bem, para adoptar esse comportamento não apenas num trimestre do ano, mas sim em todos os anos que a existência lhe conferir.

As opções são imensas e podem ser adaptadas para cada perfil e para cada estado de espírito. E as respostas estão aqui, ao nosso alcance.

**1. Com que regularidade**

**devo praticar cada uma das diferentes actividades para alcançar a melhor dose-resposta para a saúde mental e física?**

É importante salientar que “actividade física é todo e qualquer movimento corporal produzido pelo músculo-esquelético que resulta em dispêndio de energia acima do metabolismo de repouso”. Podemos, assim, distinguir, dentro da actividade física, as actividades de carácter mais informal, como uma simples caminhada ou a lavagem manual do carro, e as actividades físicas formais ou planeadas, normalmente realizadas no âmbito dos ginásios.

A actividade física informal deverá ser realizada todos os dias da semana. Se praticada sistematicamente através de pequenas alterações no estilo de vida (optar sempre pelas escadas, caminhar 15 minutos na hora de almoço...), poderá ter um efeito acumulativo, no final do dia, muito interessante.

As actividades com maior solicitação cardiovascular, de âmbito mais formal e caracterizadas por envolver maiores massas musculares (caminhada vigorosa, aula em ginásio ou partida de futebol), deverão ser

executadas 3-5 vezes por semana. Efectuar 30 minutos de marcha por dia em 4-5 dias da semana e com uma intensidade suficiente para aumentar claramente a temperatura corporal e a frequência ventilatória poderá ser uma boa opção para grande parte das pessoas.

Em plano menos destacado, mas igualmente importante, encontram-se as actividades de força e de flexibilidade. Uma frequência de 2-3 vezes por semana são aconselhadas para estes casos. No caso da força devem ser privilegiados os principais grupos musculares (8-10) e no treino de flexibilidade, deve ser dado ênfase especial aos músculos bi-articulares, como é o caso dos músculos flexores e adutores da coxa, e também a musculatura peitoral. O treino de força, também chamado por treino com cargas adicionais, pode ser particularmente benéfico devido ao seu impacto em tarefas funcionais e do dia-a-dia (ir às compras, levantar-se de uma cadeira, sustentar o seu peso corporal, etc.), enquanto que o treino de flexibilidade e postura corporal é especialmente importante na prevenção de desvios ósteo-articulares, hérnias discais e lombalgias. Para uma maior qualidade e segurança na realização destes exercícios, é recomendável procurar um ginásio/health club

com especialistas em Exercício e Saúde.

**2. Quais os aspectos-chave para qualquer pessoa se manter fiel a um estilo de vida activo?**

Em primeiro lugar, cada um de nós deve estar enquadrado numa actividade que consiga fazer mas, sobretudo, que goste de fazer. Seguidamente, é muito importante o estabelecimento de objectivos alcançáveis e realistas, sendo para isso importante um aconselhamento com um especialista da área em questão. Outro dos segredos está na partilha das experiências vividas com os familiares e amigos. Estes poderão dar um incentivo nos momentos de maior dificuldade e um apreciado elogio nos momentos de maior sucesso, e assim, aumentar a adesão ao exercício. Variar com alguma frequência o tipo de actividades praticadas e também o local ou percurso (no caso da marcha ou passeio de bicicleta) pode também representar uma opção interessante para a maioria das pessoas, evitando assim a monotonia.

Por fim, o registo individual dos progressos efectuados é também muito útil para a manutenção de elevados índices motivacionais e para uma mudança comportamental definitiva, rumo aos elevados níveis de actividade que sempre caracterizaram a espécie humana, mas que parecem ter sido esquecidos das últimas três, quatro décadas a esta parte.

### A Tua Pirâmide da Actividade Física



PUBLICIDADE



**DOM DA FORMA**

TATTOO & PIERCING / MAQUILHAGEM DEFINITIVA  
BRONZE SPRAY / NÃO FUMO MAIS\*







**nãofumomais**  
antiemoking center

Para quem quer deixar de fumar.

GALERIA COMERCIAL EVOLUTION - 1º PISO/LOJA 1 (JUNTO AO INTERMARCHÉ) MONTIJO FAÇA JÁ A SUA MARCAÇÃO: 21 230 18 86 / 91 678 58 85

RESTAURANTE "ATHOS E ATITUDE"

# Quando a saúde começa na boca

Há quem diga que "somos aquilo que comemos".

A pensar nesta frase, o restaurante "Athos e Atitude" dá privilégio a uma alimentação saudável, ideal para quem quer experimentar sabores requintados da *nouvelle cuisine* sem ganhar calorias.

O "Athos e Atitudes", no Montijo, foi idealizado por Elza Mahalem – cidadã brasileira que trouxe de São Paulo a vontade de dar a conhecer receitas de alimentação saudável em Portugal. Num país com uma cozinha tradicional bastante calórica, o primeiro desafio de Elza é convencer os clientes a experimentarem novos pratos.

"As pessoas já começam a ter consciência de que preci-



sam de uma alimentação menos calórica e com maior variedade de nutrientes. Mas muitas delas ainda não transformaram essa necessidade numa rotina", explica Elza, salientando que, com o tempo,

a procura por este tipo de alimentação "vai ser maior devido à constante sensibilização feita pelos media".

No "Athos e Atitude" os ingredientes utilizados são todos conservados de forma natural.

Nas várias saladas e massas integrais "existe uma grande preocupação na confecção de cada alimento porque é aí que tudo se inicia", como explica a responsável do restaurante. "Em vez de óleo, cozinhamos com azeite, mas pouco. Não usamos sal, nem gorduras e utilizamos soja em vez de

sal." Hábitos que fazem toda a diferença e que, segundo Elza, contribuem para uma vida melhor: "A beleza interior começa na alimentação. O combustível que o corpo precisa é aquele que entra pela nossa boca. Com uma boa alimentação temos mais qualidade de vida."



## SUGESTÃO

### Salada Athos e Atitudes

**Ingredientes:** brócolos; rúcula selvagem; atum conservado em água; tomate; cenoura; abacaxi; trigo em grão (integral); lentilhas; couve roxa; pimento vermelho; rebentos de soja frescos; alface  
**Preço:** 5, 40 euros

PUBLICIDADE



**porti**  
CORPO / ROSTO / CABELO

EXTENSÕES  
STRAIT THERAPY  
EPILAÇÕES  
UNHAS DE GEL  
MESOTERAPIA  
CHOCOLATE  
MASSAGENS  
RELAXAMENTO

EVOLUTION  
WELLNESS & FITNESS CENTER

Athos & Atitude  
CASA - RESTAURANTE

DOM DA FORMA  
ESTÉTICA - MASSAGEM & SPA

Av. de Olivença, nº 436 / 1º Piso, Loja 4 MONTIJO  
Tel: 21 231 76 96 / [www.porti.pt](http://www.porti.pt)

EVOLUTION WELNESS AND FITNESS CENTER

# No centro da evolução

Evolution é um ginásio. Não. Evolution é mais do que um ginásio. Um espaço de bem-estar que alia a forma física à alimentação saudável. Conceito criado com o intuito de desenvolver corpo e mente em perfeita sintonia. Através de um atendimento especializado, com profissionais de várias áreas, o cliente tem à disposição as condições necessárias para atingir resultados e divertir-se enquanto o faz.

A 25 de Julho de 2005, Mauro Frota concretizou a ambição antiga de "ter um *health center* diferenciado". Em conjunto com Honorato Aurélio e outros dois sócios, desenvolveu um projecto que se viria a tornar uma referência na cidade do Montijo. "No Evolution Wellness and Fitness Center o atendimento é uma obsessão, o espaço tem um design moderno e existe uma preocupação genuína com as pessoas", revela.

Com quase dois anos cumpridos após a inauguração, Mauro Frota garante que "os objectivos iniciais do Evolution foram todos cumpridos", já existindo vários planos em marcha para as seguintes etapas do projecto.



Os profissionais do Evolution são todos licenciados em várias áreas do Exercício e Saúde.

"Até 2010, devemos sair para um espaço próprio e a partir daí é possível que avancemos para uma solução de franchising."

No plano social, o coordenador técnico do espaço fala na "importância da educação num negócio virado para as pessoas". O Evolution organiza vários eventos com o intuito de sensibilizar os sócios para os benefícios do exercício físico regular e de uma alimentação saudável. "Através de algumas acções que desenvolvemos, esperamos sensibilizar os nossos sócios a pre-

ocuparem-se com a sua saúde e não apenas com a estética."

#### DA TERRA PARA A ÁGUA

Mauro Frota garante que todo o projecto foi pensado em duas fases com vista a aumentar a capacidade de resposta às necessidades dos clientes. "Estamos na fase Evolution Terra, em que temos departamento de cardio-fitness; musculação; cinco estúdios de aulas de grupo e avaliação física. Numa segunda fase, a Evolution Água, queremos avançar também para uma

piscina."

A viver ainda a primeira fase, o Evolution ramifica-se em várias frentes na tentativa de oferecer diversidade: "Os nossos sócios pagam um determinado valor e têm livre-trânsito para todas as modalidades. Através deste sistema podemos aconselhar aquilo que a pessoa mais precisa, de acordo também com o que ela mais gosta de fazer. A monotonia de uma só actividade é das principais causas de desistência. Por isso, tentamos que os nossos sócios circulem

pelo máximo de actividades para se fidelizarem com o exercício."

O Evolution tem ainda projectos que ultrapassam as paredes do ginásio, como o Outside Walls, dedicado ao desporto aventura. Todas estas apostas têm uma ambição clara, como admite Mauro Frota: "Queremos ser a excelência na promoção da saúde e ter uma forte responsabilidade social. Ajudamos várias instituições carenciadas porque acreditamos que só dando é que se recebe."



A sala de musculação é uma das várias opções que os clientes do Evolution têm à sua disposição



No centro de avaliação física, os sócios podem ficar a par da sua condição diária.

# EVOLUTION

w e l l n e s s & f i t n e s s c e n t e r

O HEALTH CLUB PARA TODA A FAMÍLIA!



**ATÉ DIA 11 DE JUNHO**  
**APRESENTE ESTE JORNAL**  
**E USUFRUA DA INSCRIÇÃO GRÁTIS!\***

\* SUJEITO ÀS CONDIÇÕES EXISTENTES

**GALERIA COMERCIAL EVOLUTION**

Av. Olivença 436 - 1º Piso MONTIJO / Telf. 212 316 478 / [www.evolution.pt](http://www.evolution.pt)