



IPG Politécnico
| da | Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Pedro André Garcez Teixeira

julho | 2014

Instituto Politécnico da Guarda
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Realizado no *FFitness Health Club*, em Viseu

Pedro André Garcez Teixeira

Guarda 2013/2014

Instituto Politécnico da Guarda
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Estágio em Atividade Física e Desportiva no âmbito das atividades de Academia, realizado na instituição *FFitness Health Club*, em Viseu

Orientador de Estágio:

Dr. Nuno Serra

Supervisor na Entidade Acolhedora:

Dr.^a Sónia Nascimento

*Relatório Individual de Estágio apresentado no âmbito da unidade curricular de **Estágio I** do 1º e 2º Semestre do 3º ano do curso de Licenciatura em Desporto, sob orientação do Prof. Doutor Nuno Serra e supervisionado, na instituição de acolhimento, pela Dra. Sónia Nascimento.*

Pedro André Garcez Teixeira

Guarda 2013/2014

Ficha de identificação

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E DESPORTO

Diretor da ESECD: Professor Doutor Carlos Francisco de Sousa Reis

Endereço: Av. Dr. Sá Carneiro 50, 6300-559 Guarda

Telefone: 271220135; **Fax:** 271220111; **E-mail:** directoresecd@ipg.pt

Docente orientador de estágio: Professor Doutor Nuno Miguel Lourenço Cameira Serra

Email: nserra@ipg.pt

Supervisor na Entidade Acolhedora: Dr.^a Sónia Nascimento

Email: sonianascimento@ffitness.pt

DISCENTE

Discente: Pedro André Garcez Teixeira

Nº de aluno: 5007526

Telemóvel: 927660486; **E-mail:** pedroagteixeiramail.com

Grau: Obtenção do grau Licenciatura em Desporto

INSTITUIÇÃO DE ESTÁGIO

Endereço: Rua Dr. Nascimento Ferreira, Urbanização Val Rio L. 1, 3510-431 Viseu

Telefone: 232 413 046;

Web: <http://www.ffitness.pt/viseu/contactos>

Responsável da Instituição: António Estanqueiro e Maria Matias

Orientador na Instituição: Dra. Sónia Nascimento, Diretora Técnica do *Ffitness Health Club*.

E-mail: sonianascimento@ffitness.pt

Identificação do Projeto: Córdio Musculação; *Indoor Cycling*; GAP (Glúteos, Abdominais e Pernas), *Body Pump* e Abdominais (ABS)

Destinatários: Todas as crianças, jovens e adultos inseridos nestas atividades

Duração do Estágio: Estágio Anual (cerca de 12 horas semanais)

Data de Início: 03 de Outubro de 2013

Data de Fim: 13 de Junho de 2014

Agradecimentos

A realização deste estágio só foi possível com a ajuda de várias pessoas, às quais agradeço e presto os mais sinceros agradecimentos, por me orientarem durante estes anos de ensino superior.

Em primeiro lugar, quero agradecer aos professores da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda, que durante três anos me conseguiram transmitir conhecimentos e me tornaram uma pessoa mais sábia.

Agradeço ao Professor Doutor Nuno Serra, por ser meu orientador de estágio, pela sua disponibilidade, interesse e ajuda ao longo deste ano de estágio.

Um especial obrigado à minha orientadora dentro da instituição onde estagiei, Sónia Nascimento: primeiro, por me ter deixado efetuar o meu estágio no *Ffitness Health Club* – Viseu; segundo, por me ter auxiliado e orientado; terceiro, pela sua disponibilidade, interesse e colaboração no decorrer desta jornada.

Também quero agradecer a todos os monitores e funcionários do *Ffitness Health Club* Viseu, que contribuíram para que aprendesse e retivesse mais conhecimentos e técnicas na área da cárdio musculação e em particular à monitora Ana Correia, pela sua paciência e disponibilidade no que se refere às aulas de indoor *Cycling* e aos professores João Gouveia e Daniela Sá pela sua disponibilidade, por me ajudarem durante as aulas de grupo e por me esclarecerem todas as dúvidas relativamente ao exercício de musculação.

Agradeço de igual modo a todos clientes por me deixarem fotografar o ginásio enquanto treinavam e a todos aqueles que fizeram parte das aulas de *Cycling* pelo seu apoio e feedbacks e por me deixarem à vontade, especialmente nas aulas que lecionei.

Exprimo a minha gratidão a toda a equipa do *Ffitness Health Club*, por me proporcionar situações que me permitiram crescer, e a toda a minha família, que me apoiou nos momentos mais e menos difíceis, dando a sua opinião e ajudando-me a ultrapassar as barreiras que iam surgindo no meu caminho.

Resumo

O *Ffitness Health Club* Viseu proporcionou-me experiências no treino de musculação, aulas de grupo, especialmente no *Cycling*, que eu tenho a certeza que como futuro profissional me fizeram evoluir a nível pessoal e profissional. No que concerne ao treino de musculação, existe um variado número de exercícios e soluções para que as pessoas aprendam o que em cada exercício lhes é pedido. Para as pessoas que têm mais ou menos dificuldades, o importante é saber procurar o porquê de não conseguirem realizar o exercício. No *Cycling*, o mais importante foi a aquisição de exercícios para posteriormente os executar durante as aulas. No que diz respeito às aulas de grupo em geral (*Cycling*, *Body Pump*, GAP ou ABS), a observação dos erros técnicos dos clientes e as suas correções através de feedbacks foi uma mais-valia.

Palavras-chave: Treino; *Cycling*; Musculação; Aulas de Grupo.

Índice

Conteúdo

Agradecimentos	IV
Resumo	V
Índice	VI
Índice de Tabelas	VII
Lista de Siglas	VIII
Introdução	1
Parte I – Contextualização do Local de Estágio	2
1. Caracterização do Local de Estágio	3
Parte II – Atividades de Estágio	10
1. Objetivos do Estágio	11
2. Função do estagiário na entidade	15
3. Enumeração dos objetivos para cada fase do estágio	16
4. Área de Intervenção: Atividades de Formação	18
5. Descrição e reflexão das atividades desenvolvidas.....	19
Parte III – Revisão da Literatura	26
1. Enquadramento teórico e profissional do contexto de estágio.....	27
Parte IV – Reflexões Finais	37
1. Reflexão para a continuidade do desenvolvimento de estágios na entidade acolhedora .	38
2. Considerações Finais	39
3. Conclusão	40
4. Referências bibliográficas.....	41
ANEXOS	43
Anexo 1 – Recursos Materiais do Ginásio	44

Anexo 2 – Horário das aulas de grupo 89

Índice de Figuras

Figura 1 – Mapa da Cidade de Viseu 14
Figura 2 – Horário das Aulas de Grupo 2013/2014 19
Figura 3 – Curva de Folbort 34

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Recursos Humanos 16
Tabela 2 – Horário Semanal 1º Semestre 18
Tabela 3 – Horário Semanal 2º Semestre 18
Tabela 4: Métodos de treino para hipertrofia muscular 35

Lista de Siglas

GAP. – Glúteos, Abdominais e PERNAS

ABS – Abdominais

ESECD. – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

IPG. – Instituto Politécnico da Guarda

Introdução

No âmbito da unidade curricular Estágio I, correspondente ao 1º e 2º semestres do 3º ano da licenciatura em Desporto, é apresentado o Relatório de Estágio Individual por mim realizado na instituição *FFitness Health Club*.

O referido Estágio teve a duração de doze meses, num período compreendido entre o dia 3 de outubro de 2013 e 14 de junho de 2014.

Durante o período acima referido foram desenvolvidas inúmeras atividades repartidas pelas vertentes da Musculação/Cardiofitness, *Indoor Cycling*, GAP (Glúteos, Abdominais e Pernas), *Body Pump* e Avaliações Físicas, através das quais foi possível alcançar os objetivos traçados para cada uma das fases delineadas para o Estágio.

Esta unidade curricular visa sobretudo alcançar uma integração dos alunos em contexto laboral, aliada à vivência da realidade profissional numa dimensão de ação, reflexão, investigação e formação.

Desta forma, é possível promover e efetuar uma articulação entre o sistema educativo/formativo e o mundo do trabalho, facilitando a transição entre ambos. Inicialmente, perante todas as opções que me eram apresentadas, a minha escolha rapidamente recaiu nas áreas acima referidas. Isto porque, no meu entender, trata-se de áreas que apresentam um desenvolvimento cada vez mais notório e nas quais é possível estabelecer um contacto saudável e profissional com o público.

Com um planeamento diversificado e uma intervenção ativa ao longo de todo o Estágio, os processos de cariz social, pedagógico e desportivo aproximaram-se, a meu ver, do patamar e nível desejados inicialmente.

Parte I – Contextualização do Local de Estágio

1. Caracterização do Local de Estágio

Viseu

A cidade de Viseu tem uma posição quase central em relação ao distrito e ao município, localizando-se no designado " Planalto de Viseu ". É envolvida por um sistema montanhoso constituído a norte pelas Serras de Leomil, Montemuro e Lapa, a noroeste pela Serra do Arado, a sul e sudoeste pelas Serras da Estrela e Lousã, e a oeste pela serra que mais diretamente influencia esta área, a Serra do Caramulo.

A gastronomia visiense é rica e variada, constituindo um dos principais atrativos da cidade. Salientam-se a sopa seca de bacalhau, a sopa de feijão-frade e a sopa de castanhas. As leguminosas são muito usadas como acompanhamento de pratos típicos desta região. Embora o peixe não seja o prato forte do distrito, destacam-se a açorda, as trutas de escabeche e o bacalhau assado na brasa. Na carne, entre os vários pratos tradicionais, destacam-se o rancho à moda de Viseu, o cabrito assado em forno de pão, a vitela assada com arroz, rojões com morcela e batatas cozidas, a chanfana, o coelho bêbado, o arroz de carqueja, a chanfana e ainda os enchidos, sobretudo farinheiras e morcelas.

Na doçaria, são de destacar as castanhas doces de Viseu, as castanhas de ovos, os viriatos, os bolinhos de coco e os pastéis de feijão.

Referências para os vinhos maduros do Dão e para o vinho verde de Lafões.

Quando se visita Viseu, podemos visitar inúmeros locais, como a Sé Catedral de Viveu, a Igreja da Misericórdia, o Santuário da Nossa Senhora dos Remédios, as Termas de São Pedro do Sul, o Museu Grão Vasco, o Museu do Caramulo, o Rossio, o Jardim das Mães e ainda a Mata do Fontelo, assim como o complexo desportivo aí existente.

1.1. Historial do FFitness Health Club – Viseu

Presente desde 2007 no quotidiano viseense, o ginásio apresenta-se como uma das melhores escolhas no âmbito das funcionalidades e serviços que disponibiliza.

O *FFitness Health Club* situa-se na localidade de Vildemoinhos, mais propriamente na Urbanização Val Rio, sendo um empreendimento desportivo de renome na cidade de Viseu. Dispõe de diversos de atrativos, que fazem os seus utentes disfrutar do seu tempo de lazer numa prática desportiva e também social de forma muito agradável.

O *FFitness Health Club* Viseu foi inaugurado no dia 4 de outubro de 2001 e sofreu uma remodelação em 2007. Trata-se de um empreendimento desportivo reconhecido na cidade de Viseu, que oferece aos seus clientes um vasto leque de soluções desportivas e de lazer.

1.2. Análise da Entidade acolhedora do estágio: O FFitness Health Club.

Neste ponto do Relatório Individual é apresentada toda a informação relativa à entidade que acolheu o Estágio.

Contactos/Localização:

Rua Dr. Nascimento Ferreira,
Urbanização Val Rio L. 1,
3510-431 Viseu

Telefone: 232 413 046

Fax: 232 412 003

Telemóvel: 936 718 520

Spa: 962 667 257



Figura 1: Mapa da Cidade de Viseu

Fonte: <http://www.ffmpeg.pt/viseu/contactos>

Horário de Funcionamento:

- Segunda a Sexta: 8h00 / 22h30
- Sábados: 9h00 / 19h00
- Domingos e Feriados: 9h00 / 13h00

Oferta disponibilizada e Espaços de Recreação e Lazer:

- Salas: FUN, Energy, Cardio-Fitness, ZEN e FIT;
 - Piscina, Jacuzzi e banho turco;
 - Bar/Receção e esplanada;
 - Balneários;
 - Escritório;
 - Spa;
 - Cabeleireiro.
- Aulas de Grupo: Hidroterapia, natação para crianças, hidroginástica; Body Combat, Body Pump, Body Balance, Cycling, GAP, Total Condicionamento; Aerolocal, Zumba (em diversas variantes), Jiu-Jitsu, Kickboxing, ABS, Yoga e Pilates.

1.3. Caracterização dos Recursos

Recursos Humanos / Estrutura:

De seguida irei apresentar um quadro onde se encontra inserido todo o *staff* do *Ffitness Health Club*:

Tabela 1: Recursos Humanos

Função	Nome (s)
<i>Sócio-Gerente</i>	António Estanqueiro e Maria Matias
<i>Diretor-Técnico</i>	Maria Matias e Sónia Nascimento
<i>Coordenação</i>	Sónia Nascimento e Ana Correia
<i>Departamento de Marketing</i>	Ana Santos
<i>Departamento de Sócios</i>	Bruno Bispo
<i>Receção/Bar</i>	Ana Figueiredo, Tânia Jesus e Vanessa Santos
<i>Gabinete Nutrição</i>	Diana Cordeiro
<i>Instrutores / Monitores (Contrato sem termo)</i>	Ana Correia e Sónia Nascimento
<i>Instrutores / Monitores (Estágio Profissional)</i>	Daniela Sá e João Gouveia
<i>Prestação de Serviços</i>	José Figueiredo, Rui Almeida, Flávia Ribeiro, Manuela Soares, Cristina Jorge, Sandra Ribeiro, Gabriel Nóbrega, Carlos Costa, Andrea Gonçalves, Frank Paiva, Suzi Maurício

Nas áreas de intervenção onde me encontro inserido, neste caso o *Cycling* e a musculação/cardiofitness, estou em contacto com os instrutores Ana Correia, José Figueiredo, João Gouveia e Daniela Sá.

Recursos Temporais

A unidade curricular Estágio engloba uma carga horária de 486 horas, decorrendo no primeiro semestre, correspondendo esta unidade curricular a 16 ETCS, sendo que os alunos realizam uma carga horária de 12 horas semanais, correspondentes a um total de 40 horas semanais, no período compreendido entre os dias 3 de outubro de 2013 e 13 de junho de 2014.

A minha carga horária encontra-se distribuída da seguinte forma: 3 horas de Cycling e 9 horas de musculação/cardiofitness, todas elas realizadas no *FFitness Health Club*, como pode apreciar-se na tabela I.

De seguida passo a apresentar o meu horário semanal:

1º Semestre:

Tabela 2: Horário Semana, 1º Semestre.

Dias / Horas	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
13h30 / 14h30	Cárdio Musculação		
14h30 / 15h30	Cárdio Musculação	Cárdio Musculação	
15h30 / 16h30	Cárdio Musculação	Cárdio Musculação	
16h30 / 17h30	Cárdio Musculação	Cárdio Musculação	
17h30 / 18h00	Cárdio Musculação	Cárdio Musculação	<i>Cycling</i>
18h00 / 18h30	ABS	ABS	
18h30 / 19h30	<i>Cycling</i>	<i>Cycling</i>	
19h30 / 20h30	<i>Cycling</i>	<i>Cycling</i>	
20h30 / 21h30	Avaliações	Avaliações	
21h30 / 22h00		Avaliações	

2º Semestre

Tabela 3: Horário Semanal, 2º Semestre.

Dias / Horas	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
10h00 / 12h00		Cárdio Musculação	
14h30 / 15h30	Cárdio Musculação	Cárdio Musculação	
15h30 / 16h30	Cárdio Musculação	Cárdio Musculação	
16h30 / 17h30	Cárdio Musculação	Cárdio Musculação	
17h30 / 18h00	Cárdio Musculação	Cárdio Musculação	<i>Cycling</i>
18h00 / 18h30	ABS		
18h30 / 19h30	<i>Cycling</i>	<i>Cycling</i>	
19h30 / 20h30	<i>Body Pump</i>	ABS	
20h30 / 21h30	GAP	Avaliações	
21h30 / 22h00		Avaliações	

Tabela 3: Horário Semanal, 2º Semestre

Indo ao encontro do que é a realidade do *FFitness Health Club*, irei apresentar o seu horário de funcionamento e as modalidades que oferece aos utentes:

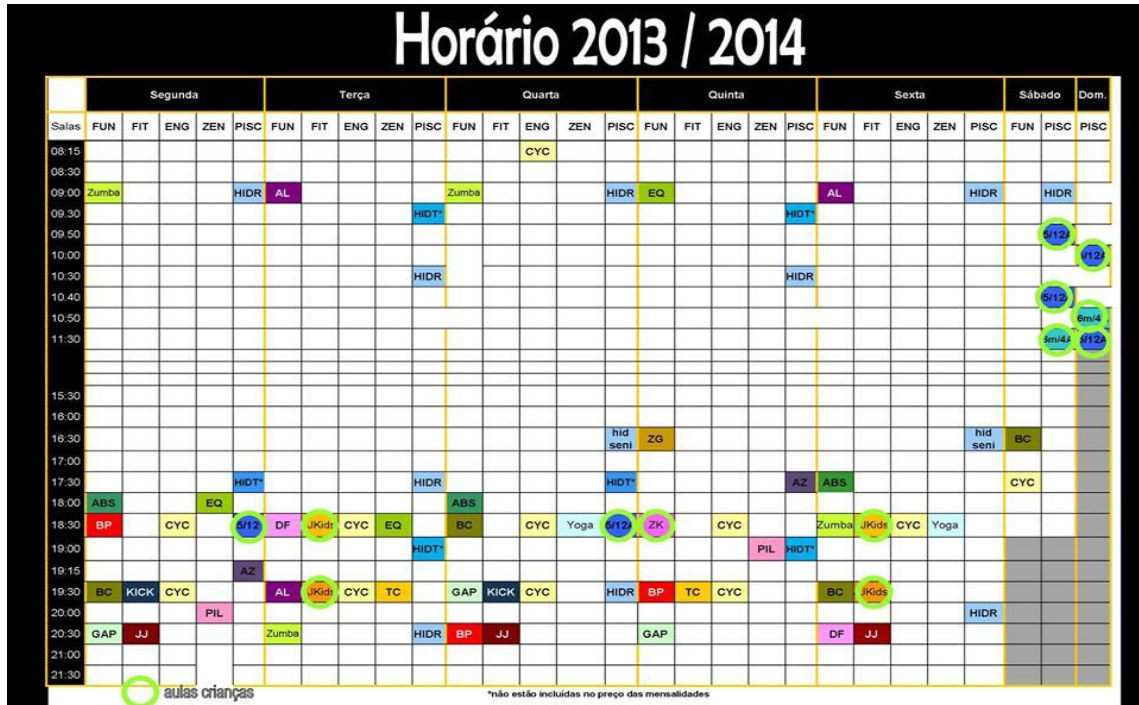


Figura 2: Horário das aulas de grupo 2013/2014

Recursos Materiais

Relativamente aos Recursos Materiais, no início do meu estágio realizei um Inventário pormenorizado onde se encontram discriminados todos os materiais que o ginásio possui.

Este inventário encontra se mencionado no Anexo 1.

Parte II – Atividades de Estágio

1. Objetivos do Estágio

Nesta parte vou identificar os objetivos gerais e específicos que pretendo atingir na instituição, ao longo do meu percurso como estagiário.

Ao optar por realizar o estágio no 1º semestre, na área da atividades de academia, tenho como objetivo a aquisição de conhecimento, podendo assim colocar em prática outros que tenho adquirido ao longo do curso, de modo a poder ter uma intervenção pedagógica, principalmente a dois níveis, quer na relação ensino / aprendizagem, quer nas estratégias de ensino. Deste modo o estágio na entidade *FFitness Health Club* pode proporcionar-me um ganho significativo de experiência no mundo real do trabalho, para poder posteriormente, a nível profissional, dispor de conhecimento prático para poder intervir acertadamente.

Assim, passo a citar alguns dos objetivos que acho pertinentes frisar:

- Intervir diretamente num contexto do mundo real de trabalho, aplicando conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura;

- Aprofundar conhecimentos a nível teórico e pratico nas áreas da hidroterapia e na musculação / cardiofitness;

Intervir diretamente num contexto social com diferentes populações alvo;

- Ganhar experiência, que me permite um acesso ao mundo de trabalho, mais qualificado;

- Interagir com os profissionais da instituição nas diferentes vertentes que o ginásio dispõe, bem como com os meus colegas estagiários, de modo a enriquecer o espirito de companheirismo.

Ao realizar o meu Estágio tive como principal objetivo a aquisição de conhecimentos, aliada à possibilidade de colocar em prática todos os elementos que adquiri ao longo da licenciatura. Desta forma foi possível obter uma intervenção pedagógica bastante positiva, não só na relação ensino/aprendizagem mas também em tudo o que se relaciona com as estratégias de ensino.

- Tal como estava previamente discriminado no Projeto Individual (Anexo 1), apresentam-se nos pontos seguintes os objetivos gerais e específicos respeitantes ao Estágio

1.1. Objetivos gerais do estágio

- Contribuir para uma melhor orientação dos alunos e para uma formação profissional polivalente no âmbito do Desporto;
- Permitir aos alunos um contacto com a realidade do mundo laboral em que poderão vir a exercer a sua atividade;
- Confrontar e mobilizar competências adquiridas com as solicitações da prática; Completar, aprofundar e desenvolver conhecimentos e competências de intervenção no domínio das diferentes áreas do curso;
- Proporcionar situações formativas facilitadoras da aquisição de novas capacidades de intervenção;
- Promover a reflexão sobre diferentes realidades e o desenvolvimento de um projeto de intervenção em contexto real de trabalho;
- Desenvolver projetos devidamente fundamentados e estruturados;
- Contribuir para uma melhor orientação dos estagiários e para uma experiência profissional técnica e pedagógica com a aplicação prática em contexto de trabalho dos saberes adquiridos nas diversas disciplinas do curso de Desporto;
- Enriquecer a componente profissional da formação;
- Desenvolver no estagiário a necessidade de uma constante atualização e domínio da utilização das novas tecnologias;
- Facilitar a inserção no mercado de trabalho.

1.2. Objetivos gerais do estagiário

Ao iniciar o Estágio no *FFitness Health Club*, apresentava como principais objetivos pessoais os seguintes itens:

- Conhecer a entidade acolhedora, e todos os seus recursos (materiais/espaciais, temporais, humanos);
- Aplicar conhecimentos na área do Fitness adquiridos ao longo da licenciatura, e adquirir experiência a nível prático interagindo com os utentes da instituição, bem como com todos os colaboradores/funcionários da mesma;

- Aprofundar conhecimentos nas áreas de intervenção, para que as mesmas fossem realizadas de forma responsável e competente;
- Desenvolver competências a nível profissional, mas também a nível social, como sendo a interação, entreajuda, companheirismo, entre outras;
- Ter uma intervenção individualizada e variada com diferentes tipos de públicos inseridos em diferentes contextos pedagógicos.

1.3. *Objetivos específicos do estagiário*

Ao ter selecionado as vertentes de musculação/*cardiofitness*, *indoor cycling* (...) como áreas de intervenção no Estágio, os objetivos específicos para cada uma delas eram os seguintes:

Musculação / Cardiofitness:

- Conhecer as máquinas e os pesos livres existentes na sala de musculação/*cardiofitness* e os diversos exercícios e programas possíveis de serem realizados;
- Relacionar os conhecimentos a nível fisiológico e anatómico com o contexto da prática, ao identificar quais as solicitações musculares do exercício, por exemplo;
- Aprender e saber realizar os exercícios para posteriormente poder saber instruir o utente, e saber corrigi-lo se este cometer erros, quer seja a nível postural, quer seja a nível das componentes críticas do exercício;
- Ser capaz de poder prescrever exercícios, ou de poder fazer o acompanhamento dos utentes com um plano de treino já atribuído;
- Ser capaz de ter autonomia para poder intervir positivamente no contexto ensino – aprendizagem;
- Ser capaz de ter uma relação pessoal e ter uma interação a nível social competente, séria e responsável com todos os utentes e com todos os elementos do *staff* da entidade.

Indoor Cycling:

- Identificar e enquadrar a limitação física do cliente no contexto da prática desportiva;
- Prescrever exercícios para os diferentes utentes e suas diferentes limitações;
- Utilizar os conhecimentos a nível de lesões e populações especiais (3º idade) aprendidos durante a licenciatura;
- Ter uma interação social num contexto de prática com a população alvo, competente, séria e responsável, atendendo às suas necessidades;
- Fazer a “ponte” entre a bicicleta estática e uma bicicleta normal, enquadrando as limitações individuais de cada utente;
- Enquadrar uma sessão ou parte desta, em diferentes métodos de ensino do *cycling*;
- Realizar modificações num plano de aula ou em parte dele, no momento, quando me encontro a lecionar a aula, por diversos motivos, quer seja pelo grau de complexidade ou simplesmente por uma questão motivacional tendo em conta os *feedbacks* que a turma me dá.

2. Função do estagiário na entidade

2.1. Função do estagiário na entidade

Numa fase inicial do Estágio houve a preocupação de avançarmos para um conhecimento dos recursos espaciais e materiais. De seguida, iniciou-se um processo de contacto com todos os funcionários da instituição, num contexto geral.

No que concerne à musculação/*cardiofitness* começamos a por aprender a programar as máquinas de *cardiofitness* e, posteriormente, a saber como se utilizavam as máquinas de musculação e toda a sua envolvência. Numa última fase de toda esta experimentação e conhecimento, verificamos a utilidade dos pesos livres e o seu correto uso.

Começando depois a interagir com os utentes na sala de musculação/*cardiofitness*, indicando aos mesmos os exercícios que deveriam fazer, estando inclusive presentes no seu plano de treino realizado pelos monitores. Além disso, transmitimos informações relativas a cargas externas, e exemplificámos como se realizavam os exercícios, apostando na correção de posturas, incentivo de *feedbacks*, entre outras ações.

No que diz respeito ao Indoor Cycling, numa primeira fase após o contato com os utentes, realizei as aulas como praticante. Posteriormente, comecei a ter autonomia para realizar as correções aos utentes, a nível postural ou até mesmo nas componentes críticas do exercício em si. Por fim, com todo o processo de adaptação e interiorização de métodos, passei a lecionar uma parte da aula, quer fosse aquecimento, parte fundamental ou até o relaxamento, até ao dia da avaliação em que tive o prazer de dar uma aula completa. Após isto, como já possuía a formação devidamente creditada de instrutor de “FR Cycling” foi-me concedida a possibilidade de poder lecionar várias aulas, do início ao fim com autonomia total, tendo em conta que um dos monitores se encontrava de baixa devido a problemas de saúde.

De realçar a autonomia que os instrutores, quer fosse numa ou noutra área de intervenção para podermos agir, mesmo estando eles a lecionar ou a instruir utentes ou colegas.

3. Enumeração dos objetivos para cada fase do estágio

O período correspondente à duração do Estágio dividiu-se em três etapas distintas, cada uma delas com características e contributos preponderantes para que o mesmo decorresse como havia sido previamente planeado.

Em cada uma destas fases surgiram pontos que mereceram um tratamento mais cuidado, os quais contribuíram de igual forma para um enriquecimento pessoal e profissional

3.1. Fase de integração e planeamento

Objetivos e competências desenvolvidos:

- Conhecimento e integração na entidade acolhedora e na equipa de trabalho;
- Avaliação/diagnóstico da entidade (cultura, estrutura, recursos, tecnologias, funcionamento e canais de comunicação interna e externa);
- Reforço da identificação das necessidades e objetivos da entidade acolhedora face ao Estágio;
- Avaliação dos domínios potenciais de intervenção;
- Definição dos objetivos específicos do Estágio;
- Definição e planeamento das atividades a desenvolver considerando os objetivos e competências identificadas anteriormente;
- Execução das tarefas;
- Reflexão crítica e avaliação específica do contexto de Estágio.

3.2. Fase de intervenção

Objetivos e competências desenvolvidos:

- Implementar as atividades definidas no Projeto Individual;
- Desenvolver a capacidade de reflexão teórica, teórico-prática e prática sobre as atividades desenvolvidas;
- Desenvolver a capacidade de avaliação e autoavaliação das metodologias e técnicas implementadas;
- Desenvolver a capacidade de adaptação e ajuste do Projeto Individual ao contexto específico da intervenção na entidade acolhedora;
- Desenvolver as competências pessoais e profissionais.

3.3. Fase de conclusão e avaliação

Objetivos e competências desenvolvidos:

- Concluir as intervenções / atividades implementadas;
- Avaliar os objetivos definidos, sua evolução e concretização;
- Avaliar a pertinência, limitações e potencialidades das metodologias e técnicas de intervenção utilizadas;
- Preparar e sensibilizar para a continuidade do desenvolvimento de estágios na entidade acolhedora.

4. Área de Intervenção: Atividades de Formação

Como já foi referido anteriormente, as áreas de intervenção centram-se na temática da musculação / cardiofitness e no *Cycling*, com uma carga horária de 9 horas na primeira e 3 horas na segunda.

Vindo de encontro com estas temáticas achei pertinente colocar neste item uma lei publicada em Diário da República, relativa às funções do técnico de exercício físico, de modo a poder enquadrar a minha intervenção e aquilo que é a realidade do profissional da área do fitness, passo a citar:

Lei 39/2012 28 de Agosto no capítulo II, artigo 7.º

Funções do técnico do exercício físico

O técnico de exercício físico desempenha, entre outras, as seguintes funções:

- a) Planear e prescrever aos utentes, sob coordenação e supervisão do diretor técnico (DT), as atividades desportivas na área da manutenção da condição física (fitness);
- b) Orientar e conduzir tecnicamente, no âmbito do funcionamento das instalações desportivas, as atividades desportivas na área da manutenção da condição física (fitness) nelas desenvolvidas;
- c) Avaliar a qualidade dos serviços prestados, bem como propor ou implementar medidas visando a melhoria dessa qualidade;
- d) Colaborar na luta contra a dopagem no desporto.

5. Descrição e reflexão das atividades desenvolvidas

- Musculação / Cardiofitness

Ao longo do tempo que estive na sala de musculação/cardiofitness fui interagindo com os utentes, de modo a poder conhecer as suas características e especificidades. Isto no que diz respeito ao contexto social. No âmbito da intervenção ensino aprendizagem, pude acompanhar a elaboração e implementação de planos de treino, corrigir erros dos praticantes, programar as máquinas de *cardiofitness* e esclarecer algumas dúvidas dos utentes relativamente aos exercícios que naturalmente vão surgindo, necessitando por isso de uma intervenção cuidada.

Na minha opinião, e mediante os *feedbacks* recebidos por parte dos instrutores, ao longo do tempo do período de estágio apresentei uma evolução positiva em todos os aspetos que o constituíram.

- Indoor Cycling

Durante o período de em que estive presente nas aulas de *indoor cycling*, fui interagindo com os utentes, de modo a poder conhecer as suas características e especificidades. Ao longo das aulas, pude acompanhar a elaboração e implementação das formas de pedalada de cada pessoa, assim como os aspetos posturais específicos de cada um(a). Pude também corrigir erros dos praticantes, ajustar as bicicletas e esclarecer algumas dúvidas postas pelos utentes relativamente às diferentes fases da aula tendo em conta os diferentes exercícios realizados em cima da bicicleta como por exemplo, pedalar de pé ou sentado, pedalar com as mãos na parte superior ou inferior do guiador, trabalhar tríceps ou quadricípites especificamente, entre outros... Ao longo de todas as aulas e explicações dadas, necessitei sempre de ter uma intervenção pausada e cuidada, para que cada pessoa entendesse e esclarecesse da melhor forma as suas dúvidas.

Na minha opinião e mediante os *feedbacks* recebidos por parte dos instrutores, ao longo de todo o período de estágio apresentei uma evolução bastante positiva de todos os aspetos que constituíram esta componente do estágio, de tal forma que, mereci a confiança de todos para lecionar diversas aulas sozinho.

Das três horas semanais do meu horário de estágio dedicadas ao *indoor cycling*, fui orientado e acompanhado pela Dra. Ana Correia. Para que fosse possível lecionar as aulas, era necessário recorrer à elaboração de plano para as mesmas (ver Anexo 3). Estes planos incluem o conjunto de exercícios aplicados durante a aula, os objetivos dos mesmos e a carga pertencente a cada um deles.

Inicialmente comecei só a fazer “sombra”, mas rapidamente comecei a dar partes fundamentais da aula.

Tendo em conta que a Dra. Ana me motivou e gostou do meu desempenho, rapidamente dei aulas sozinho quando assim me foi solicitado.

Planeamento e Calendarização

Musculação / Cardiofitness:

Na sala de musculação / cardiofitness cada utente tem um programa de treino individualizado, definido pelo professor que lhe fez a avaliação física, sendo que cada programa de treino tem em média uma duração de 2 meses, dependendo do nível de motivação de cada sócio, do seu objetivo e da sua frequência semanal.

São utilizados diversos métodos de treino, e após cada meso ciclo de treino, é renovado o programa de exercícios, sendo que esta renovação é feita pelo mesmo professor, ou pelo (s) professore (s) quem acompanha (m) mais regularmente o utente durante as sessões de treino.

Cycling:

Sendo uma aula num espaço fechado, onde o principal objetivo é a melhoria da qualidade de vida dos intervenientes, o *Cycling*, é normalmente mais virado para o treino em grupo, deste modo cada aula tem um máximo de 30 participantes, em que cada participante tem o seu limite físico, baseados nas indicações médicas e fisioterapêuticas, dependendo da patologia, lesão, ou contra – indicações, ou falta de treino.

Nestas aulas, o objetivo é aumentar a motivação de cada um e fazer com que as aulas sejam o mais intensas possíveis, tendo em conta a “turma em questão”.

Os planos de aula evoluem mediante as melhorias de cada paciente, deste modo podemos afirmar que não tem um planeamento ou uma calendarização definidos, como nas outras aulas de grupo, as alterações da carga externa dão-se mediante o impacto ou as repercussões da carga interna, quer sejam positivas ou negativas.

Avaliação

Musculação / Cardiofitness

A avaliação física na musculação / cardiofitness, consiste numa anamnese, medições antropométricas e bateria de testes, e são baseados em bibliografia científica de valor na área da saúde e exercício físico, como o Colégio Americano de Desporto e Medicina e Organização Mundial de Saúde, que nos permite avaliar numa fase inicial a condição física do utente, onde posteriormente no caso da musculação / cardiofitness é aplicado um plano de treino específico mediante os resultados da avaliação física.

No que toca a avaliação intermédia o utente é aconselhado, sem ter de ser um processo obrigatório, volto a frisar, a fazer reavaliações de 3 em 3, ou de 4 em 4 meses, para verificar a sua evolução, e para poder deste modo ajudar a redefinir objetivos pessoais / individuais de treino, dependendo dos objetivos dos utentes.

Quanto à avaliação final esta não é realizada, visto a instituição querer contar com todos os seus utentes sempre, convém frisar, nunca querendo que eles deixem de frequentar a instituição.

Por fim, é de realçar que existe acompanhamento nutricional disponibilizado ao utente por parte da instituição, e neste caso é realizado esse mesmo acompanhamento mensalmente.

Cycling:

A avaliação física no *Cycling* consiste numa avaliação personalizada, em que os testes realizados dependem dos casos, podendo ser testes relativos a amplitude do movimento, ao grau da dor, ao aumento da massa muscular, a melhoria da postura, peso, circunferências, IMC, percentagem de gordura, entre outras, sendo que tal como na musculação / cardiofitness os testes são baseados em bibliografia científica de valor na área da saúde e exercício físico, como o Colégio Americano de Desporto e Medicina e Organização Mundial de Saúde, que nos permite avaliar numa fase inicial a condição física do utente, no caso específico da hidroterapia, posteriormente são aplicados exercícios mediante essa mesma avaliação física realizada ou por prescrição médica.

Sendo que na hidroterapia existe avaliação intermédia planeada, que decorre num período compreendido entre 3 a 3 meses, ou de 4 em 4 meses, de modo a poder verificar a condição física do utente, e posteriormente poder redefinir os objetivos pessoais de treino, e verificar a sua evolução no contexto da prática.

Tal como na musculação / cardiofitness não existe avaliação final, visto a instituição querer contar com os seus utentes, e disponibilizar-lhes as melhores condições de modo a satisfazer as suas necessidades.

Também no *Cycling* o utente dispõe do serviço de acompanhamento nutricional, sendo este realizado mensalmente.

Avaliação Física

Numa nota final, encontra-se em anexo, uma descrição a par e passo de uma avaliação física, realizada pela professora Sónia Nascimento a uma utente da instituição, e alguns exemplos de testes realizados nessa mesma avaliação física, de realçar que estas avaliações são realizadas a todos os utentes, independentemente do tipo de atividade que realizem, quer sejam aulas de grupo, quer seja musculação / cardiofitness.

1º Fase – Realização de uma anamnese, respondidas as perguntas é impresso o documento e assinado pelo utente.

2º Fase – Medição da pressão arterial, verificar o peso e altura e posteriormente verifica-se a composição corporal utilizando o protocolo de Pollack 3 dobras, realizado nas zonas: tríceps, supra-iliaca e coxa, por fim realizam-se as circunferências, nas zonas: braço direito, abdominal e perna direita.

3º Fase – Realiza-se o teste de flexibilidade sentar e alcançar banco de Wells.

4º Fase – Realiza-se o teste da resistência muscular, aplicado nos abdominais e nos membros superiores.

5º Fase – Realiza-se o teste de resistência aeróbia – teste de Astrand bicicleta.

6º Fase – Depois dos dados inseridos no programa Physical Program, irão ser comparados os dados reais, com os dados estipulados em protocolo, de modo a verificar o ponto da situação.

7º Fase – Mediante os resultados, os exercícios utilizados nos planos de sessão no caso da musculação / cardiofitness, são selecionados pelo monitor, sendo que a carga externa, é pré definida pelo programa, mediante o objetivo (ex. perda de gordura, ganho de massa muscular, etc.), no caso das aulas de grupo, ser o desejado pelo utente, este é inserido nas aulas, que são lecionadas em estilo massivo, podendo haver um aconselhamento, do tipo que aulas, que são mais direcionados para determinado objetivo.

De seguida, apresento exemplos de protocolos de testes aplicados, na avaliação física, vem como do programa Physical Program:

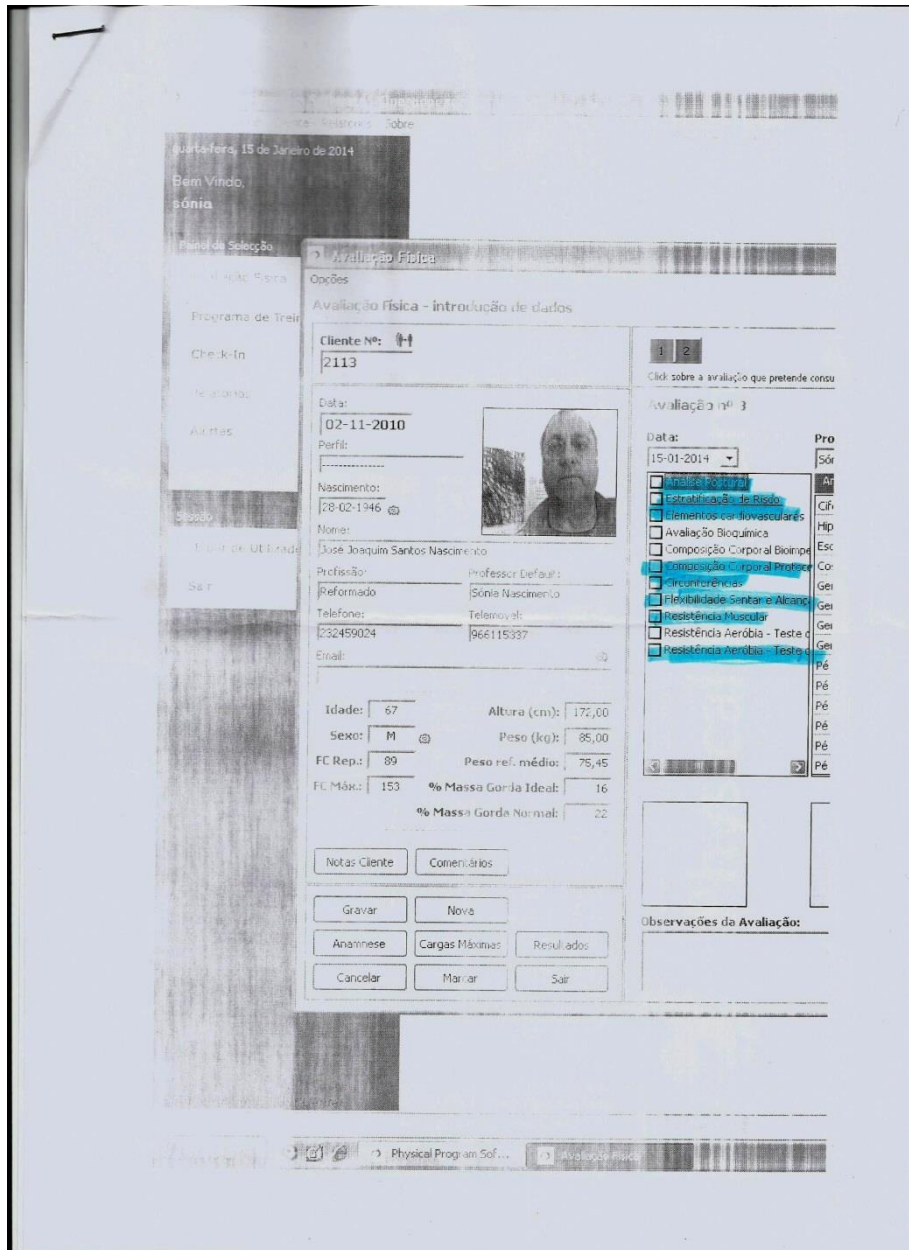


Figura 4: Base de dados do programa de avaliação física Physical Program

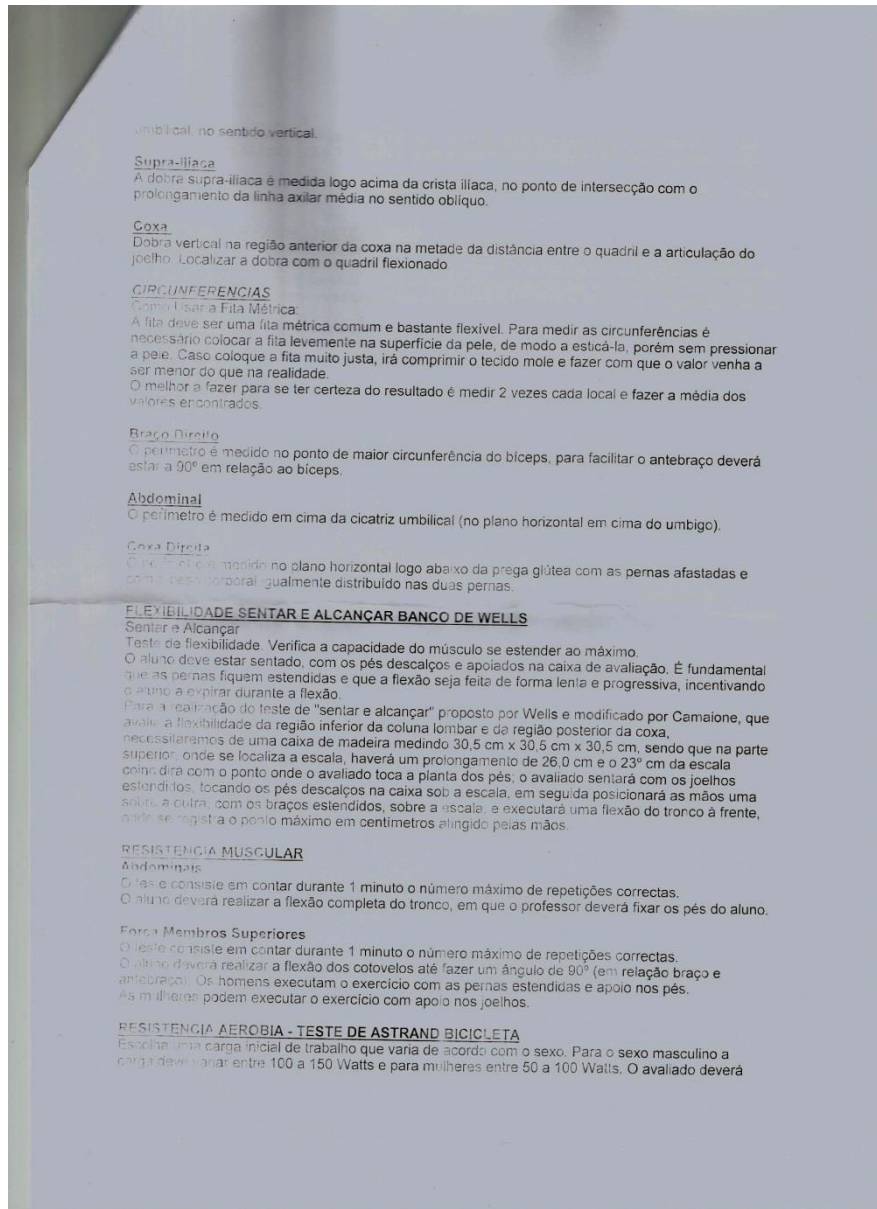


Figura 5: Protocolos de alguns testes aplicados na avaliação física

Parte III – Revisão da Literatura

1. Enquadramento teórico e profissional do contexto de estágio

1.1. *Enquadramento teórico*

Importância das atividades físicas e desportivas:

As atividades físicas e desportivas, atualmente, têm uma grande importância no quotidiano das atividades humanas, conseguindo reunir um elevado número de pessoas em torno deste mesmo fenómeno, independentemente dos fatores externos, como são a idade, o sexo, a origem étnica, nível socioeconómico e cultural. Sendo o desporto olhado como um fenómeno universal, este, tem impacto em outros diversos setores da sociedade, sejam eles de ordem social, económica, cultural e até política, entre outros. Dependendo dos objetivos que cada um pretende alcançar, este é um fenómeno que tem a capacidade inerente, de dar resposta a problemas e necessidades de ordem individual, podendo tirar vantagens em diferentes domínios, como a saúde, o lazer, o bem – estar físico e psíquico, a aventura, a educação, a auto – estima e a valorização pessoal, a amizade e a forma física.

Segundo René Bondoux (1986), o impacto do fenómeno desportivo na sociedade atual assenta nos seguintes aspetos:

- O desporto como elemento essencial na formação do carácter do individuo;
- O desporto como fator de higiene e de saúde individual e coletiva;
- O desporto como fator de aproximação de meios sociais ou profissionais muito diferentes;
- O desporto como espetáculo – competição.

Benefícios das atividades físicas e desportivas:

Como é do conhecimento geral a atividade física regular trás inúmeros benefícios a vários níveis, de seguida passo a apresentar alguns aspetos que considero relevantes:

- Aumento da resistência física e força muscular;
- Aumento da eficiência do sistema imunológico;
- Melhor qualidade do sono e maior grau de relaxamento;
- Redução nos níveis de ansiedade e controlo do stresse;
- Aumento da autoestima e da autoimagem;
- Ajuda na preservação da massa óssea, na função dos músculos e das articulações;
- Redução da gordura corporal e ajuda no controlo do peso corporal;
- Redução da pressão arterial em repouso;
- Ajuda no controlo da diabetes;
- Diminuição do colesterol total e aumento de lipoproteínas de alta densidade – colesterol (o chamado “colesterol bom”);
- Proporciona uma maneira fácil de partilhar momentos com a sua família e amigos e fazer novas amizades;
- Previne e reduz os efeitos de doenças como: doenças do coração, osteoporose, deficiências respiratórias, problemas circulatórios.

As capacidades físicas, cognitivas e sócio afetivas:

Atualmente é inquestionável o papel da atividade física na integração do ser humano na sociedade, bem como para o seu aperfeiçoamento quer cognitivo, quer afetivo.

A capacidade da prestação corporal depende ou alicerça-se em quatro fatores, sendo estes de ordem energético – funcional (capacidades condicionais), percetivo – motora (capacidades coordenativas), psíquica (capacidades cognitivas) e por fim de cariz social e afetivo (capacidades socio–afetivas). Estes fatores interagem entre si

permanentemente, sendo que na prática desportiva raramente as qualidades referentes à condição física aparecem no seu estado puro.

No halterofilismo, como exemplo de representante da força máxima, geralmente ocorrem formas mistas que se baseiam em princípios anátomo-fisiológicos gradualmente diferentes.

Capacidades Condicionais

São qualidades em que predomina a condição física, de onde se realçam os processos metabólicos nos músculos e sistemas orgânicos, determinadas pelas componentes energéticas, estas capacidades podem se verificar segundo quatro manifestações:

Força
Velocidade
Resistência
Flexibilidade

Capacidades Coordenativas

Coordenação é uma função de controlo e superação dos graus de liberdade dos órgãos motores do corpo humano, i.e. a sua transformação em sistemas reguláveis (Bernshtein, 1967) .

São qualidades onde se verifica o predomínio de fatores como a coordenação, que se apresentam essencialmente determinadas pelos processos de condução do sistema nervoso central, podendo estas ser verificadas através das seguintes manifestações:

Equilíbrio
Ritmo
Diferenciação Cinestésica
Orientação Espacial
Capacidade de Reação

Capacidades Cognitivas

O processo de aprendizagem de qualquer atividade física ou desportiva, requer a apreensão de regras, gestos técnicos e estratégias ou modelos táticos. O conhecimento consciente destas exigências torna-se preponderante para a prática de diversas atividades físicas ou desportivas, podendo neste sentido a capacidade cognitiva ter um papel fulcral e vir mesmo a influenciar no sucesso da prática dessa mesma atividade.

Enquanto capacidade cognitiva humana, a linguagem deve ser compreendida como um conjunto de processos criativos que nos permitem organizar e dar forma a nossas experiências (Bergen, 2010).

Capacidades Sócio – Afetivas

O ser humano procura constantemente a interação com o grupo em que se encontra inserido, sendo que a vida deste desenrola-se na maior parte dos casos em grupo (família, amigos, colegas de profissão, membros de clubes, etc.).

O desporto é uma atividade que potencia a formação de grupos, que promove o convívio social, bem como o estabelecimento de relações afetivas entre pessoas de diferentes grupos sociais, etários, etc. Assim sendo é de salientar que a atividade física satisfaz as necessidades sócio – afetivas do ser humano.

A Capacidade Sócio afetiva manifesta-se através da:

- Sensibilidade e percetividade;
- Comunicabilidade;
- Empatia e tato;
- Capacidade de influência e persuasão;
- Confiabilidade;
- Liderança, transmissão de energia;

(Guenther, 2010)

Musculação, conceitos e ideologias

- Conceito de Treino

“Processo pedagógico que visa desenvolver as capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas dos praticantes através da prática sistemática e planificada do exercício.

Orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico”.

(Castelo e col, 1998)

- Tipos de contração, trabalho muscular e função dos músculos no exercício

Contrações estáticas e isométricas – não há movimento; sem encurtamento nem alongamento do músculo.

Contrações dinâmicas ou isotônicas – produzem movimento, sendo que existe trabalho **concêntrico** e **excêntrico**, o primeiro verifica-se quando há encurtamento do músculo, e o segundo verifica-se quando há alongamento sob tensão.

De realçar que em cada músculo a **força excêntrica é cerca de 30% maior do que a força concêntrica**, esquecendo-se muitas vezes a realização do trabalho excêntrico.

Muitas vezes é utilizado o trabalho em **pliométrie**, que consiste num **trabalho excêntrico lento seguido de um trabalho concêntrico rápido**.

Contrações Iso cinéticas – encurtamento ou alongamento efetuado a velocidade constante, são um trabalho pouco fisiológico, bom para obter dados importantes para recuperação de lesões e atrofias.

Contrações isotônicas – mantêm o mesmo tónus, quer sejam estáticas quer sejam dinâmicas.

Contrações rítmicas – repetem-se ciclicamente.

Trabalho de força geral – em mais de metade da massa muscular total envolvida no exercício, verifica-se deslocamento do corpo no espaço.

Trabalho de força localizado – menos de um terço da massa muscular total envolvida no exercício, verifica-se apenas o deslocamento de alguns segmentos relativamente ao todo.

Para cada movimento de uma articulação ou segmento corporal, podemos verificar três tipos de atuação dos músculos nesse mesmo movimento:

Agonistas – de cuja contração resulta o movimento;

Antagonistas – aqueles cuja ação se opõe ao movimento;

Sinergistas – auxiliam a ação dos antagonistas não sendo responsáveis diretos pelo movimento.

O Sistema Nervoso Central tem a função de estimular os agonistas e sinergistas, e relaxar os antagonistas, quando a fadiga central se instala provoca descontrolo deste sistema de comando, podendo se verificar neste caso contrações contrárias e até alongamento excessivo dos músculos antagonistas.

Fonte: Richard A. Magill, 8ª edição: 94. 2011.

- Curva de Folbort

A curva de Folbort representa a relação entre o treino/momento do estímulo (aplicação da carga externa), a fase de recuperação, onde se irá verificar a capacidade de regeneração, e onde fatores como o descanso e a nutrição serão fundamentais para obtenção de sucesso no período seguinte, a supercompensação. Podemos afirmar que este é o ponto do período de autorrenovação em que a capacidade funcional está mais elevada, uma nova carga externa deverá ser aplicada quando este processo atinge o ponto D, representado na figura.

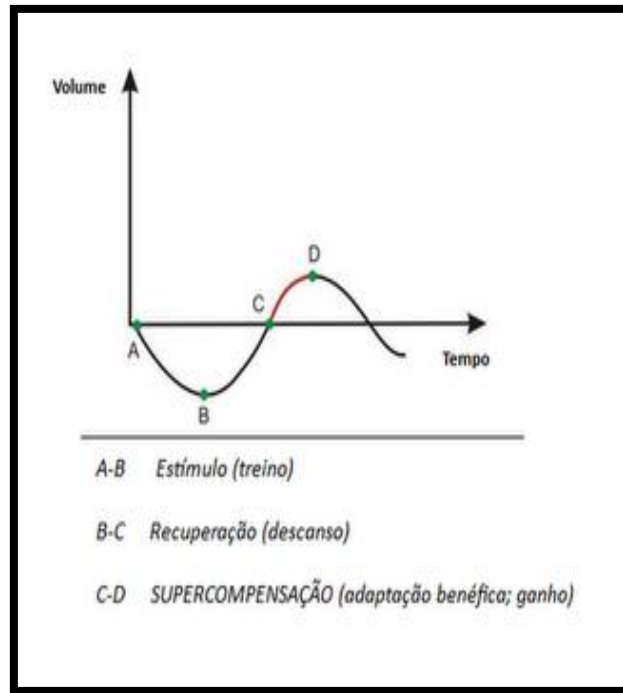


Figura 3: Curva de Folbort

Fonte: (Proença. 1990: 22)

- Métodos de treino para Hipertrofia Muscular

	Método Standard I Carga Constante	Método Standard I Carga Progressiva	Método Bodybuilding (extensivo)	Método Bodybuilding (intensivo)	Método Isométrico
% 1 RM	80	70, 80, 85, 90	60 - 70	85 - 95	70
Nº de repetições	8 - 10	12, 10, 7, 5	15 - 20	3 - 5	15
Nº de séries	3 - 5	1, 2, 3, 4	3 - 5	3 - 5	3
Intervalo (min.)	3	2	2	3	3

Tabela 4: Métodos de treino para hipertrofia muscular (Carlos Carvalho, Ph.D.)

Deve mudar se de processo de treino após 12 semanas, porque os efeitos acrescidos são poucos quando se continua com o mesmo método.

- Relações entre a força e outras capacidades motoras

Força e Velocidade

- Apresentam uma correlação forte;
- Quanto maior o número de pontes cruzadas formadas por unidade de tempo, maior a velocidade de contração.

Força e Flexibilidade

- A flexibilidade não varia consideravelmente em função do aumento ou redução da força, pelo contrário;
- O aumento considerável da massa muscular pode levar a uma limitação (mecânica) da flexibilidade, caso não haja trabalho específico de prevenção.

Força e Resistência

- O trabalho da força não implica qualquer melhoria dos níveis de resistência (não considerando a resistência de força), daí que se a resistência for determinante numa prática desportiva deva ser treinada independentemente da força.

Força e Capacidades Coordenativas

- Convém acompanhar o treino da força com um treino para a coordenação, o tónus muscular impede uma afinação ótima na motricidade fina.

1.2. *Enquadramento profissional*

Numa atividade profissional que requer uma responsabilidade social acrescida, é importante e imperativo a existência de leis que regulem e orientem o exercer de funções desportivas e de ensino com o máximo de rigor e profissionalismo.

Estas leis regem quer os profissionais da atividade física quer as instituições que a disponibilizam. De seguida apresentam-se as áreas e aspetos regulados e ministrados em Diário da República e da Associação de Empresas de Ginásios e Academias de Portugal.

- Funções do técnico do exercício físico

Vindo de encontro com estas temáticas achei pertinente colocar neste item uma lei publicada em Diário da República, relativa às funções do técnico de exercício físico, de modo a poder enquadrar a minha intervenção e aquilo que é a realidade do profissional da área do *fitness*.

No artigo 7.º do capítulo II da Lei 39/2012 de 28 de Agosto (ver em Anexo da versão impressa), encontra-se discriminado todo o processo que técnico de exercício físico desempenha.

As suas funções são as seguintes:

- a) Planear e prescrever aos utentes, sob coordenação e supervisão do diretor técnico, as atividades desportivas na área da manutenção da condição física (*fitness*);
- b) Orientar e conduzir tecnicamente, no âmbito do funcionamento das instalações desportivas, as atividades desportivas na área da manutenção da condição física (*fitness*) nelas desenvolvidas;
- c) Avaliar a qualidade dos serviços prestados, bem como propor ou implementar medidas visando a melhoria dessa qualidade;
- d) Colaborar na luta contra a dopagem no desporto.

- Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto

Num mundo em que questões relacionadas com o incremento do sedentarismo e da obesidade, é fulcral que as pessoas adotem diferentes estilos e ritmos de vida. O exercício físico e a sua prática são recomendados por todos, por se tratar de um veículo que facilmente permite atingir estabilidade psicológica, física, social e emotiva. Como tal, o artigo 6º do capítulo II da Lei n.º 5/2007, de 16 de Janeiro (ver em Anexo da versão impressa), regula a promoção da atividade física, que se foca nos seguintes pontos:

1 - Incumbe ao Estado, às Regiões Autónomas e às autarquias locais, a promoção e a generalização da atividade física, enquanto instrumento essencial para a melhoria da condição física, da qualidade de vida e da saúde dos cidadãos.

2 - Para efeitos do disposto no número anterior, são adotados programas que visam:

- a) Criar espaços públicos aptos para a atividade física;
- b) Incentivar a integração da atividade física nos hábitos de vida quotidianos, bem como a adoção de estilos de vida ativa;
- c) Promover a conciliação da atividade física com a vida pessoal, familiar e Profissional.

- Associação de Empresas de Ginásios e Academias de Portugal

Trata-se de um organismo que, desde 1999, tem vindo a defender os interesses dos empresários do *Health & Fitness* assim como promover e proteger a indústria do mesmo em Portugal.

Assim sendo, apresenta um código de conduta (ver no Anexo I) segundo o qual os empresários devem orientar as suas ações e projetos.

De entre os vários pontos do “compromisso”, podemos destacar, a título de exemplo, o desejo de promover a formação dos profissionais e estar sempre atento à inovação e ao desenvolvimento da Indústria e incluir programas inovadores nos serviços prestados pelo clube, atendendo sempre à segurança das pessoas e bens.

Parte IV – Reflexões Finais

1. Reflexão para a continuidade do desenvolvimento de estágios na entidade acolhedora

Nos dias que hoje correm, é fulcral para um profissional de qualquer área ter um conhecimento e experiência a nível prático nos vários domínios que essa mesma área abrange. O estágio realizado no *FFitness Health Club* foi sem dúvida uma das melhores experiências que já vivenciei, a nível social, a nível desportivo e até mesmo a nível psicológico.

Aprendi imenso relativamente aos domínios nos quais tive intervenção, fosse ela direta ou indireta, conheci pessoas das mais diversas faixas etárias, etnias e sexos. Tive a felicidade de conseguir criar uma empatia e uma interação com as pessoas muito especial, difícil até de traduzir por palavras.

Será sempre um local de eleição para mim, no âmbito desportivo e profissional mas também no que diz respeito ao lado pessoal.

Posso afirmar, com muito orgulho, que o nível de conhecimento que possuo neste domínio e a minha evolução como pessoa integrada num contexto socio-desportivo foi conseguido graças ao contributo de todos os utentes e funcionários desta instituição.

2. Considerações Finais

Desejo ao longo do período de estágio ter conseguido cumprir os objetivos a que me propus de modo a poder enriquecer os meus conhecimentos não só a nível teórico, bem como a nível prático, e poder assim ganhar uma bagagem que me permita ser um profissional competente na área do *fitness*, e capaz de entrar no mundo de trabalho da melhor maneira, e intervir de uma forma saudável e séria.

Será uma tarefa árdua, mas que tenho plena confiança que a irei cumprir da melhor maneira, de modo a poder honrar as pessoas que me irão acompanhar ao longo deste tempo, e aquelas que depositam em mim confiança neste projeto.

3. Conclusão

Fazendo uma análise geral a tudo o que envolveu o meu Estágio consegui ter a perceção válida de todo o contributo que o mesmo apresentou.

Os objetivos que estavam previamente delineados e foram conseguidos. Uns mais facilmente que outros. Com uma constante motivação e racionalidade para a realização de todos os passos e tarefas foi mais simples atingir essas metas.

Não posso esquecer também o contributo de todo este projeto para os públicos que com ele interagiram. Tudo isto permitiu, ainda que por vezes instantânea ou momentaneamente, a existência de alterações comportamentais, de cariz social, físico e psicológico.

Ao longo dos oito meses de contacto e intervenção apercebi-me das melhorias que eram conseguidas à medida que a minha atividade avançava.

Sinto-me muito orgulhoso e grato por todos os acontecimentos que ocorreram, e sobretudo pelos resultados.

No que toca ao aspeto profissional, esta experiência leva-me a colocar como opção um futuro ligado ao ramo do Health & Fitness, pois as minhas expectativas iniciais foram largamente ultrapassadas, tendo em conta que me foi dada uma “liberdade” dentro do ginásio durante o período de estágio de que não estava à espera, o que fez com que evoluísse bastante no que diz respeito ao à vontade que ganhei na relação com os clientes.

“Determinação, coragem e autoconfiança são fatores decisivos para o sucesso. Não importa quais sejam os obstáculos e as dificuldades. Se estamos possuídos de uma inabalável determinação, conseguiremos superá-los. Independentemente das circunstâncias, devemos ser sempre humildes, recatados e despidos de orgulho.”

(Dalai Lama)

4. Referências bibliográficas

4.1. Bibliografia

CARVALHO, C. (1996). *A Força em Crianças e Jovens*. Lisboa: Livros Horizonte.

CASTELO, J. (2000). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa: Ed. FMH-UTL, (2º Edição).

FERREIRA, M. & LOPES, R. (1997). *Desporto 10º, 11º e 12º anos – Blocos 1-2-3*. Lisboa: Areal Editores.

GALLAHUE, D. (1982). *Understanding motor development in children*. New York.

MOUTÃO, João, *MUSCULAÇÃO – Fundamentos técnicos e científicos*. Rio Maior: Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

ROMÃO, P. & PAIS, S. (1997). *Desporto II – Componente de Formação Técnica*. Porto: Porto Editora.

ESTEVES, J. (2008). *Apoio Teórico da Unidade Curricular - Fisiologia do Exercício*. Viseu: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.

MAGILL, R. (2011). *Aprendizagem e Controle Motor – Conceitos e Aplicações*. 8ª Edição, São Paulo.

ALVES, Patrícia (2012), *Hidroterapia*. Viseu, Promofitness.

MOUTÃO, João, *MUSCULAÇÃO – Fundamentos técnicos e científicos*. Rio Maior, Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

4.2. *Webgrafia*

Lei 39/2012 de 28 de Agosto de 2012, Diário da República, 1.ª série — N.º 166. Obtido de http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/Lei39_28Ago_Ginasios.pdf

Lei n.º 5/2007, de 16 de Janeiro, Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto. Obtido de http://www.apkite.pt/index.php?option=com_content&task=view&id=96&Itemid=131

Código de Conduta, Associação de Empresas de Ginásios e Academias de Portugal Obtido de <http://www.agap.pt/content.php?contentid=930>

ANEXOS

Anexo 1 - Recursos Materiais do Ginásio

Recursos Espaciais / Materiais

De seguida, passo a citar alguns dos seus recursos e algumas das ofertas que este empreendimento tem para os seus utentes:

- Salas: FUN, Energy, Cardio-Fitness, ZEN e FIT;
- Piscina, Jacuzzi e banho turco;
- Bar/Receção e esplanada;
- Balneários;
- Escritório;
- Spa;
- Cabeleireiro.



No que concerne as aulas de grupo, o FFitness Health Club, apresenta-nos, o seguinte leque de opções:








- Hidroterapia; Natação para crianças; Hidroginástica; Body Combat; Body Pump; Body Balance; Cycling; GAP; Total Condicionamento; Aerolocal; Zumba (em diversas variantes); Jiu-Jitsu; Kickboxing; ABS; Yoga e Pilates.







Para quem deseja envergar pela musculação / cardiofitness, o FFitness Health Club apresenta uma sala equipada com diversas máquinas e pesos livres, e com o melhor acompanhamento personalizado, de modo a poder exponenciar as capacidades dos utentes.





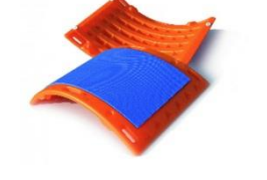


No seguimento deste item, apresento o inventário do FFitness Health Club:


Sala FUN

Iluminação		
Designação	Imagem	Quantidade
Lâmpadas de iluminação	-	10
Foco	-	1
Luzes Led	-	4
Som		
Designação	Imagem	Quantidade
Sistema de Som		1
Colunas		4
Segurança		
Designação	Imagem	Quantidade
Extintor		1



Planta de Emergência		1			
Indicador de saída de emergência		1			
Estrutura da sala					
Designação	Imagem	Quantidade	Características		
			Peso	Dimensões	Material
Palco		1	-	-	-
Espelho		2 Paredes	-	-	Vidro
Ar condicionado		1	-	-	-
Desumidificador		2	-	-	-
Suporte com toalha de papel		1	-	-	-
Relógio		1	-	-	-






Prateleira para Bola FitBall		1	-	-	
Small Dumbbells Rack - A018		1	-	47x34x140cm	-
Pump set rack - A021		2	-	46x90x165cm	-
Material Didático					
Designação	Imagem	Quantidade	Características		
			Peso	Dimensões	Material
Small Dumbbells - A006		5	4Kg	-	PVC
		14	3Kg	-	PVC
		8	2Kg	-	PVC
NBR Exercise Mat - A001		33	-	15mm x60cm x150cm	-
Rubber Pull With		(Cinza) 1	-	12 x 2,5 x	-




Foam Handle - A007				125 mm	
		(Vermelho) 7	-	11 x 2 x 125 mm	-
		(Preto) 8	-	12,5 x 3 x 125 mm	-
Ankle Weight - A010		16	2Kg	-	-
		7	4Kg	-	-
Medicine Ball - A025		6	2Kg	-	Superfície de Borracha
Trampolim - A003		13	-	1mm de diâmetro	Estrutura em Ferro
Aerobic Step - A004		26	-	1,97 x W36 x H25 cm	-
T-bow		15	-	-	-
Anti-burst Gym Ball - A002		19	1100g	65cm	-
Flex-bar		1	-	-	-

Kit Fitness Pump - A011		34	Barra 140cm + 2x1,25kg +2x2,5kg+ 2x5kg	Discos em Ferro revestidos de borracha
-------------------------	---	----	--	---


Sala Energy

Iluminação		
Designação	Imagem	Quantidade
Lâmpadas de iluminação	-	1
Luzes Led	-	2
Som		
Designação	Imagem	Quantidade
Sistema de som		1
Colunas		2
Segurança		

Estrutura da sala					
Designação	Imagem	Quantidade	Características		
			Peso	Dimensões	Material
Designação	Imagem	Quantidade			
Extintor		1			
Indicadores de saída de emergência		1			
Estrutura da sala					
Designação	Imagem	Quantidade	Características		
			Peso	Dimensões	Material
Suporte com toalha de papel		1	-	-	-
Relógio		1	-	-	-
Ar condicionado		1	-	-	-





Desumidificador		1	-	-	-
Espelho		1	-	-	-
Palco		1	-	-	-
Quadros informativos		2	-	-	-


Material Didático






Designação	Imagem	Quantidade	Características		
			Peso	Dimensões	Material
Spin Gold Ffitness		34 (alunos)	55 kg	120x55x105c m	-
		1 (instrutor)	55 kg	120x55x105c m	-

Sala Musculação/ Cardiofitness

Iluminação		
Designação	Imagem	Quantidade
Lâmpadas de iluminação	-	19

Som					
Designação		Imagem	Quantidade		
Sistema de som			1		
Colunas			4		
Segurança					
Designação		Imagem	Quantidade		
Extintor			2		
Planta de emergência			2		
Indicador de saída de segurança			3		
Estrutura da sala					
Designação	Imagem	Quantidade	Características		
			Peso	Dimensões	Material

Quadro informativo		2	-	-	-
Relógio		2	-	-	-
Televisão	-	4	-	-	-
Ar condicionado		2	-	-	-
Móvel		1	-	-	-
Sistema informático		1	-	-	-
WC	-	1	-	-	-
Porta Revistas	-	1	-	-	-
Suporte com toalha de papel		1	-	-	-

Cabide		1	-	-	-
Bumbbells Rack FFSH1		1			
Weights and Bars Rack - A015		1	-	-	-
Racks Bars		1	-	-	-
Material Didático					
Designação	Imagem	Quantidade	Características		
			Peso	Dimensões	Material
Vibration Plate		4	Movimento: oscilação; Potência Motor: 2CV-1000w 220V; Velocidades: 0-60 3 Programas; Amplitude de Vibração: 0-10mm; Frequência de Vibração: 5Hz - 14Hz		







			Peso: 51 kg Peso max. do utilizador: 150kg Dimensões: 68x58x133,5cm		
Passadeira FFITTECH RUN-T100		8	Motor 3Cv (AC); Vários Programas de Treino; Vários Níveis de Intensidade; Vel. Máx. 22Km/h; Incl. Máx. 15%; Peso Máx. Utilizador: 180Kg; Dimensões Tapete: 56cm x 157.5cm; Dimensões Passadeira: 224cm x 92cm x141.8cm		
Abdominal FP171		1	Dimensões: 159 x 118 x 163cm Peso: 246kg Carga: 90kg		
AB Crunch FF731		1	Dimensões: 127 x 140 x 170cm Peso: 89 kg		
ADJ. Decline Bench FF219		2	Dimensões: 115x66x45 cm Peso: 19 kg		
Anti-burst Gym Ball - A002		4	1100g	65cm	-
Abdominal A005		2	-	-	-




Aerobic Step - A004		2	-	1,97 x W36 x H25 cm	-
NBR Exercise Mat - A001		5	-	15mm x60cm x150cm	-
Body Stretcher		1	-	-	-
Multipower 3D		1	-	-	-
Multi Bench FF58N		2		Dimensões: 140cm x 80cm x 135cm Peso: 40Kg	
Multipower FF747		1		Dimensões: 154cm x 220cm x 224cm	
Scott Bench FF217		1		Dimensões. 102cm x 80cm x 90cm Peso: 42Kg	
Olympic Flat Bench 2042		1		Dimensões: 206cm x 181cm x 125cm Peso: 65Kg	



Calf Raise VOS155		1	Peso Livre Dimensões: 150cm x 134cm x 86cm Peso: 68Kg		
Incline Lever Rower VOS122		1	Dimensões: 201cm x 116cm x 119cm Peso: 76kg		
Leg Press VOS161		2	Peso Livre Dimensões: 214cm x 148cm x 116cm Peso: 133.7Kg		
Chin Up Dip		2	-	-	-
Remo		2	-	-	-

Spin Disco Ffittech		2	-	-	-
Vertical Bike Pro V100		7	Resistência - 50~350W / 60RPM; 18 Programas de Treino; 16 Níveis de Intensidade; Consola de Fácil Leitura c/ medição de calorias, velocidade, pulsações etc.		
Leg Extension FP141		1	Dimensões: 134cm x 106.5cm x 163cm Peso: 228.5kg Carga: 90kg		
Squat VOS165		1	Peso Livre Dimensões: 128cm x 197cm x 145cm Peso Máquina: 141Kg		
Elliptical Pro E100		4	Resistência - 45~350W /60RPM; 18 Programas de Treino; 16 Níveis de Intensidade; Peso Máx. Utilizador: 180Kg; Dimensões: 238cm x 68cm x 160cm		

<p>Seated Leg Curl FP144</p>		<p>1</p>	<p>Dimensões: 120cm x 106.5cm x 166cm Peso: 230.5kg Carga: 90kg</p>
<p>Hip Abduction/Adduction FP150</p>		<p>1</p>	<p>Dimensões: 136.5cm x 131cm x 163cm Peso: 222.5kg Carga: 90kg</p>
<p>Multi-Hip FP151</p>		<p>1</p>	<p>Dimensões: 129.5cm x 129cm x 164.5cm Peso: 255.5kg Carga: 90kg</p>
<p>Hyper 45° FF201</p>		<p>1</p>	<p>Dimensões: 145cm x 88cm x 86cm Peso: 39.5Kg</p>
<p>Bicep FP117</p>		<p>1</p>	<p>Dimensões: 135cm x 102.5cm x 163cm Peso: 213.5kg Carga: 90kg</p>




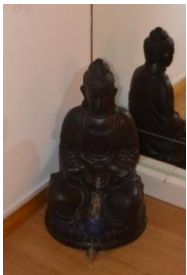
Seated Row FP121		1	Dimensões: 166cm x 166cm x 166cm Peso: 221 kg Carga: 90 kg
Pectoral/Rear Deltoid FP107		1	Dimensões: 130cm x 120cm x 163cm Peso: 195kg Carga: 90kg
Shoulder Press FP103		1	Dimensões: 138cm x 151cm x 163cm Peso: 204kg Carga: 90kg
Chest Press FP101		1	Dimensões: 140cm x 130cm x 163cm Peso: 258.5kg Carga: 90kg
Jungle Five Stations VTE113		1	Dimensões: 431cm x 339cm x 231cm Peso Máquina: 339Kg
Kettlebells - A019K		2	4kg


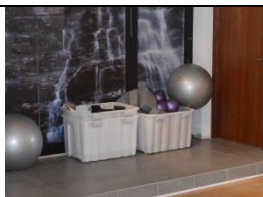


		1	6kg
		1	8kg
		2	10kg
		2	12kg
		2	14kg
		2	16kg
		2	20kg
		1	24kg
		1	28kg
Small Dumbbells - A006		4	3kg
		4	4kg
		2	5kg
Halteres poliuretano - a012		2	5kg
		2	7,5kg
		2	10kg
		2	12,5kg
		2	15kg
		2	17,5kg
		2	20kg
		2	22,5kg
		2	25kg
		2	27,5kg
		2	30kg
		2	32,5kg
		2	35kg
		2	37,5kg
		2	40kg
		2	42,5kg
		2	45kg
2	47,5kg		
2	50kg		
Kit Fitness Pump - A011		3	Barra 140cm + 2x1,25kg +2x2,5kg+ 2x5kg




Discos - A014		12	1,25Kg	Discos em ferro revestidos de borracha Disponíveis em diâmetro 28mm e 50mm
		12	2,5Kg	
		22	5Kg	
		19	10Kg	
		18	15Kg	
		12	20Kg	
		16	25Kg	
Bars - A017		4	1- Barra direita comp. 2,2m diam. 50mm	
		1	2- Barra direita comp. 1,5m diam. 50mm	
		1	3- Barra W diam. 50mm	
		2	7- Barra W diam. 28mm	
		1	8- Barra H diam. 28mm	
		2	10 - Protecção para Barra	
		2	11- Molas Ø 28	
		14	12- Molas Ø 28	

Sala Zen

Iluminação		
Designação	Imagem	Quantidade
Lâmpadas de iluminação		3
Velas		8
Som		
Designação	Imagem	Quantidade

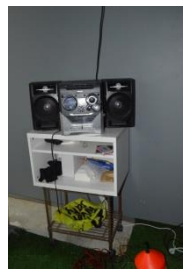
Sistema de som		1			
Colunas		2			
Estrutura da sala					
Designação	Imagem	Quantidade	Características		
			Peso	Dimensões	Material
Espelhos		2 Paredes	-	-	Vidro
Estátua Buddha		1	-	-	-






Suporte suspenso para velas		3	-	-	-
Caixa de arrumação		2	-	-	Plástico
Material Didático					
Designação	Imagem	Quantidade	Características		
			Peso	Dimensões	Material
NBR Exercise Mat - A001		18	-	15mm x60cm x150cm	-
Anti-burst Gym Ball - A002		7	1100g	65cm	-
Pilates Ring - A009		15	-	38,5cm diâmetro	-
Bola Body vive		12	-	-	-
Ankle Weight -		6	2Kg	-	-







A010		4	4Kg	-	-
Nature Latex Band - A008		8	-	1200cm x15cm x0,55mm	-
Almofadas		14	-	-	-
Small Dumbbells - A006		20	1kg	-	-
		10	2kg	-	-

Sala Fit

Espaço 1 - Aulas de grupo








Iluminação		
Designação	Imagem	Quantidade
Lâmpadas de iluminação	-	5
Som		
Designação	Imagem	Quantidade
Sistema de som		1

Colunas		1			
Segurança					
Designação	Imagem	Quantidade			
Extintor		1			
Indicador de saída de emergência		1			
Estrutura da sala					
Designação	Imagem	Quantidade	Características		
			Peso	Dimensões	Material
Quadro		1	-	-	-
Kettlebell rack - A024		1	-	-	-

Bancos		2	-	-	-
Sofás		3	-	-	-
Material Didático					
Designação	Imagem	Quantidade	Características		
			Peso	Dimensões	Material
Speed rope - A034		2	-	-	-
Sinalizadores		24	-	-	-
		22	-	-	-
Flex-bar		4	-	-	-

NBR Exercise Mat - A001		9	-	15mm x60cm x150cm	-
Pneus		1	-	Grande	-
		6	-	Médio	-
Martelo		1	-	-	-
Marreta		1	-	-	-
Corda Fitness		3	1.215Kg/m	4cm diâmetro	-
Air Step - A023		4	-	Dimensões: 60cm x 60cm x 15cm Dimensões Pegas: 10.5mm x 2.3mm x	-





				48cm	
Rubber Pull With Foam Handle - A007		2	-	12mm x 2,5mm x 125 mm	-
TRX		2	-	-	-
Medicine Ball - A025		1	2kg	-	-
		1	4kg	-	-
		1	6kg	-	-
		1	8kg	-	-
Aerobic Step - A004		5	-	1,97 x W36 x H25 cm	-
Pilates Ring - A009		1	-	38,5cm diâmetro	-
Vaulting Box		1	-	120x 75x 100 cm	-
Trampolin - A003		3	-	1mm de diâmetro	Estrutura em Ferro


Ball Rebounder - A028		1	-	-	-
Power bag - A026		1	25kg	-	-
Rede		1	-	-	-
Stall Bars		1	-	-	-
Paralelas simétricas		1	-	-	-
Latex Loope - A032		2	-	-	-
Argolas		4	-	-	-

Saco Fit-box		5	-	-	-
Kettlebells - A019K		2	4kg	-	-
		3	6kg	-	-
		3	10kg	-	-
		3	12kg	-	-
		2	14kg	-	-
		2	16kg	-	-
		2	20kg	-	-
		2	24kg	-	-
Discos - A014		5	1,25kg	Discos em ferro revestidos de borracha Disponíveis em diâmetro 28mm e 50mm	
		5	2,5kg		
		19	5kg		
		8	10kg		
		10	15kg		
Bars - A017		3	1- Barra direita comp. 2,2m diam. 50mm		
		1	6- Barra direita comp. 1,5m diam. 28mm		



Espaço 2 - Campo de Futebol

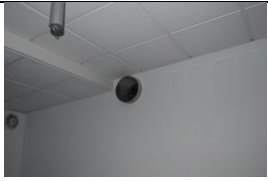





Iluminação		
Designação	Imagem	Quantidade
Lâmpadas de iluminação	-	2

Segurança					
Designação	Imagem	Quantidade			
Rede de proteção		1			
Estrutura da sala					
Designação	Imagem	Quantidade	Características		
			Peso	Dimensões	Material
Tatami		65	-	-	-
Balizas		2	-	-	-
Material Didático					
Designação	Imagem	Quantidade	Características		
			Peso	Dimensões	Material
Cones		6	-	-	-
Espaço 3 - Bicicletas					
Iluminação					

Designação	Imagem	Quantidade			
Lâmpadas de iluminação	-	4			
Material Didático					
Designação	Imagem	Quantidade	Características		
			Peso	Dimensões	Material
Bicicletas para adultos		8	-	-	-
Bicicletas para crianças	-	2	-	-	-
Trotinetes	-	2	-	-	-

Espaço 4 - Artes Marciais

Iluminação					
Designação	Imagem	Quantidade			
Lâmpadas de iluminação	-	3			
Estrutura da sala					
Designação	Imagem	Quantidade	Características		
			Peso	Dimensões	Material
Tatami		57	-	-	-
Caixa de arrumação		1	-	-	-

Sistema de ventilação		1	-	-	-
Material Didático					
Designação	Imagem	Quantidade	Características		
			Peso	Dimensões	Material
Speed rope - A034		1	-	-	-
Corda		2	-	-	-
Bola de pano		1	-	-	-
Bola de Futebol		1	-	-	-
NBR Exercise Mat - A001		5	-	15mm x60cm x150cm	-













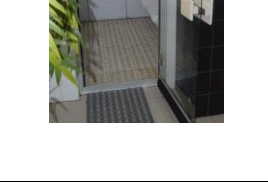
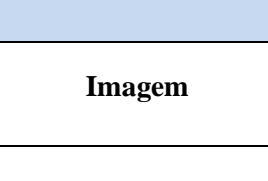

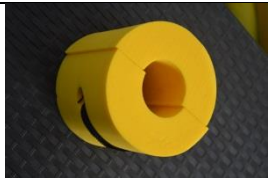






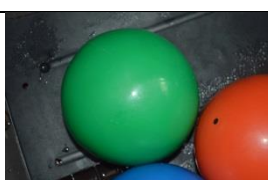
Saco de boxe		2	-	-	-
Cinto		2	-	-	-
Par de luvas		1	-	-	-
Proteção cabeça		2	-	-	-
Plastron pequeno		2	-	-	-
Plastron médio		1	-	-	-
Plastron grande		1	-	-	-





Tabela:

6. Piscina


Iluminação					
Designação	Imagem	Quantidade			
Holofote	-	1			
Som					
Designação	Imagem	Quantidade			
Aparelhagem		2			
Segurança					
Designação	Imagem	Quantidade			
Indicador de saída de emergência		1			
Estrutura da sala					
Designação	Imagem	Quantidade	Características		
			Peso	Dimensões	Material
Relógio		1	-	-	-
Piscina		1	-	8,60x4,50 m	-






Sistema de ventilação		1	-	-	-
Caixa de arrumação		3	-	-	-
Jacuzzi		1	-	-	-
Banho Turco		1	-	-	-
Material Didático					
Designação	Imagem	Quantidade	Características		
			Peso	Dimensões	Material
Objetos Flutuantes		7	-	Grande	Esponja
		15	-	Pequenos	Esponja

Braçadeiras		36	-	-	Plástico
		12	-	-	Esponja
Pull Boys		5	-	-	Esponja
Placas		12	-	-	Esponja
Esparguetes		25	-	-	Esponja
Alteres		14	-	-	Esponja
Argolas		4	-	Grandes	Plástico
		9	-	Pequenas	Plástico
Bolas		6	-	-	Plástico

Objetos de profundidade		21	-	-	-
Focas		3	-	-	Borracha
Caneleiras		14	-	-	-
Arcos		5	-	-	-


**Balneários
Masculinos**





Iluminação		
Designação	Imagem	Quantidade
Lâmpadas de Iluminação	-	4
Som		
Designação	Imagem	Quantidade
Colunas	-	1
Segurança		
Designação	Imagem	Quantidade
Indicadores de saída de		1







emergência		
Estrutura		
Designação	Imagem	Quantidade
WC privativo		1
Lavatórios		2
Urinóis		2
Secador de mãos		1
Saboneteira		1
Secador de cabelo		1
Relógio		
Caixote do lixo	-	2
Cacifos		53
Bancos		13
Banco central com cabide		1
Prateleiras com cabides		13
Tapetes		50

Cabine de duche		7
Sistema de ventilação		1

Femininos

Iluminação		
Designação	Imagem	Quantidade
Lâmpadas de Iluminação	-	7
Som		
Designação	Imagem	Quantidade
Colunas	-	1
Segurança		
Designação	Imagem	Quantidade
Indicadores de saída de emergência		1
Estrutura		
Designação	Imagem	Quantidade



WC privado		1
Lavatórios		2
Espelhos		4
Secador de mãos		1
Saboneteira		1

Secador de cabelo		2
Relógio		1
Caixote do lixo	-	2
Cacifos		56
Bancos		7
Prateleiras com cabides		5
Cabide central com bancos		1
Tapetes		45

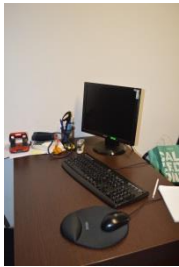





Sistema de ventilação		1
Cabine de duche		7
Cabine de duche para pessoas portadoras de deficiência		1


Tabela:

Gabinete de avaliações

Iluminação					
Designação	Imagem	Quantidade			
Lâmpada de iluminação	-	1			
Estrutura da sala					
Designação	Imagem	Quantidade	Características		
			Peso	Dimensões	Material
Sistema de ventilação		1	-	-	-
Secretária		1	-	-	-

Estante		1	-	-	-
Cadeira		3	-	-	-
Suporte para toalha de papel		1	-	-	-
Lavatório		1	-	-	-
Quadro Informativo		1	-	-	-

Material Didático					
Designação	Imagem	Quantidade	Características		
			Peso	Dimensões	Material
Computador		1	-	-	-
Banco para medição		1	-	-	-
Balança		1	-	-	-
Adipómetro		1	-	-	-
Cronómetro		1	-	-	-
Fita métrica		1	-	-	-

Medidor de tensão		1	-	-	-
-------------------	---	---	---	---	---

Anexo 2 – Horário das aulas de grupo

Fonte: <http://www.ffmpeg.pt/viseu/horarios.htm>



Legenda:

BP	Body Pump	ABS	Abdominais	KICK	Kickboxing
BC	Body Combat	CYC	Cycling	NR	Night Runners
EQ	Equilíbrio	AL	Aerolocal	HIDR	Hidroginástica
GAP	Glúteos Abdominais e Pernas	MIX	Uma modalidade diferente por semana	ZG	Zumba Gold
JJ	Jiu Jitsu	AZ	Aqua Zumba	HIDT*	Hidroterapia
TC	Total Condi.	PIL	Pilates		

Figura 6: Horário Aulas de Grupo