

ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Nos próximos 3 meses, para além da nossa oferta semanal, poderá disfrutar gratuitamente das nossas actividades extra, que são abertas aos Sócios e seus convidados. Começamos no próximo dia **9 de Março**, com o **5º Seminário "Desporto, Saúde e Cidadania"**.

Em Abril, dando continuidade ao nosso Ciclo de Workshops, teremos no **sábado dia 13**, uma tarde dedicada ao **Yoga**. O Professor Carlos Rui Ferreira vai partilhar com todos, a sua experiência nesta área.

Para os mais resistentes e que gostam de desafios, vamos ter no **sábado dia 11 de Maio**, a partir das 11h00, uma **Mega Aula de Fitboxe** ao ar livre.



Durante o mês de Maio iremos realizar uma vez mais a edição da Campanha **"Maio, Mês do Coração"**, na qual poderá fazer a estratificação de risco para as doenças cardio vasculares e ter um aconselhamento personalizado sobre a importância da adesão a estilos de vida saudáveis.

Por todas estas razões, contamos com a sua presença, **não falte!**

CRIANÇAS ACTIVAS, SEMPRE!

Aproveitando as férias escolares, período durante o qual os pais têm de encontrar soluções para o enquadramento das suas crianças, de **18 a 28 de Março**, o GCP organiza um Programa de **Férias Desportivas** na Sede e **Cursos Intensivos de Natação** na Piscina Municipal de Campo de Ourique.

As actividades destinam-se a crianças com idades compreendidas entre os 4 e os 12 anos e decorrem, no período da manhã, na Piscina Municipal de Campo de Ourique e à tarde na Sede do Clube.

O objetivo do **Programa das Férias Desportivas** é o de estimular e consolidar o gosto das crianças pela prática desportiva, através da experimentação de um leque muito diversificado de actividades individuais e colectivas, como sejam, **Actividades Aquáticas, Dança, Escalada, Ginástica, Jogos Populares, Hip Hop, Basquetebol, Futebol**, entre outras.

Ainda na Piscina, durante este período, decorrem os **Cursos Intensivos de Natação**. Consistem numa semana repleta de aprendizagem e vivências aquáticas, com o objectivo de melhorar o nível técnico de nado e possibilitar aos alunos um conjunto de aulas num regime de maior intensidade.



DICA SAUDÁVEL



O PAPEL FUNDAMENTAL DA ALIMENTAÇÃO NA GESTÃO DO PESO

À semelhança dos princípios da termodinâmica em que um sistema acumula ou liberta energia conforme a quantidade de energia que é atribuída ao sistema ou produzida pelo mesmo, **o nosso corpo também pode acumular ou gastar energia.**

No nosso caso a energia que entra é sob a forma de alimentos e a que é gasta é através, sobretudo, da actividade física. Mas estamos sempre a falar da mesma unidade de grandeza, quer seja a energia proveniente dos alimentos quer seja aquela que é produzida, por exemplo, pela prática de actividade física. **Estamos a falar de calorias.**

São sobretudo estes dois comportamentos de saúde, a alimentação e a actividade física, que estão subjacentes ao processo dinâmico do ganho e da perda do peso. **O excesso de peso surge porque, diariamente, a quantidade de calorias que se ingere através dos alimentos é superior às**

necessidades do indivíduo (chamado balanço energético positivo).

Contudo, ainda que a actividade física, e a alimentação façam parte, cada uma delas, de um dos lados dos pratos da balança energética, dando a sensação que estão equiparadas do ponto de vista da sua capacidade em desequilibrá-la, na verdade esta relação não é de 1 para 1.

Devido ao enorme potencial que a alimentação tem para o desequilíbrio energético, fisiologicamente, estamos mais adaptados em aproveitar e armazenar a energia contida nos alimentos do que a gastá-la. Assim, nem sempre o sobreconsumo calórico pode ser facilmente compensado com a actividade física!

Conclui-se então que, mesmo que se julgue que a alimentação praticada não é a causa para o excesso de peso, não podemos esquecer o papel fundamental desta na gestão do mesmo.

CAMPANHA ANIVERSÁRIO GCP



MARÇO É MÊS DE ANIVERSÁRIO GCP!

No dia 18 de Março o nosso Clube faz 138 anos e desta vez temos um presente também para si!

De **18 a 24 de Março**, inscreva um Amigo no Clube, num Livre Trânsito Gold ou Classic, com oferta da Jóia de Adesão, e **ganhe um Cheque Desconto de €25 para si!**

O seu Cheque Desconto poderá ser usado em inscrições futuras, parque de estacionamento, compra de um Cheque Oferta, entre outros serviços do Clube.

Convide os seus amigos a fazer 1 dia Grátis consigo e mostre-lhes o ambiente do seu Clube!

O Aniversário é nosso mas o presente é seu!

REMODELAÇÃO DA BIBLIOTECA

NO INÍCIO DE FEVEREIRO O GCP REMODELOU A BIBLIOTECA DO CLUBE, QUE SE ENCONTRA NO PISO 4, AO LADO DO RESTAURANTE.



Agora este **novo espaço de estudo, lazer e leitura** está acessível a todos os sócios durante o horário de funcionamento do Clube.

Com luz natural e ambiente calmo, poderá por a sua leitura em dia e navegar na Internet, pois a sala dispõe de **computadores**

com acesso livre à Internet, livros técnicos e de leitura para consulta e requisição e ainda o **Jornal Diário, Público**. Este espaço destina-se ainda aos mais pequenos, onde poderão fazer os seus trabalhos de casa enquanto aguardam o início das suas actividades desportivas.

Se ainda não visitou este novo espaço acolhedor, faça-o agora. Esperamos que seja do seu agrado!



5º SEMINÁRIO GCP

NO PRÓXIMO DIA 9 DE MARÇO, PELAS 14H30, IRÁ REALIZAR-SE NO CLUBE, A 5ª EDIÇÃO DO SEMINÁRIO "DESPORTO, SAÚDE E CIDADANIA".

O programa deste evento inclui a realização de **3 simpósios** que abordarão as seguintes temáticas: o exercício físico como coadjuvante terapêutico, a alimentação e a suplementação para emagrecer, e cujos prelectores serão, respectivamente, a Profª. Drª. Cláudia Minderico, o Dr. Sérgio Veloso e o Prof. Dr. José Soares. A excelência

dos prelectores aliada à qualidade e ao rigor que o GCP coloca em todas as iniciativas ou desafios que se propõe realizar, cremos que se tem vindo a constituir como uma marca deste evento, e que se tem traduzido também no aumento significativo do nº de inscritos (na edição anterior atingimos os 180).

Esta iniciativa é aberta à população em geral e as inscrições são gratuitas.

Contamos consigo!



SABIA QUE...

NO SEU CLUBE TEM A POSSIBILIDADE DE MARCAR CONSULTAS DE NUTRIÇÃO E CONSULTAS DE PSICOLOGIA?

É no **Gabinete de Apoio (GAP)** do piso 1 que se desenvolvem as Consultas de Nutrição e Psicologia da Performance e do Desporto.

Estes serviços visam complementar toda a oferta já existente no que respeita a acompanhamento dos nossos sócios, praticantes ou não.

É importante estar bem de corpo e mente, "Mens Sana in Corpore Sano" é o nosso lema. Por isso, além da Avaliação de Condição Física que pode fazer na nossa Sala de Avaliação e Aconselhamento Técnico, opte por um acompanhamento mais

específico que lhe trará ainda mais benefícios.

Poderá marcar as suas consultas na Recepção do Clube nos seguintes horários:

Consultas de Nutrição
Consultas de Nutrição Desportiva
3ª e 5ª das 16h00 às 21h00

Consultas de Psicologia Desportiva
4ªfeira das 16h00 às 20h00



CLAVAS . XII ANOS DE GCP



FEVEREIRO2013 nº 12

Ginásio Clube Português
Pr. Ginásio Clube Português, 1 1250-111 Lisboa
e-mail: info@gcp.pt web: www.gcp.pt
Tel.: 213 841 580 www.facebook.com/ginasioclubeportugues

137 ANOS AO SERVIÇO DO DESPORTO
1894 - O GCP edita o Primeiro Jornal Desportivo ilustrado "O Sport"
(C.Xafredo- J.Beneliel- C.Fernandes- L.Godefroy)



NESTA 1ª EDIÇÃO DE 2013 DO JORNAL O SPORT, O GCP ENTREVISTOU O RESPONSÁVEL DE UMA DAS CLASSES HISTÓRICAS DO CLUBE, AS CLAVAS.



Sabendo que a Classe de Clavas está ligada historicamente ao Mestre Caruso, pode resumidamente falar-nos do percurso que a modalidade fez até aos dias de hoje?

A Clava, ou Maça Indiana, é a arma mais antiga do mundo. Foi usada durante séculos, como instrumento bélico, até que com a evolução, a clava se manteve como meio de exercício físico.

As várias disciplinas da ginástica, tal como a conhecemos, tiveram várias origens comuns, nomeadamente a origem militar, onde se inserem as Maças Indianas, que com algumas alterações são usadas na Ginástica Rítmica.

As Maças Indianas eram muito populares no início do séc. XIX, estando presentes nos ginásios há 200 anos. Apareceram como evento de ginástica nas Olimpíadas de 1904 e 1932 e há 30 ou 40 anos eram comuns em muitas salas de equipamentos de educação física. Foi o Prof. Ângelo Caruso, oriundo da Academia de Educação Física de Roma, que

em tempos utilizava a Clava como instrumento de Educação Física Colectiva, que ao ingressar no Ginásio Clube Português em 1955, aqui a introduziu nas classes que ministrava. Gradualmente constituiu-se um grupo que se foi especializando na prática e ensino destes exercícios. Após o falecimento do Mestre em Outubro de 2001, e dando continuidade ao trabalho por ele desenvolvido, foi criada a "Classe de Clavas". Actualmente, mantendo o rigor que historicamente caracteriza a execução destes exercícios, a "Classe Clavas", está devidamente enquadrada nas Classes de Representação deste Clube. É uma classe única, com estas características e nesta modalidade.



Como caracteriza o trabalho físico que é feito actualmente?

Trata-se de uma continuidade. A fisionomia própria da Clava, quando utilizada como instrumento de cultura física, contribui decisivamente para o desenvolvimento harmonioso e equilibrado dos seus praticantes, requerendo e desenvolvendo, qualidades psico-motoras.

Os exercícios, específicos da coreografia base que caracteriza esta modalidade, estão enquadrados nos fundamentos da ginástica: as rotações, as locomoções, os equilíbrios, os afundos, as flexões, os movimentos pendulares, manipulando o aparelho portátil (a Clava), nos círculos de caras, círculos máximos frontais, na amplitude dos movimentos, nos molinetes, na memorização dos exercícios, na coordenação, no ritmo e cadência, na ocupação do espaço, no relacionamento e simetria com os outros ginastas, com a trajectória do aparelho.



É portanto inquestionável, e tal está documentado, que "este" trabalho físico global é de uma riqueza imensa e fundamental para o bem-estar físico e mental.

Como descreve o grupo de atletas que constituem esta Classe?

Este grupo, desde a sua constituição, teve como base a prática da amizade, nas várias manifestações que a caracterizam: aniversários, convívios sociais vários, entreajudas espontâneas e participações comuns noutras modalidades da ginástica. Mas essencialmente tem em comum, o gosto pela prática da modalidade que tanto nos agrada: as Clavas. Há elementos que acompanharam desde o início o Prof. Caruso, destaque para um



praticante com 85 anos! Outros, que se juntaram, foram fundamentais na aglutinação do grupo de praticantes e foram as bases para a constituição da Classe no formato actual. Há ainda, outros bem mais recentes, que serão a plataforma para a continuidade. Diria portanto que existe uma renovação sustentada.

Como concilia a vida diária com as exigências do treino? O que os motiva a continuar?

O bem-estar que deriva da prática regular e sistemática deste tipo de ginástica, permite ter de forma inquestionável uma força de vontade, que nos leva a estar nos treinos regularmente, numa acentuada dedicação, mesmo sendo num horário tão matinal, numa perspectiva de desenvolvimento de capacidades, competências, equilíbrio, energia positiva e saúde a longo prazo...pois é isso também que nos move! E além disso, sendo a essa hora, proporciona-nos capacidade motivadora para as restantes actividades do dia!

O Clube agradece a disponibilidade do Sócio e responsável das Clavas, Francisco Hipólito Gregório, e deseja as maiores felicidades a todos os participantes da Classe.

O SPORT



138

1875 | 2013
ANOS

18 A 24 DE MARÇO

INSCREVA UM AMIGO COM OFERTA DE JÓIA DE ADEÇÃO E GANHE UM CHEQUE DESCONTO DE €25 PARA SI!*

O ANIVERSÁRIO É NOSSO MAS O PRESENTE É SEU!

5º SEMINÁRIO GCP

No próximo dia 9 de Março, pelas 14h30, irá realizar-se no Clube, a 5ª edição do Seminário "Desporto, Saúde e Cidadania"...

(cont. pág. 3)

REMODELAÇÃO DA BIBLIOTECA

No início de Fevereiro o GCP remodelou a Biblioteca do Clube, que se encontra no piso 4, ao lado do restaurante...)

(cont. pág. 3)

CLAVAS. XII ANOS DE GCP

Nesta 1ª edição de 2013 do jornal O Sport, o GCP entrevistou o responsável de uma das classes históricas do Clube, Clavas...)

(cont. pág. 4)

*Inscrição num Livre Trânsito Gold ou Classic Anual. Oferta limitada às 50 primeiras adesões.