



**Introduzir práticas ecológicas e sustentáveis no
treino de fitness**

D3.2 Diretrizes EcoFitness

CENTRO SUPERIOR DE FORMACIÓN EUROPA SUR S.A. (CESUR)

Contribuição de todos os parceiros

Informações sobre o projeto

Acrónimo do projeto: EcoFitness

Título do projeto: Introdução de práticas ecológicas e sustentáveis no treino de fitness

Referência do Projeto: 101049902-EcoFitness - Erasmus-Sport-2021-SCP

Sítio Web do projeto: <https://ecofitness-project.eu>

Parceiro autor: CESUR

Versão do documento: 3.0

Data de preparação: 28/02/2023

Histórico do documento			
24.01.2023	1.0	CESUR	V1
30.01.2023	2.0	TODOS OS PARCEIROS	v2
13.02.2023	3.0	CESUR	v3



O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflecte apenas as opiniões dos autores, não podendo a Comissão ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita

1



Conteúdo

D3.2 Diretrizes EcoFitness0

Resumo3

 O contexto.....3

 Empresas de fitness ambiental4

Diretrizes EcoFitness4

 Visão geral das diferentes categorias4

 A. EQUIPAMENTO4

 C. FORMAÇÃO5

 D. CONSCIÊNCIA5

 E. NOVOS EDIFÍCIOS6

Conclusões.....7

ANEXO - INFOGRAFIAS DE ECOFITNESS8

Resumo

No EcoFitness pretendemos transmitir a ideia de que a prática desportiva é uma "filosofia de vida" não só do ponto de vista físico e mental, mas também da conceção da natureza e do ambiente como um espaço a respeitar e a sustentar. A principal razão de ser da nossa proposta de projeto é combinar os benefícios da prática desportiva com a sustentabilidade ambiental. Iremos promover um estilo de vida saudável através da prática de fitness de uma forma amiga do ambiente sob o lema "Do it Yourself" (DiY) para demonstrar que os espaços podem ser transformados em instalações de fitness pelos próprios participantes, utilizando materiais reciclados em qualquer espaço: interior, exterior, em espaços públicos e/ou privados. Na prática, isto significa que o EcoFitness irá incorporar práticas ecológicas no treino de fitness. Esta estratégia "verde" será alcançada através da conceção de uma instalação ecológica de baixo custo do tipo "faça você mesmo" (DiY) para a prática de fitness, na qual todos os materiais serão reciclados. Para além da conceção e montagem do ECO-fitness, o projeto conceberá diferentes opções de treino com exercícios audiovisuais, para que qualquer pessoa que pratique fitness em grupo ou individualmente n u m ginásio ou em casa (interior e exterior) possa aceder através de códigos QR.

Várias ferramentas adicionais, conselhos e campanhas de sensibilização "verdes" complementarão as actividades do nosso projeto. O projeto irá conceber e produzir os seguintes resultados principais 1) Diretrizes sobre como introduzir práticas sustentáveis no treino de fitness; 2) Guia para treinadores de fitness contendo exercícios, materiais audiovisuais e dicas para uma prática de fitness ecológica; 3) Kit EcoFitness para praticantes de fitness com diferentes opções de treino, materiais audiovisuais e dicas de práticas de fitness ecológicas. A versão de demonstração do Guia será testada com pelo menos 30 formadores e o Kit EcoFitness com pelo menos 90 praticantes de fitness. Para além da produção dos resultados acima referidos, o projeto prevê o envolvimento de, pelo menos, 300 participantes.

O contexto

A sociedade está a evoluir para a sustentabilidade com uma sensibilização crescente para as questões ambientais. As pessoas estão a adotar práticas respeitadoras do ambiente para reduzir o seu impacto na natureza e preservar os recursos. Esta mudança de mentalidade está a resultar em pequenos mas significativos passos em direção a um mundo mais verde.

A situação atual exige um envolvimento mais substancial de todos os sectores para resolver as questões ambientais. O projeto visa abrir caminho na indústria do fitness, criando planos de ação práticos que podem ser facilmente implementados tanto pelas instalações desportivas

autores, não podendo a Comissão ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações aí contidas.

como pelos seus utilizadores, com esforço e empenho.

Prestação 3.2: Diretrizes EcoFitness

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflecte apenas as opiniões do

Prestação 3.2: Diretrizes EcoFitness

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflecte apenas as opiniões do

Aptidão ambiental empresas

O sector do fitness tem uma tendência crescente para a sustentabilidade ambiental, com o aparecimento de empresas de fitness ambiental. Estas empresas dão prioridade ao ambiente nas suas operações, tais como ginásios ecológicos alimentados por fontes de energia renováveis e com programas de reciclagem e redução de resíduos. As empresas de fitness ao ar livre que conduzem actividades de grupo, como caminhadas e passeios de bicicleta, promovendo simultaneamente a conservação, também fazem parte desta tendência. Estas empresas têm como objetivo criar um mundo mais saudável, não só para as pessoas, mas também para o planeta.

EcoFitness Diretrizes

Visão geral das diferentes categorias

Este documento apresenta diretrizes para a incorporação de práticas sustentáveis e amigas do ambiente nos centros desportivos. Abrange quatro áreas: equipamento, formação, sensibilização e construção de novos edifícios.

A. EQUIPAMENTO

B. Eis algumas dicas para um comportamento ecológico nos centros desportivos:

- Traga a sua própria garrafa reutilizável durante o exercício.
- Utilize uma toalha pessoal para reduzir o desperdício de papel.
- Limitar a utilização da toalha a uma vez por dia.
- Escolha um tapete de ioga biodegradável feito de fibras ou de árvores de borracha.
- Apoiar empresas sustentáveis de vestuário de fitness.
- Investir em equipamento e vestuário duradouros.
- Procure vestuário fabricado com tecidos amigos do ambiente, como poliéster reciclado ou algodão orgânico.
- Utilizar champô e sabão ecológicos.
- Instalar torneiras de água

com temporizadores. No interior das

instalações desportivas:

- Utilizar equipamento fabricado a partir de materiais reciclados.

autores, não podendo a Comissão ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações aí contidas.

- Maximizar a luz natural, os sensores de luz e os reguladores de luminosidade.
- Aquecimento de água com painéis solares.
- Utilizar informação digital em vez de papel.
- Aplicar sistemas de gestão de resíduos respeitadores do ambiente.
- Verificar regularmente se existem fugas de energia nas janelas e portas.
- Oferecer garrafas e dispensadores

recicláveis. Instalações desportivas exteriores,

prática:

- Calistenia.
- TRX.
- Kettlebells.
- Utilizar equipamento de treino ao ar livre feito de materiais reciclados.
- Criar um ginásio feito de materiais reciclados junto a escolas e institutos.
- Instalar circuitos de agilidade nos parques infantis das escolas.

C. FORMAÇÃO

Recomendações de exercícios ecológicos:

- Combine exercícios ao ar livre e em recinto fechado, como uma caminhada ou uma corrida.
- Substituir as viagens de carro/metro por deslocações a pé ou de bicicleta.
- Prefira exercícios com o peso do corpo ou equipamento manual a aparelhos electrónicos.
- Incorporar a limpeza do ambiente em exercícios como o plogging.
- Frequentar aulas de fitness ao ar livre.
- Utilizar equipamento e vestuário fabricados a partir de materiais reciclados.
- Escolha vestuário de fitness de empresas sustentáveis e fabricado com tecidos amigos do ambiente.
- Utilizar garrafas de água recicláveis.

D. CONSCIÊNCIA

Eis algumas dicas para promover hábitos ecológicos e saudáveis nos centros desportivos e na vida quotidiana:

- Incentivar a utilização das escadas em vez dos elevadores através de sinais.
- Dedicar uma hora do dia de trabalho ao exercício físico.

autores, não podendo a Comissão ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações aí contidas.

Prestação 3.2: Diretrizes EcoFitness

- Fazer pequenas caminhadas a cada 45 minutos de sessão.

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflecte apenas a opinião dos

Prestação 3.2: Diretrizes EcoFitness

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflecte apenas a opinião dos

- Troque os materiais recicláveis por sessões ou passes de ginásio.
- Oferecer bilhetes de transportes públicos para quilómetros de bicicleta.
- Fornecer opções de pagamento "Eco" aos empregados.
- Reconhecer os trabalhadores que se deslocam a pé ou de bicicleta para o trabalho.
- Utilizar opções de transporte sustentáveis para chegar ao ginásio.
- Traga a sua própria garrafa e toalha para o ginásio.
- Respeitar a natureza e os espaços exteriores.
- Prefere a luz natural no ginásio.
- Promover transportes amigos do ambiente.
- Educar a comunidade sobre as melhores práticas.
- Organizar eventos de EcoFitness para a comunidade.

E. NOVO EDIFÍCIOS

Por último, partilharemos esta lista de sugestões com as empresas para as ajudar a tornar os seus futuros edifícios mais sustentáveis.

- Otimizar a orientação dos edifícios para uma exposição máxima à luz solar.
- Instalar painéis solares.
- Utilizar a ventilação natural tirando partido das correntes de ar.
- Incluir espaços verdes e jardins para melhorar o controlo do clima e proporcionar áreas de treino ao ar livre.

Nos balneários:

- Controlo/limitação da temperatura da água do duche.
- Implementar um sistema de chaves magnéticas para a sopa e a utilização da água.
- Aumentar o caudal de ar nas torneiras para reduzir o desperdício de água.
- Instalar os reservatórios com regulador de caudal.
- Instalar torneiras de água com temporizadores.
- Relâmpagos economizadores de energia.
- Disponibilizar distribuidores de água.
- Minimizar o espaço através de tectos baixos e divisões versáteis.
- Incluir espaços de treino ao ar livre com tendas retrácteis durante todo o ano.

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflecte apenas a opinião dos autores, não podendo a Comissão ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações aí contidas.

Conclusões

Em conclusão, a indústria do fitness está a avançar para a sustentabilidade com o surgimento de empresas de fitness ambiental que dão prioridade ao ambiente nas suas operações. Este documento apresenta orientações para a incorporação de práticas sustentáveis e amigas do ambiente nos centros desportivos, abrangendo quatro áreas: equipamento, formação, sensibilização e construção de novos edifícios. Seguindo as sugestões fornecidas, os indivíduos e as instalações podem adotar práticas ecológicas nas suas rotinas e operações diárias. Esta mudança de mentalidade e de comportamento conduzirá a passos pequenos mas significativos em direção a um mundo mais ecológico, abordando as questões ambientais e preservando os recursos para as gerações futuras.

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflecte apenas a opinião dos autores, não podendo a Comissão ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações aí contidas.

ANEXO - ECOFITNESS INFOGRAPHICS

