

# TESTEMUNHOS



A entrevista da rubrica Testemunhos, desta edição do Jornal O Sport, é dedicada à Classe de Reabilitação Psicomotora, dirigida pela Professora Ana Louseiro, e que recentemente foi convidada a participar no Festival Internacional de Ginástica – Gymnastica Burststadt 2013 (Alemanha). Dois alunos da Classe, Miguel Costa Duarte (37anos) e Ana Catarina Marques (37anos) deixaram também o seu testemunho.

1. Quando é que a Classe foi formada?

**Prof. Ana Louseiro:** Em 1996. Apresentei um projecto para trabalhar em reabilitação psicomotora depois de concluída a minha licenciatura e aos poucos tem vindo a crescer.

2. Qual o número de alunos actualmente?

**AL:** Integrados na classe, com

apoio individual, em pequeno grupo ou integrados em classes regulares, com minha orientação temos cerca de 17 alunos com necessidades especiais aqui no Ginásio, sendo que o projecto também

*Escolhe uma palavra para descrever o que sentes pelos teus colegas e pela professora?*

**Miguel Costa Duarte:** Amor!  
**Ana Catarina Marques:** Amizade!

*O que é que gostaste mais na viagem à Alemanha?*

**Miguel Costa Duarte:** A viagem de comboio.

**Ana Catarina Marques:** Os passeios e a piscina.

existe na piscina.

3. Como caracteriza o trabalho físico que é feito actualmente?

**AL:** O trabalho depende da avaliação das necessidades de cada aluno. É individualizado e de acordo com as especificidades de cada um.

4. Como descreve o grupo de atletas que constituem esta Classe?

**AL:** Os alunos que agora usufruem do apoio de reabilitação psicomotora vão desde a deficiência mental, à deficiência motora, autismo ou atrasos globais de desenvolvimento.

5. Quais os projectos futuros?

**AL:** Em relação à Classe que normalmente se apresenta anualmente no Sarau e que

este ano participou no Festival de Burststadt, estamos a planejar a participação na próxima Gimnaestrada que decorrerá em 2015 na Finlândia.



*O que é que gostas mais de fazer nas tuas aulas no GCP?*

**Miguel Costa Duarte:** Gosto de tudo!

**Ana Catarina Marques:** Tudo! Mas gosto muito quando vamos à piscina e fazemos ginástica no Clube.

Agradecemos o empenho e dedicação de todos estes alunos e fazemos votos de muito sucesso para a Classe!

SETEMBRO2013 nº 14

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/ginasioclubportugues

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



# O *Jornal* SPORT

De 1 a 30 SETEMBRO  
30 dias por €30\*



## Faça uma pausa Invista em si

AVALIAÇÃO DE CONDIÇÃO FÍSICA **GRÁTIS**  
E PLANO DE TREINO **PERSONALIZADO**

\* Campanha exclusiva a não sócios. 30 dias de Livre Trânsito Gold (Sala de Exercício e Aulas de Grupo).

### DICA SAUDÁVEL

Surge, então, a questão, que dieta? As dietas rápidas são as mais apetecíveis. Prometem um resultado muito bom em pouco tempo (...)

(cont. pág. 2)

### PISCINA DE EXCELÊNCIA!

Foram aplicados cerca de 130 questionários, representando uma amostra dos nossos Utentes. (...)

(cont. pág. 3)

### PROGRAMA DE GESTÃO E CONTROLO DE PESO

Este programa dá acesso a um acompanhamento individualizado na área do exercício (...)

(cont. pág. 3)

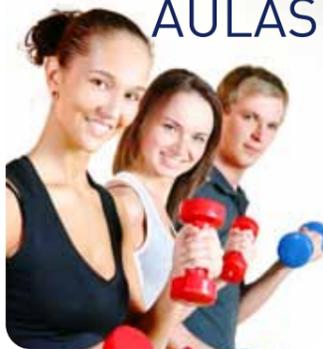
VALE

1 DIA GRÁTIS  
FAÇA PARTE DA FAMÍLIA GCP!

Visite-nos em [www.gcp.pt](http://www.gcp.pt) | Praça Ginásio Clube Português nº1, 250-111 Lisboa | 213 841 580

Oferta Válida até 31/12/2011 e exclusiva a Novos Praticantes na Sede do Clube, na entrada deste vale.

## AINDA MAIS AULAS



A nova época desportiva já está em pleno funcionamento. Depois de umas férias revigorantes é tempo de voltar ao Ginásio e ver todas as novidades que preparámos para si!

Este ano reformulámos a nossa oferta de aulas de grupo: para quem gosta de dançar e queira aprender **Tango Argentino**, criámos uma aula à 5ª F das 11h00 às 12h00 e passámos também a ter uma aula de **Zumba à 4ª F**, alargando assim esta oferta para 5 dias por semana. Apostámos nas aulas de **Alongamentos e Core Streching à hora do almoço e à 6ª F ao final do dia**, aumentando deste modo o número de aulas. Ao nível do treino funcional, criámos **mais um horário de TRX à hora de almoço, às 3ª e 5ªs F**, uma aula que vai certamente querer experimentar!

Relembramos que poderá continuar a usufruir dos serviços gratuitos da nossa Sala de Avaliação e Aconselhamento Técnico (SAAT), **recomendando-lhe que faça uma (re)avaliação da sua condição física.**

Para que os nossos sócios possam usufruir de um serviço mais específico e personalizado, temos os **Programas Especiais** (Gestão e Controlo de Peso, Obesidade Infantil e Reabilitação Cardíaca) e para os amantes da corrida, criámos o **Clube da Corrida do GCP.**

Por estas e outras tantas razões, os nossos profissionais da SAAT, Sala de Exercício e Aulas de Grupo esperam por si, com o mesmo profissionalismo e dedicação de sempre.

## NOVA ÉPOCA NOVOS DESAFIOS

Na Época 2012/2013 o GCP obteve o título de Campeão Nacional em 8 modalidades, com 59 atletas, orientados por 24 treinadores, a subirem ao 1º lugar do pódio – Ginástica Acrobática, Ginástica Artística Feminina, Ginástica Artística Masculina, Ginástica Rítmica, Esgrima, Tiro, Tiro com Arco e Shorinji Kempo. Para a nova Época Desportiva (Cartões Baby, Kids e Star) que inicia a 9 de Setembro, o Clube vai abraçar novos desafios e projetos.

Assim, com o objectivo de dar continuidade ao leque de Campeões iremos organizar os Torneios de Ginástica Acrobática, Ginástica Rítmica e de Judo, bem como uma prova de Esgrima para os escalões mais novos.

Iremos dar continuidade ao Festival de Danças em Março e acabamos a época com o nosso habitual Sarau no dia 25 de Maio no Centro Cultural de Belém.

Acompanhe-nos e faça parte da família GCP!



## DICA SAUDÁVEL



### CHEGA O VERÃO E A VONTADE DE PERDER OS QUILINHOS QUE FOMOS DEIXANDO ACUMULAR DURANTE O INVERNO...

#### Surge, então, a questão, que dieta?

As dietas rápidas são as mais apetecíveis. Prometem um resultado muito bom em pouco tempo, isto é, duas semanas ou um mês são suficientes para a obtenção do resultado pretendido. E depois? Poderemos voltar ao regime alimentar anterior; e claro, retomamos o peso perdido. Tal como as famosas dietas Yô-Yô que tão mal fazem ao nosso único corpo que, por tal, tem de ser bem preservado. Pois é, o nosso peso e saúde não são mais do que a consequência do nosso estilo de vida – o balanço entre a quantidade e a qualidade do que comemos e do que gastamos através do exercício aeróbio e de força, estruturado e das tarefas dia-a-dia.

Mas a verdade é que adoptar uma dieta saudável não é tão difícil como parece à primeira vista. Vejamos. Um regime baseado em alimentos básicos (que a natureza nós dá), não industrializados, é saudável na verdadeira acepção da palavra. Se retirarmos da alimentação todos os alimentos embalados em cartão (excepto o leite – não há regra sem excepção) e em plásticos (excepto os iogurtes, mais uma excepção, ou não, caso sejam confeccionados em casa), passare-

mos a consumir os alimentos naturais ou básicos, os quais podem e devem, muitas vezes, ser trabalhados na nossa cozinha. Desta forma, teremos acesso na sua proporção correcta a todos os macro e micronutrientes essenciais à nossa saúde. Já reparou que a roda dos alimentos inclui somente os alimentos que acabámos de referir?

O grupo das leguminosas é fundamental se pretendemos reduzir a ingestão calórica mantendo um bom aporte de zinco, potássio, ferro e ácido fólico entre muitos outros micronutrientes, e reduzindo consideravelmente a quantidade de gordura. Por cada 100g, se substituir a proteína animal, carne em geral, por leguminosas passa a consumir 84 kcal de energia em vez de 222 kcal. Significativo! Mas, se acha que não gosta de leguminosas, pode substituir a carne vermelha pela carne branca, passando a ingerir 184 kcal em vez de 222 kcal. E por fim, se optar por substituir a carne em geral por peixe, passará a ingerir 109 kcal em vez de 222 kcal.

**Depende apenas de si mudar de atitude. O corpo agradece e o planeta também.**

## CAMPANHA DE SETEMBRO

ATÉ 30 DE SETEMBRO PODE TREINAR CONNOSCO DURANTE 30 DIAS POR APENAS €1 POR DIA!

Ao longo destes 30 dias irá encontrar uma oferta de actividades muito diversificada e desafiante e terá sempre uma equipa técnica motivada para o acompanhar.

Após a sua experiência, poderá inscrever-se com

Oferta de Jóia de Adesão e optar por um dos nossos cartões de livre trânsito com mensalidades a partir de apenas €40/mês!

Convide os seus amigos e familiares a partilhar consigo momentos cheios de energia e boa disposição.

Faça uma pausa! Invista em si!



## PISCINA DE EXCELÊNCIA!

NO DECORRER DO MÊS DE MAIO 2013, FOI REALIZADA UMA AVALIAÇÃO PELA CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA À PISCINA MUNICIPAL DE CAMPO DE OURIQUE (SOB A GESTÃO DO GCP DESDE 2009).

Foram aplicados cerca de 130 questionários, representando uma amostra dos nossos Utentes.

A avaliação geral da piscina foi de 92,5%, um resultado de excelência e que traduz todo o profissionalismo, empenho e dedicação dos profissionais que trabalham a pensar no bem estar de todos os utentes. Detalhadamente realçam-se os seguintes resultados:

99,2% - Pessoal administrativo disponível e simpático; 96,9% dos utentes, percecionam melhoria na condição



física e bem-estar; 92,3% dos utentes considera os professores simpáticos e 90,8% referem que eles demonstram-se disponíveis para ajudar; 90,6% dos utentes considera os horários disponíveis adequados às suas necessidades e preferências, e ainda 86,9% afirmam que se sentem parte de um grupo e convivem com outros utentes.

**É nosso objectivo perpetuar este excelente trabalho e continuar a contribuir na melhoria da qualidade de vida de todos!**

## PROGRAMA DE GESTÃO E CONTROLO DE PESO



O PROGRAMA DE GESTÃO E CONTROLO DE PESO É INDICADO PARA TODAS AS PESSOAS QUE DESEJAM REDUZIR A SUA PORCENTAGEM DE GORDURA CORPORAL, MELHORAR A APTIDÃO FÍSICA E A QUALIDADE DE VIDA.

Este programa dá acesso a um **acompanhamento individualizado na área do exercício (sessões de Treino Personalizado) e na área da Nutrição.** O planeamento e a supervisão das sessões de treino são realizados por técnicos com formação superior especializada e certificada para o efeito.

O **programa de exercício** é planeado com base na avaliação realizada e nos objectivos estabelecidos.

O **acompanhamento nutricional** é realizado por uma técnica com formação

especializada, que orienta mudanças na alimentação para melhorar a qualidade de vida e obtenção dos resultados pretendidos.

Com esta finalidade, realiza-se uma abordagem integrada, em que o exercício e a alimentação saudável representam estratégias de destaque, devidamente enquadradas de acordo com o perfil individual de cada Sócio.

Na **Sala de Avaliação e Aconselhamento Técnico** ou na **Sala de Exercício** pode receber toda a informação necessária sobre o Programa que ache pertinente para o iniciar.

Lembre-se:

Nunca é cedo nem tarde para começar um programa de exercício físico e alimentação saudável.

**Cuide de si!  
Está nas suas mãos!**