

Rede Leiria Fitness pretende ser uma plataforma de partilha, formação, inovação e intervenção

## **Projeto do Politécnico de Leiria nasce para combater baixos indicadores de prática de exercício físico em Portugal**

Afirmar-se como uma plataforma de partilha, formação, inovação e intervenção, e contribuir para o combate aos baixos indicadores de prática de exercício físico em Portugal, é o desígnio do projeto Rede Leiria Fitness, promovido pela Escola Superior de Educação e Ciências Sociais (ESECS) do Politécnico de Leiria, em parceria com a AGAP Portugal Ativo. O primeiro encontro da Rede Leiria Fitness vai debruçar-se sobre o estado do fitness na Beira-Litoral, e decorre já na próxima sexta-feira, dia 17 de setembro, pelas 15h00, no auditório 2 da ESECS.

O projeto surgiu de um processo de reflexão de docentes, estudantes e outros parceiros da academia que investigam, estudam e desenvolvem as suas atividades no domínio da atividade física, do exercício físico e do fitness, e pretende responder à necessidade de criar e potenciar sinergias entre os diferentes atores no domínio do fitness e da promoção do exercício físico enquanto comportamento para um estilo de vida saudável.

Portugal continua a ter indicadores baixos de prática de exercício físico entre as diversas faixas etárias e a taxa de penetração do mercado do fitness na população mantém-se em torno dos 4 a 6%, segundo o Barómetro do Fitness em Portugal em 2020, da AGAP.

A atuação estratégica concertada de todos os atores intervenientes domínio do fitness e da promoção do exercício físico enquanto comportamento para um estilo de vida saudável será fundamental para o reconhecimento da sociedade civil e para potenciar e agregar as capacidades de todos os atores ao nível da área de influência do Politécnico de Leiria, mais concretamente na região de Leiria.

«É fundamental agregar os agentes ligados à atividade física e ao exercício físico no sentido de se potenciarem as capacidades e competências de todos num caminho comum, que vá ao encontro das necessidades das pessoas, contribuindo para o seu bem-estar, saúde e qualidade de vida», afirma Rogério Salvador, professor e coordenador do projeto.

Os objetivos estratégicos do projeto passam por: promoção e reconhecimento das organizações prestadoras de serviços na área do fitness e do exercício físico; produção de conhecimento e desenvolvimento de serviços e produtos com base no conhecimento científico e em boas práticas; formação profissional e académica aplicada, adaptada às necessidades dos parceiros e ao seu contexto; e reconhecimento e intervenção na comunidade, reforçando o papel dos atores do fitness na criação de bem-estar, bem como criando oportunidades para a integração de diversos segmentos sociais (fitness inclusivo, por exemplo); entre outros.

O projeto será dividido em três fases, iniciando a primeira etapa durante o mês de setembro, com a promoção do encontro sobre o estado do fitness na Beira-Litoral, agendado para o dia 17. A primeira fase da Rede Leiria Fitness prevê ainda a organização de encontros com os ginásios e *health clubs* do distrito para apresentação do projeto e recolha de sugestões e reflexão. Por sua vez, a segunda fase incluirá a apresentação do projeto e convite para integração às demais organizações da sociedade civil, nomeadamente autarquias, entidades de saúde, escolas, empresas, entre outros, ao passo que a terceira fase prevê o desenvolvimento de projetos de investigação, ferramentas, intervenção comunitária, e comunicação.

**Leiria, 13 de setembro de 2021**

### **Para mais informações contactar:**

Midlandcom – Consultores em Comunicação

Cristiana Alves \* 939 234 512 \* [ca@midlandcom.pt](mailto:ca@midlandcom.pt)

Ana Marta Carvalho \* 939 234 518 \* [amc@midlandcom.pt](mailto:amc@midlandcom.pt)