



# INTRODUÇÃO



Criada em 1986, a Xistarca é das primeiras empresas portuguesas criada com vocação em prestar serviços na área do desporto.

O nome Xistarca é pouco comum no vocabulário português. No entanto, a sua origem tem profundos laços históricos que se prendem intimamente com as origens do desporto na Antiga Grécia. Xistarcas eram os orientadores da actividade atlética e gímnica daquela época. Este nome deriva do facto dos recintos desportivos de então, onde exerciam a sua actividade, serem revestidos de xisto.

Hoje a Xistarca dispõe de uma oferta abrangente de serviços relacionados com o desenvolvimento desportivo, nomeadamente, organização de eventos, gestão de instalações, recursos humanos, serviços de apoio, consultoria e formação, entre outros.

# OBJECTIVO 1

PROGRAMAS / INICIATIVAS / WORKSHOPS / PALESTRAS LIGADOS A HÁBITOS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, NUTRIÇÃO, EXERCÍCIO FÍSICO

## Nutrição e Suplementação Desportiva

Tem como objetivo dar orientações sobre o estilo de vida saudável ao nível da alimentação com eventual reforço de suplementos alimentares que complementam a alimentação diária por vezes insuficiente em termos de qualidade e diversidade.

## Treino de força, hipertrofia e tonificação

Tem como objetivo dar a conhecer as características do treino da força, da hipertrofia e tonificação muscular. Permite compreender os Planos de Treino que são definidos, nomeadamente para quem já está numa fase avançada do processo de treino.

## Ginástica Laboral

Tem como objetivo conhecer um leque de exercícios que podem ser realizados sozinhos e/ou em grupo sem grandes exigências de equipamentos e materiais desportivos, bastando uma sala com 2m<sup>2</sup> de espaço livre por pessoa.



## Ergonomia no local de trabalho

O objetivo é avaliar a postura tida nos locais de trabalho que no setor terciário e dos serviços, significa passar muitas horas sentado em frente a um computador e com posturas incorretas. Como corrigir posturas e complementar com o plano de treino.

## Princípios da Avaliação e Prescrição do Exercício Físico

O grande objetivo é perceber o que se está a fazer ao nível do plano de treino que é prescrito. Porquê realizar um determinado plano de treino, que consequências tem e que benefícios se vão atingir com o mesmo.

# OBJECTIVO 2

criação de programas de exercício físico transversais e acessíveis a todos os colaboradores para implementar e promover a manutenção de hábitos de vida saudável.

## CAMINHADAS CONTROLADAS

Destinadas a pessoas sedentárias e/ou que apresentem níveis baixos de condição física ou que tenham determinadas características tais como a obesidade.



## CORRIDA BASEADA NO TREINO DE VOLUME

Destinado a iniciantes da corrida. Baseia-se em aumentar o tempo e quilometragem da corrida, mantendo o ritmo leve. Assim, a frequência cardíaca fica na casa dos 60% a 70%. Este treino, é ideal para quem deseja queimar gordura, e tem consequências positivas no sistema cardio-respiratório.



## CORRIDA BASEADA NO TREINO DE INTENSIDADE

Destinado a pessoas que tenham já um determinado nível de treino. Este treino baseia-se em pequenos percursos de velocidade com alta frequência cardíaca, intercalados com pausas. Para os corredores que possuem, mais ou menos, três anos de corrida, o Treino de Intensidade pode ser realizado pelo menos uma vez por semana.



## FORTELECIMENTO MUSCULAR LOCALIZADO

Sessões de fortalecimento muscular localizado, realizado numa sala livre de mobiliário e apetrechada com pequenos equipamentos de treino que não requerem investimento inicial por parte da organização.



## SESSÕES DE RELAXAMENTO MUSCULAR

Sessões de relaxamento muscular que podem incluir um trabalho de alongamentos, flexibilidade e massagem de relaxamento.

