



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Célia Conceição Silva Valente

julho | 2015



Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto

Célia Conceição Silva Valente

2014/2015

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Relatório de Estágio

Realizado no Fitness Bibi



Célia Conceição Silva Valente

Guarda 2014/2015

Ficha de Identificação

Discente

Nome: Célia Conceição Silva Valente

Número de aluno: 5007698

Grau: Obtenção da Licenciatura em Desporto

Instituição de Ensino

Nome: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor ESECD: Professor Doutor Pedro José Arrifano Tadeu

Diretora do Curso de Desporto: Professora Doutora Carolina Vila-Chã

Coordenadora de Estágio: Mestre Bernardete Jorge

Instituição receptora

Nome: Ginásio FitnessBibi

Morada: Bairro da Nossa Senhora dos Remédios

Código Postal: 6300-590

Distrito: Guarda

Concelho: Guarda

Contacto: 271 231 570/965 085 738

E-mail: fitnessbibi@gmail.com

Início de Estágio: 30 de Setembro de 2014

Fim de estágio: 12 de Junho de 2015

Nome do tutor na instituição: Elvira Matos

Cédula Profissional n.º: 25391

Grau:

Licenciada em Ensino da Educação Física pelo ISMAI em 1996

Mestre em Ensino da Educação Física (2º e 3º ciclos) pelo ISMAI em 2013

Período de Estágio: 30/09/2014 – 12/06/2015

Duração do Estágio: 562 horas

Resumo

O presente relatório de estágio faz parte integrante da Licenciatura em Desporto e tem como objetivo mostrar que todos os conhecimentos apreendidos durante os três anos letivos foram testados através da exteriorização dos mesmos.

O estágio foi concretizado no ginásio FitnessBibi, localizado na cidade da Guarda. Esta instituição é dividida em duas principais áreas de intervenção associadas ao objetivo do estágio, a área de aulas de grupo e a outra direcionada para o *cardiotraining*. Assim as atividades desenvolvidas durante o decorrer do estágio debruçaram-se principalmente no planeamento de aulas de grupo e a lecionação das mesmas, bem como o acompanhamento dos utentes durante o seu treino na sala de cardio, corrigindo posturas e adoptando exercícios adequados a cada utente consoante a sua aptidão física e seu objetivo.

As horas de estágio foram divididas semanalmente de segunda a sexta-feira.

Palavras-Chave: Estágio, FitnessBibi; Aulas de grupo; *Cardiotraining*.

Agradecimentos

Em primeiro lugar quero agradecer ao Instituto Politécnico da Guarda, nomeadamente à Escola Superior e Educação, Comunicação e Desporto por me ter acolhido como aluna na sua instituição.

Quero agradecer a todos aqueles que de alguma forma ou de outra se cruzaram na minha vida e que me ajudaram a atingir este objetivo de vida. Não agradeço apenas pelo facto de estar a concluir uma das etapas da vida que desde sempre tinha perspetivado, mas também por me motivaram para que nunca desistisse do mesmo.

Sem dúvida que o maior agradecimento é para os meus pais que sempre fizeram de tudo para que fosse possível hoje estar onde estou e a fazer o que faço. Sem a ajuda deles e apoio incondicional decerto que não estaria agora a concluir aquela que é a etapa da minha vida que desde sempre quis atingir. Não existe como agradecer sequer todas as vezes em que impediram que eu desistisse. Agradeço-lhes ainda por todos os ensinamentos e lições de vida que desde sempre me transmitiram, pois é graças a tudo isso que me tornei quem sou hoje. Não esquecendo também a minha irmã, que desde sempre esteve ao meu lado e que fez também que fosse possível todo este percurso.

Agradeço a todos os professores do Curso de Desporto por todos os conhecimentos tão valiosos que nos transmitiram e de uma forma tão eficaz e perceptível, sendo desta forma útil para o nosso desenvolvimento profissional e que se refletiu no decorrer deste estágio. Em especial, quero agradecer à Professora Bernardete Jorge que desde o início sempre me apoiou e acreditou em mim, agradeço também pelo facto de mostrar o que realmente são desportos de academia e que fez com que descobrisse uma nova área de grande interesse meu.

Quero agradecer a toda a equipa, sem exceção, da instituição que me acolheu como estagiária, equipa FitnessBibi, por todo o apoio desde sempre mostrado, toda a ajuda e toda a disponibilidade. Um agradecimento especial à Professora Elvira Matos que durante todo este período acreditou em mim e nas minhas capacidades, por me ter aceite como estagiária na sua instituição e por nunca desistir de mim. Agradeço à Dulce por me ter ajudado nos primeiros tempos de estágio e os mais difíceis também, integrando-me melhor na equipa e explicando todas as fases que iria encontrar no

decorrer do estágio. À Rosana e à Ana, estagiária da ESAAG, que me ajudaram bastante quer na parte do secretariado quer como pessoas e amigas que se tornaram. Um enorme obrigado ao João e à Sílvia que desde o início foram ajudas preciosas, sempre se preocuparam em ajudar-me e fizeram com que aumentasse e muito o meu conhecimento quer a nível teórico como prático. Foram sem dúvida o maior apoio ao longo deste tempo. Agradeço-lhes não só todo o apoio profissional que sempre me deram mas também pela amizade que dali cresceu e que se irá manter. Por último e não menos importante, agradeço a todos os clientes que confiaram em mim e na minha evolução, apoiando-me sempre e ajudando-me a crescer através das suas críticas construtivas e os seus incentivos.

Quero ainda agradecer a todos os amigos que desde sempre estiveram presentes e a todos aqueles que conheci nesta nova cidade. A esses um obrigado por, numa nova fase da minha vida, me ajudarem a ambientar a um novo meio com novas gentes. Em especial à Diana Alves que me acompanhou durante estes três anos, à Tânia Pereira e ao Diogo Fernandes que também durante os anos cá presentes foram um apoio incondicional e que agora mesmo noutros locais continuam a ser grandes amigos, à Marina Mota que nestes últimos dois anos se mostrou numa grande amiga e companheira e que sem ela e o seu apoio este último ano teria sido muito mais complicado. Por último, mas mais importante, agradeço ao meu colega e amigo Gustavo Andrade que desde o início deste percurso se destacou pela verdadeira amizade e companheirismo, foi sem dúvida o meu grande apoio nesta fase, aquele que sempre esteve do meu lado nos altos e baixos, que nunca me deixou desistir e que durante estes três anos me fez crescer e evoluir como pessoa e profissional. Sem dúvida que todos os agradecimentos são poucos para um amigo como este que aqui encontrei, na minha cidade de estudante.

Por último quero ainda agradecer a todos aqueles que nunca acreditaram em mim ou que duvidavam das minhas capacidades, pois só me deram forças para lutar por aquilo que sou hoje e por tudo o que conquistei até agora.

Índice

Ficha de Identificação.....	III
Resumo	IV
Agradecimentos	V
Índice	VII
Índice de imagens	IX
Índice de tabelas	X
Lista de siglas	XI
1. Introdução.....	1
2. Caracterização e análise da entidade acolhedora	2
2.1. FitnessBibi	2
2.2. Recursos.....	5
2.3. Serviços e Modalidades	7
3. Objetivos e Planeamento do Estágio	13
3.1. Objetivos do Estágio	13
3.2. Áreas de intervenção e suas fases	14
3.3. Plano Anual de Estágio.....	16
3.4. Horário de estágio na instituição FitnessBibi	17
4. Atividades desenvolvidas	18
4.1. Sala CardioTraining	18
4.2. Aulas de Grupo	21
4.3. Avaliações Físicas.....	23
4.4. Avaliação e Prescrição do Exercício Físico	24
4.5. Projeto.....	27
4.6. Secretariado.....	29
	VII

4.7. Outras atividades.....	29
5. Reflexão final	32
6. Referências Bibliográficas	36
6.1. Fontes da web	37
7. Anexos.....	Erro! Marcador não definido.

Lista de anexos

Anexo 1- Convenção de estágio

Anexo 2- Plano de estágio

Anexo3- Horário FitnessBibi

Anexo 4- Observação de aula de grupo

Anexo 5- Observação individual na sala CT

Anexo 6- Plano aula de grupo

Anexo 7- Estudo de Caso 1:

- Questionário inicial
- Avaliações físicas
- Plano de treino

Anexo 8- Estudo de Caso 2:

- Questionário inicial
- Avaliações físicas
- Plano de treino

Anexo 9- Estudo de Caso 3:

- Questionário inicial
- Avaliações físicas
- Plano de treino

Anexo 10- Certificado FitnessTribe

Índice de imagens

Ilustração 1 - Organograma.....	5
Ilustração 2 - Sala CardioTraining	19
Ilustração 3- Estúdio 1	22
Ilustração 4- Estúdio 1	22
Ilustração 5- Estúdio 3	24
Ilustração 6- Recepção	29

Índice de tabelas

Tabela 1- Horário do estúdio 1	4
Tabela 2- Inventário do material do ginásio	6
Tabela 3- Plano anual de estágio	16
Tabela 4- Horário de estágio.....	17
Tabela 5- Aulas de intervenção	23
Tabela 6- Estudos de caso.....	24
Tabela 7- Avaliação física sujeito 3.....	26
Tabela 8- Estrutura aula de <i>jump</i>	28

Lista de siglas

CT – CardioTraining

ESAAG – Escola Secundária Afonso de Albuquerque da Guarda

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

GAP – Glúteos, Abdominais e Pernas

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

ISMAI – Instituto Universitário da Maia

PT – Personal Training

TRX – Total-body Resistance Exercise

1. Introdução

A unidade curricular Estágio I é integrante do 3º ano de Licenciatura em Desporto no Instituto Politécnico da Guarda e tem como principal finalidade integrar o estudante num ambiente profissional em que possa pôr em prática todas as suas competências adquiridas até então, aprofundando-as ainda mais através de exemplos práticos. Esta unidade curricular deve servir ainda para que o estudante tenha contacto com as diferentes realidades sociais, económicas e culturais, vivenciando novas experiências que permitam desenvolver uma consciência crítica e a capacidade para compreender a realidade e interferir sobre ela.

Para que ficasse oficializado o estágio foi feita uma convenção de estágio preenchida e assinada pela estagiária em casa, assim como pela coordenadora de estágio, pela tutora na instituição e pela direção da ESECD. Esta convenção encontra-se em anexo (anexo 1).

A escolha do meu local de estágio, FitnessBibi e as razões pelas quais o escolhi foram poucas, pois não conhecia o ginásio nem a equipa que nele trabalha. Mas por aquilo que ouvia de outras pessoas e pela variedade de modalidades aí praticadas, tive interesse em poder estagiar lá se assim fosse possível.

O estágio teve uma grande importância no que toca à preparação para entrada no mercado de trabalho.

Assim, o objetivo deste documento é caracterizar o estágio e todas as suas fases e diferentes áreas de intervenção, e para que isto seja possível o relatório terá a seguinte estrutura: contextualização do local de estágio, objetivos, áreas de intervenção e suas fases, plano anual, horário, atividades desenvolvidas e por fim uma reflexão crítica sobre todo o processo vivenciado ao longo do estágio.

2. Caracterização e análise da entidade acolhedora

2.1. FitnessBibi

O FitnessBibi está situado na Cidade mais alta de Portugal - Guarda. No mercado há 15 anos, oferece uma prática desportiva de qualidade e acessível a toda a comunidade, apostando na saúde e bem-estar de todos. Com um conceito que pretende abranger as componentes *Body & Mind*, associando o desporto a uma outra área, a Nutrição, de modo a que a frequência do ginásio seja recompensada em vários níveis: mental, social, espiritual e física. Aposta numa equipa de profissionais altamente qualificada e equipamentos de elevada tecnologia em espaços amplos e confortáveis. Todas as modalidades de fitness, dança e nutrição são direcionadas e orientadas contínua e sistematicamente.

História do Fitness Bibi

Este projeto nasceu da ideia de oferecer uma prática desportiva contínua a toda uma comunidade escolar, nomeadamente no ano lectivo 2000/2001. Iniciou com 50 praticantes e em três meses (Maio, Junho e Julho) avançou para um total de 150 praticantes. Desta forma o Projeto alargou o seu leque de praticantes, deixando de ser apenas para uma comunidade escolar e passando a ser possível para toda a comunidade da cidade da Guarda.

Inicialmente as atividades existentes eram a ginástica aeróbica e ginástica localizada. Com o decorrer das aulas e nos anos seguintes o leque de oferta foi sendo alargado, passando por atividades diversificadas dentro da área do Fitness, permitindo aos praticantes encontrar as modalidades que lhe eram mais adequadas e sedutoras. Desde Aeróbica, Step, Localizada, Manutenção, Condição Física, Body-Combat, Body-Pump, Ritmos, Atelier de Dança e Danças de Salão.

Após passagem inicial pela escola Secundária da Sé, o Projeto desenvolveu-se nas Instalações das Piscinas Municipais da Guarda e posteriormente nas Instalações do Clube NDS na Junta de Freguesia de S. Miguel - Guarda.

Inicialmente com apenas um monitor, depressa houve necessidade de recorrer a outros recursos humanos e atualmente são diversos os monitores que colaboram e se aplicam no êxito das atividades.

Após 12 anos no mercado local do Fitness, o FitnessBibi sentiu a necessidade de aumentar os seus espaços e os seus serviços.

Assim, numa nova fase, o ginásio expandiu-se para mais um local estratégico da cidade – Complexo das Piscinas Municipais da Guarda.

Neste espaço – Ginásio das Piscinas Municipais, o FitnessBibi tenta repetir o desafio já realizado em 2000, 2001 e 2002: colocar centenas de guardenses a praticar desporto e a apostar na sua saúde e bem-estar!

Missão

O FitnessBibi tem como missão:

- Trazer qualidade de vida aos clientes;
- Criar gosto pela prática desportiva;
- Esforço permanente para oferecer a máxima qualidade nos serviços;
- Ginásio para crianças, jovens e adultos;
- Conciliar informação e formação com o prazer da prática desportiva;
- Fazer os clientes felizes.

Horário de funcionamento:

O Fitness Bibi é dividido em 3 estúdios diferentes, Estúdio 1: aulas de grupo, Estúdio 2: Cardio Training & PT, Estúdio3: Nutrição/Medicinas Naturais. Na Tabela 1 segue-se o horário e modalidades pertencentes a cada estúdio, sabendo que no estúdio 1 os horários nas diversas modalidades são de 50 minutos.

Estúdio 1: Aulas 50'

Tabela 1- Horário do estúdio 1

H	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado
10h00						Pitadas de Sorrisos Associação Juvenil
10h45	Condicionamento Local	MASTER POWER Zumba + Cycling	Pilates Treino Funcional	Zumba	Condicionamento Local	Pitadas de Sorrisos Associação Juvenil
11h45	Indoor Cycling	Condicionamento Local	Treino em Circuito	Indoor Cycling	PUMP/CORE	Indoor Cycling
12h45	Pilates Treino Funcional					
18h30	Ballet	Hip Hop Baby's	Hip Hop Junior's	Hip Hop Kids	Hip Hop Teens	
19h20	Condição Física	Zumba	Indoor Cycling	Condição Física	MASTER POWER Zumba + Cycling	
20h10	GAP	Pilates Treino Funcional	Treino em Circuito	Pilates Treino Funcional		
21h00	Indoor Cycling	Cardio Pump	Condicionamento Local	Danças Afro-Latinas		

Estúdio 2: Cardio Training & PT

A sala de CT está em funcionamento sempre com instrutores a acompanhar o cliente no seguinte horário:

Segunda a Sexta: 10h00 / 14h00 – 17h30 / 22h00

Sábados: 10h00 / 14h00

Em anexo (anexo 3) segue o folheto promocional do ginásio com o devido horário.

2.2. Recursos

Recursos Humanos

Para o funcionamento do ginásio é necessária a existência de recursos humanos, divididos pelas diferentes áreas e departamentos. Na ilustração 1 está exposto o organograma desta instituição.

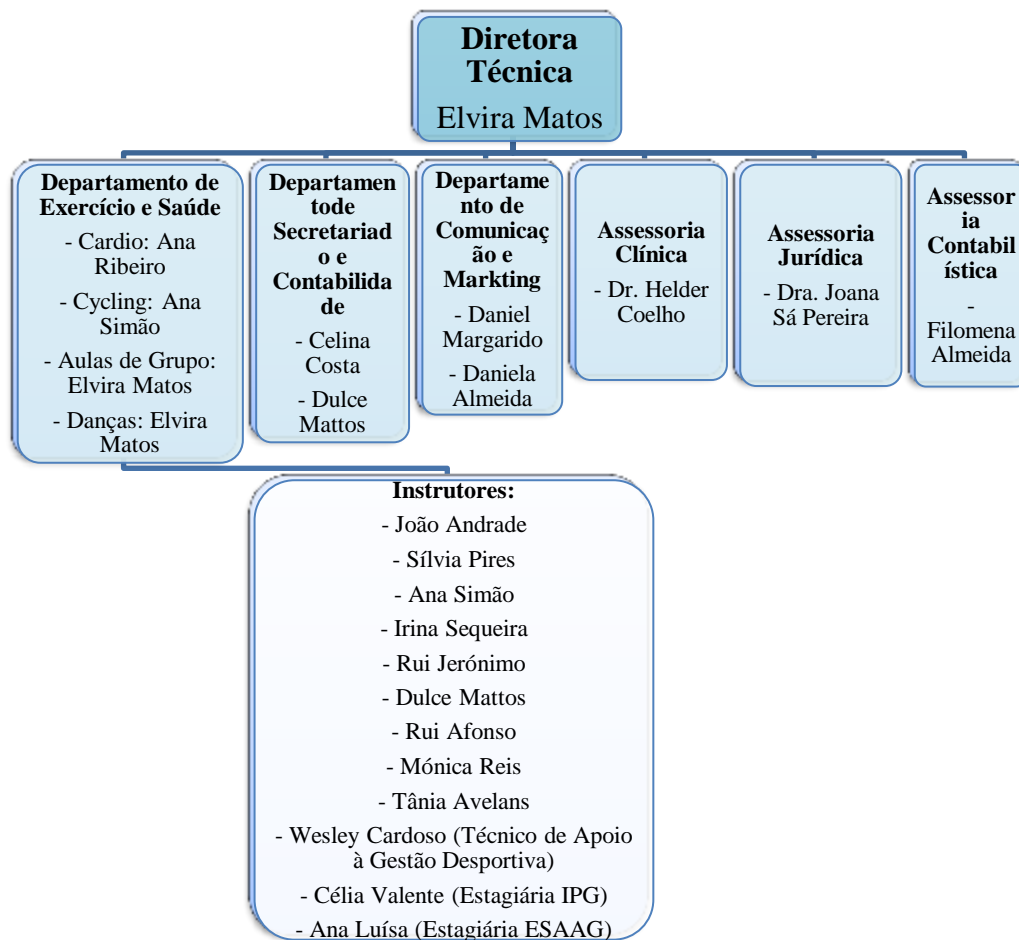


Ilustração 1 - Organograma

Recursos Materiais

Na tabela 2 está discriminado todo o material existente no ginásio.

Tabela 2- Inventário do material do ginásio

Designação	Quantidade	Características
Ergómetro de corrida	3	-
Ergómetro de remo	1	-
Elíptica	2	-
Stepper	2	-
Plataforma Vibratória	1	-
Bicicletas	13	-
Anti-burst gymball	21	-
Trampolins	10	-
Steps	21	-
Colchões	25	-
Barras	28	-
Barras para halteres	6	-
Elásticos	27	-
Bandas elásticas	27	-
Cordas	10	-
Caneleiras	29	-
Suporte para barras	1	-
Barras de flexões	8	-
Body power	5	-
Bastões	39	-
Bolas de esponja	18	-
Banco de musculação	1	-
TRX	4	-
Kettlebells	4	4 Kg
	4	6 Kg
	2	8 Kg
	2	12 Kg
	2	16 Kg
Halteres	10	1 Kg
	20	1,5 Kg
	15	2 Kg
Pesos para barras de halteres	8	1 Kg
	4	2 Kg
Discos	21	0,5 Kg
	18	1 Kg
	39	2 Kg
	30	4 Kg
	2	10 Kg

2.3. Serviços e Modalidades

O FitnessBibi oferece vários e diversos serviços aos seus utentes, sendo eles:

Cardiotraining

Sessão realizada na sala CT. É uma sessão que inclui um circuito nos ergómetros (passadeiras, step, remo, bicicleta e elípticas) para o aumento da aptidão aeróbia.

TRX Suspension Trainer

Oferece um treino para o corpo inteiro, muito eficaz e rápido, ajudando a construir um *core* sólido como rocha. Aumenta a resistência muscular ajustando-se a pessoas de todos os níveis de Fitness.

É um sistema original de aula que aproveita a gravidade e o seu peso corporal para possibilitar centenas de exercícios, tendo controlo do quanto se quer desafiar em cada exercício, ajustando a posição do corpo para aumentar ou diminuir a resistência.

Master Power

Duas aulas em simultâneo, Zumba e Indoor Cycling.

Personal Training

Alia a especificidade do treino individual, à motivação de ter sempre um Professor particular consigo e à possibilidade de realizar a atividade no horário que mais lhe convém.

Consultor Clínico

Para além do acompanhamento do Técnico de Exercício Físico, o ginásio dispõe de um Consultor Clínico que analisa os processos dos nossos clientes com Patologias.

Dança clássica

A dança clássica, também conhecida como *ballet*, é um tipo de dança que reúne uma série de técnicas e movimentos específicos. Por outro lado, o *ballet* é o nome que permite fazer referência à peça musical composta para ser interpretada através da dança. Esta dança surgiu durante o Renascimento, na altura em que os casamentos e os eventos aristocráticos eram celebrados com bailarinos da corte, os quais mostravam as suas destrezas. Com o passar do tempo, os movimentos e os passos foram-se aperfeiçoando. O *ballet* pode constituir uma peça autónoma ou ser intercalado dentro de uma ópera ou de uma obra de teatro. Dos vários estilos de dança clássica, mencionaremos o *ballet* cortesão, o *ballet* romântico e o *ballet* de ação.

Danças para noivos

Os noivos não precisam de se preocupar, pois podem contar com a ajuda de especialistas da área de dança, fazendo um trabalho personalizado e transformando o momento da “Primeira Dança” em algo inesquecível e muito emocionante. As aulas são personalizadas, os ritmos são escolhidos pelos noivos ou sugeridos pelos próprios professores. O casal também pode escolher as músicas para que o professor elabore uma coreografia específica.

Estética

A estética dispõe de diferentes serviços, tais como:

- Manicure;
- Pedicure;
- Maquilhagem;
- Depilação.

Para além de todos os serviços mencionados anteriormente, este ginásio dispõe de um leque alargado de modalidades/aulas de grupo, tais como:

Zumba

Zumba® é uma aula de fitness dançada inspirada em movimentos e músicas latinas e internacionais que criam um sistema de fitness dinâmico, excitante e efectivo. Zumba® integra alguns dos princípios básicos de aeróbica, treino intervalado e de resistência maximizando a queima de calorias, os benefícios cardiovasculares e com tonificação total do corpo.

Treino em circuito

Treino em circuito ou *circuit-training*, serve tanto para melhorar o sistema cardio-respiratório como para desenvolver o sistema neuromuscular. Pode servir para trabalhar qualquer um dos sistemas energéticos através da correta utilização de estímulos e intervalos. Assim, um circuito anaeróbico pode caracterizar-se por possuir estações de alta intensidade e curta duração, separadas por intervalos ativadores que propiciem a manutenção do débito de oxigénio. Por outro lado, o circuito aeróbico será realizado com estações com menos intensidade ou maior duração e intervalos recuperadores.

Este formato de aula é ideal para queimar calorias e ficar em forma rapidamente.

Step

Step é um exercício aeróbico praticado com o uso de uma pequena plataforma chamada step. Benefícios que podem ser obtidos com a prática do step: melhoria do condicionamento cardio-respiratório; desenvolvimento da coordenação, do ritmo, da memória, da capacidade de reacção e da velocidade; aumento da resistência muscular; fortalecimento dos ossos, tendões e ligamentos.

GAP

Na aula GAP, trabalha-se essencialmente músculos da zona dos Glúteos, da parede Abdominal e das Pernas. É uma aula de ginástica localizada com características muito específicas. O desenvolvimento da força e tonificação destas zonas corporais é o principal objetivo. Os benefícios são variados, passando pelos estéticos - fim da

flacidez, combate à celulite, pernas elegantes e torneadas, motivacionais - aumento da autoestima e da autoconfiança, aos físicos e motores - o desenvolvimento da força e a tonificação destas zonas corporais é o principal objetivo.

Condição Física

Tem como objetivo desenvolver a força, coordenação e flexibilidade, resistência muscular e resistência aeróbia. Nesta aula combinam-se exercícios aeróbios e localizados (Pereira, 2008).

Pilates

O método Pilates pode definir-se como a técnica, método ou arte baseado no controlo de Joseph H. Pilates, de onde se coordena com a respiração exercícios de força, resistência, flexibilidade, mobilidade articular e equilíbrio, no solo ou com aparelhos, requerendo uma grande concentração, perfeita proprioção e controlo corporal que nasce desde dentro do corpo para obter resultados que melhorem o físico e a mente.

Hip Hop

Hip hop é um movimento cultural e artístico iniciado durante a década de 1970, nas áreas centrais de comunidades jamaicanas, latinas e afro-americanas da cidade de Nova Iorque. Afrika Bambaataa, reconhecido como o criador oficial do movimento, estabeleceu quatro pilares essenciais na cultura hip hop: o rap, o DJing, a breakdance e a escrita do *grafite*. Outros elementos incluem a moda hip hop e as gírias.

Hip Hop Kids

O Hip Hop evoluiu fora dos estúdios de dança em espaços do quotidiano, tais como ruas, pátios de escolas e discotecas. Elas são muitas vezes de improviso e de natureza social, incentivando a interação e o contato com os espectadores e os outros dançarinos.

Estas danças são populares como uma forma de exercício físico e como uma forma de arte. É uma aula divertida ao ritmo dos hits do momento, desenhada para crianças e jovens, simples e fácil de realizar, desenvolvendo a coordenação, ritmo, destreza e agilidade.

Danças Afro Latinas

Estas danças eram dançadas nas grandes festas já ao nosso estilo. Estes estilos de dança outrora eram chamadas danças da "Umbigada" ou danças do "umbigo", por terem influências de uma dança portuguesa que se chama "Lundum", que era uma dança portuguesa dançada a pares, proibida na época, porque era considerada dança erótica. Já naquela altura com esses estilos se fazia nome nos bailes.

Pump

O Pump é uma aula de 45-60 minutos sem impacto, concebida para dar ao seu corpo um treino completo usando barras e pesos, ao som de música estimulante. É uma sessão de grupo orientada por instrutores qualificados. Inicia-se com um aquecimento geral do corpo todo, conseguindo trabalhar todos os grupos musculares. É portanto um treino completo e equilibrado!

Indoor Cycling

A aula de *Indoor Cycling* simula a realização de um percurso numa bicicleta estática, com música atual e motivante, que tem como principal objectivo o treino da capacidade cardiorespiratória, a perda de massa gorda e o aumento do bem estar físico geral.

Condicionamento Local

Aula baseada em movimentos funcionais que para além de alguns benefícios cardiovasculares, apostará essencialmente em benefícios a nível do sistema muscular (tonificação e desenvolvimento da força muscular). A flexibilidade será também uma capacidade motora a desenvolver.

- Com esta aula pretendemos realizar um treino mais personalizado e individualizado, no qual tentaremos adequar os conteúdos a cada aluno/cliente e às suas capacidades físicas motoras, assim como às suas expectativas iniciais e aos seus objetivos pessoais.
- Uma aula com características semelhantes às de uma aula de localizada, num horário que lhe permitirá gerir o final do seu dia de forma mais eficaz, não deixando por sua vez de praticar desporto.

Abdominais

A aula de abdominais foi criada e direcionada para o fortalecimento e definição do Core (musculatura abdominal + zona lombar + zona dorsal). Exercícios variados que contemplam o movimento tridimensional da cadeia abdominal, tendo como principal objetivo a tonificação muscular. Trabalha a musculatura do Core com alta intensidade, permitindo que os benefícios ocorram rapidamente. Podem ser utilizados materiais como halteres, caneleiras, elásticos, step, bola suíça. Os exercícios são selecionados de acordo com critérios de segurança e eficiência, promovendo uma real sensação de trabalho de intensidade sobre a musculatura, ocorrendo posteriormente a definição abdominal.

A informação relevante a este ponto está de acordo com a informação disponibilizada no *site* oficial do Ginásio FitnessBibi (s/d), www.fitnessbibi.pt

3. Objetivos e Planeamento do Estágio

3.1. Objetivos do Estágio

Desde o início do estágio que foram estabelecidos objetivos a serem cumpridos, estes dividem-se em gerais e específicos. Em anexo encontra-se o Plano de Estágio (anexo 2) em que são mencionados também os objetivos.

Objetivos gerais do estágio

Os objetivos gerais do estágio são os descritos em seguida.

- Promover a atividade física no contexto desportivo;
- Apoiar o sector administrativo e o atendimento ao público;
- Divulgar as atividades;
- Adquirir novos conhecimentos;
- Adquirir experiência na área do fitness;
- Ganhar experiência profissional.

Objetivos específicos e conteúdos a abordar no estágio

Para além dos objetivos gerais foram ainda definidos objetivos específicos que passo a apresentar.

- Acompanhar o orientador de estágio, o supervisor de estágio, bem como a equipa do local de estágio;
- Refletir sobre as aulas lecionadas no fitness bem como as atividades de carácter pontual;
- Realizar avaliações físicas aos clientes;
- Acompanhar e orientar individualmente os exercícios dos clientes tanto na sala Cardio Training como nas aulas de grupo;
- Orientar e acompanhar os planos de treino prescritos aos clientes na sala de Cardio Training;
- Aprender a planificar um treino;
- Ser capaz de lecionar partes de aulas de grupo;

- Socializar com todos os utentes do ginásio Fitness Bibi;
- Planificar e lecionar aulas de grupo mostrando conhecimento e apreensão de conceitos simples e complexos de uma aula desde a sua planificação em papel até à sua realização;
- Aprender a fazer a contagem dos exercícios e entrar na música nos tempos certos, demonstrando assim estabilidade e segurança no trabalho concretizado.

3.2. Áreas de intervenção e suas fases

Uma vez que o estágio é uma unidade curricular que decorreu entre os meses de Outubro e Junho, irei especificar as fases pelas quais passei nas diferentes áreas existentes no ginásio.

Sala Cardio Training

- 1ª Fase: Conhecer as infraestruturas e o material, bem como o seu funcionamento;
- 2ª Fase: Apresentação e interação com os clientes;
- 3ª Fase: Acompanhar os clientes nos seus treinos;
- 4ª Fase: Auxiliar e corrigir posturas dos clientes durante a execução dos exercícios;
- 5ª Fase: Auxiliar os clientes com os alongamentos no final do seu treino;

Aulas de Grupo

- 1ª Fase: Participar ativamente nas aulas;
- 2ª Fase: Observar, analisar e transcrever as aulas para suporte papel;
- 3ª Fase: Participar no aquecimento ou retorno à calma;
- 4ª Fase: Lecionar uma parte da aula;
- 5ª Fase: Lecionar uma aula completa com supervisão do instrutor;
- 6ª Fase: Lecionar uma aula de forma autónoma;
- 7ª Fase: Tomar conhecimento, ao analisar as aulas dos vários instrutores, de como dar feedbacks através das diferentes formas de comunicação (verbal, gestual).

Avaliações Físicas

- 1ª Fase: Observar e registar algumas avaliações;
- 2ª Fase: Conhecer o material necessário para elaborar uma avaliação física, saber utilizá-lo corretamente e conhecer o protocolo utilizado no ginásio;
- 3ª Fase: Participar numa avaliação;
- 4ª Fase: Realizar a avaliação de forma autónoma.

3.3. Plano Anual de Estágio

Para um melhor funcionamento do estágio foi necessário planificar aquilo que seria feito no seu decorrer. De seguida passo a apresentar o planeamento trimestral na tabela 3.

Tabela 3- Plano anual de estágio

Meses	Planificação
Outubro	<ul style="list-style-type: none"> • Experimentar os vários ergómetros da sala CT; • Assistir a avaliações físicas; • Assistir, observar e transcrever para suporte papel as aulas de grupo; • Participar ativamente nas aulas de grupo; • Observar a prescrição de exercícios a diferentes clientes na sala CT; • Lecionar o aquecimento, retorno à calma ou partes fundamentais nas aulas de grupo; • Lecionar aulas de Zumba com ajuda e supervisão do instrutor; • Lecionar aulas de Zumba de forma autónoma.
Novembro	
Dezembro	
Janeiro	<ul style="list-style-type: none"> • Intervir nas avaliações físicas; • Auxiliar a sala CT; • Assistir e observar aulas de grupo; • Participar ativamente nas aulas de grupo; • Elaborar planos de aulas de grupo; • Lecionar aulas de grupo; • Lecionar aulas de Zumba.
Fevereiro	
Março	
Abril	<ul style="list-style-type: none"> • Intervir e efetuar avaliações físicas; • Auxiliar na sala CT; • Elaborar planos de aulas de grupo; • Lecionar aulas de grupo; • Lecionar aulas de Zumba; • Auxiliar no secretariado.
Mai	
Junho	

Nota: O planeamento anual de estágio esteve sujeito a alterações durante o decorrer do mesmo.

3.4. Horário de estágio na instituição FitnessBibi

Durante o decorrer do estágio apresento o meu horário na tabela 4, e que foi cumprido na generalidade, havendo por vezes alguns ajustes em alguns dias, mas o horário base permaneceu sempre o aqui apresentado.

Tabela 4- Horário de estágio

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
10:00					
10:30					
11:00					
11:30					
12:00					
12:30					
13:00					
13:30					
14:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					

4. Atividades desenvolvidas

No decorrer do estágio as atividades desenvolvidas foram diversas e incidentes em várias áreas de intervenção. Sendo que as atividades se realizam num ginásio é relevante explicar o conceito deste tipo de instituições, assim como definir atividade física e o que a difere de exercício físico.

Ginásios/Health Clubs

Para Constantino (1999), ginásios, academias ou health clubs são os espaços que respondem às necessidades de manutenção de condição física numa ótica de uso comunitário e centrado essencialmente em motivos ligados à forma física e à saúde. São espaços que não estão necessariamente numa lógica de prática de natureza competitiva, mas respondem a procuras crescentes no domínio da promoção do exercício físico.

Já para Sacavém (2000), quando menciona o termo health club, refere-se a uma grande superfície que, para além de promover as atividades desenvolvidas num ginásio, engloba outro tipo de serviços, tais como: restaurante, a clínica de beleza, o cabeleireiro, a oficina, a loja, a sala de eventos.

Atividade física e exercício físico

"A atividade física" e "exercício" são termos que descrevem conceitos diferentes. No entanto, eles são muitas vezes confundidos, e os termos são por vezes utilizados indiferentemente. A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético. O gasto de energia pode ser medido em quilocalorias. O exercício é um subconjunto de atividade física que é planeado, estruturado e repetitivo e tem como objectivo a melhoria ou manutenção da aptidão física, (Adaptado de Carl J. et all. 1985).

4.1. Sala CardioTraining

Esta foi a área em que estive mais tempo envolvida, pois todos os dias de estágio auxiliei na sala CT (ilustração 2). Inicialmente observei os instrutores presentes em sala e a forma como estes abordavam os utentes, que tipos de exercícios prescreviam de

acordo com os objetivos e patologias (se exigentes) de cada um. Segue-se em anexo (anexo 4) uma exemplo de uma das observações feitas. Era de minha responsabilidade ainda, no final do treino de cada utente, ajudá-los, orientando-os com os exercícios de alongamento mais indicados para cada um.



Ilustração 2 - Sala CardioTraining

Numa fase seguinte já me eram pedidos exercícios de acordo com o que seria pretendido trabalhar com o cliente e pondo em causa caso existisse alguma patologia. Nessa fase refletia sobre possíveis exercícios e de seguida confirmava com o instrutor se estavam corretos, se sim poderia prosseguir e dar os exercícios ao utente. Nunca o fiz sem ter a certeza de que seria correto e não estaria a colocar em risco o cliente. Com o tempo e em casos em que não existiam patologias relevantes ou de grande grau, autonomamente já dirigia exercícios ao cliente.

A correta prescrição do exercício é caracterizada por um processo de preparação sistemática do organismo, de onde resultam modificações morfológicas e funcionais, caracterizadoras do estado de aptidão física do indivíduo.

Mazo (2008) refere que a aptidão física é um conjunto de características possuídas ou adquiridas por um indivíduo relacionado com a capacidade de realizar atividades físicas.

Para Maia (1998) a aptidão física é a capacidade de realizar níveis moderados ou vigorosos de atividade física sem evidenciar sinais exagerados de fadiga. Esta capacidade deve ser mantida durante toda a vida.

Barbanti (1990) refere que a aptidão física é o oposto de estar fatigado com esforços ordinários, de falta de energia para realizar as atividades da vida com entusiasmo. Por outro lado refere que como não é fácil medir a prontidão, o vigor,

fadiga, alegria, apreciação, é necessário identificar componentes que possam ser medidos e desenvolvidos uns em separado dos outros assim segundo o autor, existem componentes da aptidão física mais associadas à saúde (resistência cardio-respiratória, composição corporal, flexibilidade, força e resistência muscular localizada) e outras mais associadas às habilidades desportivas (agilidade, equilíbrio, velocidade potência, tempo de reação e coordenação).

Tendo em causa estes factos, os objectivos de um programa de prescrição de exercício dependem das características do indivíduo e das suas motivações. Na generalidade o pretendido pelos profissionais que prescrevem para a prática de exercício físico deve conter os seguintes fatores:

- Promoção da saúde através da prevenção dos factores de risco;
- Melhoria da aptidão física;
- Ação pedagógica, informando sobre os benefícios da atividade física e sobre a forma correta e segura de realizar exercício.

A prescrição, como já foi referido, deverá ser individualizada para cada sujeito, embora existam elementos básicos comuns a todas as prescrições do exercício. Esses elementos básicos são: o modo, a intensidade, o volume e a frequência do treino.

Grande parte dos utentes tinha como objetivo a perda de peso, assim, em utentes que não sofriam de patologias, o principal método utilizado foi o treino aeróbio combinado com o treino de força.

Segundo Heyward (2013) o treino de força e resistência muscular são importantes para a saúde geral e para a aptidão física dos clientes. Este constitui um programa sistemático de exercícios para desenvolver o sistema muscular. Embora o objetivo principal deste tipo de treino seja a melhoria da força e da resistência muscular, esse tipo de exercício traz muitos benefícios à saúde. O exercício de força desenvolve a massa óssea, compensando, assim, a perda mineral óssea e o risco de quedas com o avanço da idade. Esta forma de treino diminui também a pressão arterial em indivíduos hipertensos, reduz os níveis de gordura corporal e pode prevenir o desenvolvimento de síndrome lombar.

De acordo com a ACSM (2002), o treino de força consiste na realização de certos exercícios que utilizam a contração voluntária da musculatura esquelética contra alguma forma de resistência, que pode ser conseguida por meio do próprio corpo, pesos livres ou máquinas.

O treino aeróbio pode ajudar a prevenir doenças cardíacas, distúrbios produzidos pelo stress, além de contribuir no processo de emagrecimento. O treino aeróbio é essencial para qualquer programa de treino com o objetivo de ter boa forma.

Aeróbio significa “com oxigénio”. O nosso corpo precisa de oxigénio para funcionar e ajudar a queimar energia. Ao respirar estamos a desenvolver uma atividade aeróbia, pois leva oxigénio ao corpo. Quando executamos um treino aeróbio aumentamos a frequência cardíaca e o consumo de oxigénio, o que não beneficia apenas o coração, mas aumenta também a velocidade com que se queima energia, ajudando no processo de emagrecimento. À medida que a capacidade aeróbia aumenta, mais gordura será utilizada e queimada. O corpo queima gordura principalmente após vinte minutos de exercício aeróbio.

Segundo o ACSM (2010) para este tipo de treino tem uma frequência de 3 a 5 dias por semana, uma duração de 20 a 60 minutos por sessão e intensidade moderada.

Com isto e nesta área de intervenção, escolhi três indivíduos para trabalhar com eles, prescrevendo-lhes o treino de acordo com as suas patologias e objetivos.

4.2. Aulas de Grupo

As aulas de grupo apresentam uma ótima opção para quem procura treinar em conjunto com outras pessoas, onde a dinâmica é a de grupo e sempre com a componente musical presente. Algumas são mais focadas na tonificação muscular, outras no gasto calórico ou na melhoria da postura, consciência corporal ou alongamentos. Estes são serviços com cariz diferenciado em termos de objetivos e dinâmicas de aula, permitindo que os utentes variem o seu treino e melhorem o seu nível de aptidão física, psíquica e emocional.

Esta área dividiu-se em diferentes fases sendo que as aulas se efetuam no estúdio 1 (ilustrações 3 e 4). Numa primeira fui assistindo e observando (anexo 5), participando

ativamente em algumas das modalidades oferecidas pelo ginásio. Posteriormente fui também intervindo, lecionando pequenas partes das aulas de diferentes modalidades. Uma vez que a modalidade de GAP é lecionada pela minha tutora na instituição, foi a modalidade em que comecei a intervir e que mais ajudei a lecionar, foi então nestas aulas que fui ganhando as competências necessárias para lecionar aulas de grupo, como a técnica, o tom de voz, os feedbacks e também o à-vontade necessário. Com isto fui intervindo noutras modalidades. Numa fase final, comecei a lecionar aulas de diferentes modalidades autonomamente. Durante todas estas fases a evolução foi constante.



Ilustração 3- Estúdio 1



Ilustração 4- Estúdio 1

Em seguida, na tabela 5 apresento o número de aulas assistidas, em que intervi, lecionadas autonomamente e as respetivas modalidades.

Tabela 5- Aulas de intervenção

Modalidade	Nº aulas assistidas	Nº aulas/partes lecionadas com supervisão	Nº de aulas lecionadas autonomamente
Hip Hop	1	5	6
AeroGAP	1	0	1
GAP	1	11	2
Circuito	1	2 *	0
Cycling	5	0	0
Condicionamento Local	3	0	4
Condição Física	2	2	1
Zumba (Master Power)	1	0	28
Zumba	2	3	30

*Apenas intervi na correção das posturas dos utentes e na explicação dos exercícios.

Em anexo (anexo 6) segue um exemplo de plano de aula de grupo.

4.3. Avaliações Físicas

A avaliação física é uma forma de traçar o perfil físico do sujeito com o intuito de prescrever exercícios adequados às suas limitações e condições, além de identificar contra indicações e riscos, podendo assim evitar-se com isso possíveis acidentes.

Segundo Mckirnan e Froelicher (1991), os principais elementos que compõem uma avaliação física são: composição corporal, teste ergométrico, análise postural, testes de flexibilidade e resistência muscular, assim como também informações a respeito das condições de saúde, necessidades, interesses e objetivos de cada pessoa (Anamnese).

Para que se possa saber a condição física em que o cliente se inicia e analisar a sua progressão, é necessária uma avaliação física inicial e posteriormente mensais ou dois em dois meses. Estas avaliações decorrem no estúdio 3 (ilustração 5). Ao contrário

do indicado em cima, nesta instituição apenas existem as seguintes avaliações que são divididas em cinco fases, sendo elas:

- Informações relevantes sobre as condições de saúde e objetivos do cliente, obtidos junto com a ficha de inscrição.
- Avaliação da altura (apenas na avaliação inicial) através de uma fita métrica;
- Avaliação da composição corporal através da balança Tanita InnerScan BC – 532;
- Avaliação dos perímetros musculares utilizando fita métrica;
- Avaliação da pressão arterial utilizando o medidor de tensão arterial digital automático – OMRON – Modelo M3 Intellisense



Ilustração 5- Estúdio 3

4.4. Avaliação e Prescrição do Exercício Físico

Para estudo de caso escolhi três utentes:

Tabela 6- Estudos de caso

Sujeito	1	2	3
Idade	35	40	30
Altura (cm)	158	156	167
Género	Feminino	Feminino	Feminino
Objetivo	1. Perder Peso 2. Tonificar 3. Aliviar o stress	4. Baixar o colesterol 5. Diminuir o peso 6. Bem estar físico	1. Praticar exercício físico 2. Controlo do peso 3. Diversão
Observações	Hipotensa	Toma betaserc antes das refeições, por causa de tonturas e da vesícula.	Não apresenta qualquer patologia ou restrição.

Em anexo seguem os questionários iniciais, assim como avaliações físicas e planos individuais de treino de cada um dos sujeitos utilizados para estudo de caso, sendo o sujeito 1 (Anexo 7), sujeito 2 (anexo 8) e sujeito 3 (anexo 9).

Posto isto irei usar como exemplo o sujeito 3. Uma vez que o objetivo desta cliente é a perda de massa gorda e o ganho de massa magra, foi prescrito um plano de treino em que se concilia o treino aeróbio com o treino de força. O plano dividia-se em três partes diferentes sendo que existe parte de treino aeróbio no início, no fim e entre as diferentes partes do treino de força. Assim sendo, a utente começava o aquecimento na passadeira, de seguida exercícios de força para os membros inferiores, treino aeróbio na elíptica, treino de força para membros superiores, treino aeróbio na elíptica, treino de força para o core e treino aeróbio para finalizar. Com o decorrer do tempo e a evolução da utente, o plano foi adaptado, sendo do mesmo género mas com intensidades diferentes e dificuldades de exercícios maiores.

Para além da execução deste plano de treino dividido semanalmente em 3 dias, a utente frequentava ainda aulas de grupo de Zumba, Circuito, Condição Física, condicionamento local, *cycling*, PUMP e pilates.

Durante todo este período foram feitas avaliações físicas de acordo com o protocolo descrito já anteriormente. Passo a apresentar os valores das diferentes componentes de avaliação ao longo do tempo na tabela 7.

Tabela 7- Avaliação física sujeito 3

Nome: Sujeito 3					
	Data de avaliação:	Data de nascimento:	Idade: 30	Género: Feminino	Altura: 1,67
Data	20/11/2014	03/07/1984	18/12/2014	24/04/2015	
IMC	20,4	20,4	20,4	20,0	
Tensão Arterial	114	109	118	108	
Perímetro abdominal	83	74	73	74	
Perímetro da anca	98	95	95	97	
Perímetro da cintura	65	65	67	66	
Bioimpedância					
Peso	57	56,9	57	56	
% Massa gorda	23,6	20,7	21,3	20,4	
Massa magra	41,4	42,9	42,6	42,3	
% H2O	53,3	55,5	55,1	55,7	
Observações: -					

A partir destes valores pode dizer-se que o sujeito 3 está no geral em boas condições físicas, sendo que os valores obtidos não apresentam nenhum fator de risco.

Segundo a ACSM (2010), a classificação do risco de doença com base no IMC encontra-se dividido na seguinte escala: Peso inferior ao normal/Insuficiente - <18,5; Normal – 18,5-24,9; Sobrepeso – 25,0-29,9 (“risco moderado”); Nível I Obesidade – 30,0-34,9 (“risco elevado”); Nível II Obesidade – 35,0-39,9 (“risco muito elevado”); Nível III Obesidade - >40 (“risco extremamente elevado”).

De acordo ainda com a ACSM (2010), sabe-se que o índice cintura/anca só apresenta um fator de risco em mulheres se este for superior a 0,86, o que não acontece com a utente em nenhum dos momentos de avaliação.

Ainda assim, existem oscilações nos perímetros, mas estas acontecem também devido a as avaliações nem sempre serem feitas pelo mesmo instrutor e também porque não existe um controlo exigente nas condições em que o cliente é avaliado.

O objetivo inicial da utente era manter o peso, diminuir a percentagem de massa gorda e aumentar a percentagem de massa magra, e este foi alcançado.

Quanto à percentagem de água é que deveria estar aproximadamente no valor de 60%, ainda assim aumentou ligeiramente. Os valores desta componente sofrem também erros derivado ao facto do cliente poder ter tomado bebidas energéticas ou que contenham cafeína e isto leva a uma alteração deste mesmo valor.

Em anexo (anexo 7) segue o questionário inquirido inicialmente à utente, bem como o seu plano de treino e registo de avaliações físicas.

4.5. Projeto

Uma vez que um dos recursos materiais do ginásio são os mni-trapolins e os mesmos não são utilizados, salvo raras exceções, pensei então em planear uma aula de *Jump*. Sendo esta uma modalidade que, apesar de nunca ter praticado, me suscita interesse resolvi criar um projeto em que o objetivo seria planear e lecionar uma aula de *Jump*, dando assim utilidade ao material e também oferecer uma aula diferente aos utentes.

Comecei então pela escolha de 10 faixas, já com aquecimento e retorno à calma, para criar posteriormente a coreografia através de uma sequência de passos. A aula foi então dividida da seguinte forma:

Tabela 8- Estrutura aula de *jump*

Nº	Faixa	Tempo (min)
1	Aquecimento	5 a 7
2	Cardio	5
3	Cardio	5
4	Cardio	5
5	Cardio intensivo	5
6	Recuperação	5
7	Cardio	5
8	Cardio	5
9	Abdominais	5
10	Retorno à calma	5

Os benefícios desta modalidade são:

- Melhoria do tônus e da força muscular dos membros inferiores;
- Alto gasto calórico, média de 700 kcal por aula;
- Melhoria do equilíbrio corporal, por ser uma modalidade também com objetivo proprioceptivo;
- Melhoria da condição física, através do trabalho cardiovascular;
- Excelente opção para quem não pode realizar atividades físicas com impacto, pois o minitrampolim atenua os impactos.

Este projeto não foi concretizado uma vez que o meu objetivo seria ter tirado uma formação que me deixasse à vontade para lecionar esta modalidade e infelizmente tal não foi possível. Mesmo não sendo necessária formação para lecionar uma aula deste tipo, uma vez que nunca tive qualquer contacto com a modalidade seria impossível para mim lecionar algo que na prática não tenho sequer um pequeno leque de conhecimento. Ainda assim este é um objetivo que se mantém e que com certeza não faltaram oportunidades para realizar o projeto posteriormente.

4.6. Secretariado

Nesta área o tempo envolvido foi reduzido, contudo adquiri as bases para o funcionamento desta área. Aqui, na recepção (ilustração 6), recebia os clientes, fornecia as toalhas e chaves de cacifo, bem como efetuava os pagamentos e devidos registos inerentes. Existia ainda uma folha de registo diário de clientes e um dossier em que eram registados o número de clientes presentes em cada aula e na sala de CT. Estas foram as funções executadas a nível desta área, sendo que foi a menos desenvolvida ao longo do estágio.



Ilustração 6- Recepção

Fonte: www.facebook.com/FitnessBibi

4.7. Outras atividades

Para além de todas as atividades mencionadas anteriormente, existiram ainda outras atividades esporádicas, nomeadamente um workshop e duas aulas fora da instituição sendo uma de Zumba e outra de alongamentos. Ainda outra atividade desenvolvida durante o decorrer do estágio foi o acompanhamento específico a três utentes do ginásio, sendo estes os meus estudos de caso.

FitnessTribe

Esta atividade decorreu no dia 14 de Abril entre as 14:30h e as 17:30h e foi promovida pelo ginásio FitnessBibi. O workshop foi orientado pela empresa FitnessTribe e subordinado ao tema “Plano de Desenvolvimento Estratégico em Ginásios e Health-clubs.” Como o próprio tema indica, a formação incidiu-se em estratégias que consigam aumentar a captação de novos clientes. Um dos pontos mais relevantes durante a formação foi relativo aos gestos comerciais, sendo que estes se dividem em agressivo, passivo, proactivo e reativo. No proactivo deve existir o telefonema ao cliente, uma qualificação e um convite. Sendo o reativo o mais importante, que é já em contacto direto com o potencial cliente, deve então fazer-se em primeiro lugar o Tour pelo ginásio enquanto vamos questionando o sujeito qual o seu objetivo, qual a zona alvo, em quanto tempo quer atingir o objetivo e o porquê. Só depois de saber tudo isto é que se deve dar o preço de acordo com o que o sujeito respondeu, tentando sempre que este opte pelo mais conveniente para atingir o seu objetivo. De seguida então deve existir uma pequena pressão no fecho, não deixando que o sujeito vá “pensar no assunto”, o ideal é que feche contrato na hora, para que não existiam esquecimentos ou desculpas por parte do sujeito.

Com esta formação penso ter adquiridos grandes ferramentas relativas à parte de secretariado e como fazer a captação de novos clientes. Uma vez que no decorrer do estágio a minha atividade na área do secretariado foi muito reduzida, esta formação foi sem dúvida uma mais-valia e decerto que será utilizada no futuro.

Em anexo (anexo 10) segue o certificado desta formação.

Atividades extra ginásio

No decorrer do estágio surgiram alguns convites para atividades a serem realizadas fora do estabelecimento da instituição, algumas delas às quais não tive a disponibilidade para participar, mas ainda assim e apesar destas se realizarem num período após término do estágio, participei em duas atividades. Ambas as atividades decorreram no primeiro fim de semana de Julho, uma no dia 4 e outra dia 5.

A primeira atividade realizou-se dia 4 de Julho pelas 17:30h e com duração de hora e meia. Esta atividade decorreu no âmbito de dinamizar, através de uma aula de

Zumba, a Festa de São Pedro na aldeia da Faia – Guarda. Nesta atividade a adesão foi limitada mas correu bem, com muita energia e diversão.

A outra atividade realizou-se dia 5 de Julho pelas 11:15h e com duração de 45 minutos. Esta atividade decorreu no âmbito de promover a APA – Projeto Social/Hospital do Sorriso. Assim o FitnessBibi participou em espírito Zen e ofereceu uma aula de Pilates e em seguida uma aula de alongamentos/streching lecionada por mim e pelo instrutor João Andrade. Esta atividade decorreu no semicoberto do Parque Urbano do Rio Diz e apesar de não existir grande adesão o balanço foi positivo.

Congresso CIDESD

O CIDESD (Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento) coorganizou juntamente com o Instituto Politécnico da Guarda o seu 3º congresso internacional de exercício e performance desportiva. Este congresso decorreu nos dias 14 e 15 de Novembro de 2014 e ao qual participei.

O CIDESD é uma unidade de investigação e desenvolvimento organizada num consórcio de oito instituições de ensino distribuídas geograficamente por todo o país (Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Bragança, Instituto Politécnico de Viseu, Instituto Superior da Maia, Universidade da Beira Interior, Universidade de Évora, Universidade da Madeira e Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Os principais objetivos desta unidade I&D centram-se na produção de investigação científica que suporte programas educacionais de aprendizagem ao longo da vida no âmbito da Performance Desportiva e da Atividade Física, Exercício e Saúde.

5. Reflexão final

Desde o início do período de estágio foi necessário passar por diferentes etapas. A primeira de todas era enquadrar-me na equipa presente na instituição e na sua forma de trabalho. Quanto a isso sempre fui muito bem recebida, sempre me senti à vontade para poder falar ou questionar. A equipa sempre se mostrou disponível para qualquer coisa de que eu precisasse, nunca me negaram ajuda e sempre se mostraram interessados em me ajudar a crescer a nível pessoal e profissional. Ainda assim, devido à minha personalidade um pouco introvertida, foi ligeiramente complicado para mim no início sentir-me à vontade, mas acredito que seja algo normal e rapidamente com a ajuda de toda a equipa fui-me sentindo como se fizesse “parte da família”. Sim, pode mesmo chamar-se família à equipa que encontrei nesta instituição, pois todos se ajudam uns aos outros e todos ensinam e aprendem mutuamente uns com os outros.

Depois de todo este processo de ambientação e ganho de confiança com a equipa, chegou a altura de começar a intervir juntos dos clientes. Mais uma etapa um pouco complicada para mim, devido às razões anteriormente descritas. Ainda assim, a receptividade por parte dos clientes relativamente a mim sempre foi ótima e desde o início que me ajudaram e compreenderam cada vez que eu era incapaz de responder a certas questões, pois sempre que tal situação acontecia eu me mostrava interessada em saber logo o que me tinha sido questionado para que pudesse então ficar esclarecida e esclarecer o cliente em questão. Acrescento ainda que sempre me mostrei interessada em adquirir cada vez mais conhecimento, pois cada dúvida que tivesse ou curiosidade sempre fiz questão de colocar o assunto com o instrutor presente em sala para que ficasse mais esclarecida. Talvez tenha sido por este empenho mostrado por minha parte que ao longo do tempo os clientes foram mostrando cada vez mais uma maior receptividade para comigo e com as funções que desempenhava. Ao longo do tempo fui ganhando não só mais à vontade com os clientes mas acima de tudo mais confiança em mim própria e nos meus conhecimentos. Isto foi possível principalmente devido à confiança que a equipa foi sempre depositando em mim, bem como os clientes.

Ainda falando da sala de CT, sala essa que era onde passava a grande parte do tempo no início, foi lá que aos poucos fui começando a interagir com os clientes e a intervir nos seus planeamentos de treino. Comecei por alongar com os clientes no final

do treino de cada um, adaptando sempre aqueles que seriam mais corretos para o trabalho que foi desenvolvido por cada um. Mais tarde, os instrutores em sala diziam-me que queriam um exercício com determinado objetivo e era eu que pensava num que se pudesse enquadrar no pretendido. Uma das outras tarefas que me eram solicitadas era a correção de posturas ou até mesmo a explicação dos exercícios ao cliente em causa. Mais tarde já me foi começando a ser solicitada e dada a liberdade de ficar com o plano de treino do cliente e acompanhá-lo durante a sessão, podendo e devendo corrigir posturas sempre que necessário ou alterar/adaptar o exercício consoante o objetivo ou preferência do cliente. Com todo este processo fui ganhando um maior à vontade com os clientes, mais com uns que outros como é normal, e fui-me ambientando e gostando cada vez mais daquilo que fazia.

Outra grande etapa pela qual passei, depois de conhecer e me ambientar à sala CT e aos clientes que a frequentam, era a vez de passar para a sala de aulas de grupo. Foi mais um desafio, clientes que não conhecia e uma área completamente diferente. Apesar de ser a área de intervenção com que melhor me identifico e mais gosto me dá em executar, voltava sempre aquela minha personalidade introvertida, envergonhada, com falta de à-vontade e medo de falhar. No início apenas participava ativamente nas aulas, para ir conhecendo o método de cada instrutor e a receptividade dos clientes nas diferentes aulas. Mais tarde, uma vez que tenho a sorte de ter a formação de Zumba e ser a modalidade onde me sentia mais à vontade, comecei a entrar e intervir dando uma coreografia ou outra. Apesar da formação, a minha experiência era praticamente nula e isso fez com que eu ficasse muito nervosa e por vezes ficava sem saber o que fazer durante a aula. Felizmente os clientes sempre foram muitos compreensivos e sempre me ajudaram fazendo críticas construtivas ao meu desempenho. Com o tempo fui dando cada vez mais tempo de aula, mais coreografias e fui perdendo o medo de errar e o nervosismo. Ainda assim, quando comecei a dar aulas completamente sozinha foi mais um desafio, sentia que não podia falhar pois estava por minha conta, não havia ali ninguém para me “salvar” por assim dizer. As primeiras aulas não correram mal em termos “técnicos” pois não me enganava nas coreografias mas estava tão nervosa que me impedia de criar um bom ambiente em sala. Com o decorrer das aulas fui-me tornando capaz de soltar mais, deixar o nervosismo de lado, já conseguia dar as instruções e com muito mais clareza e à vontade, fui ganhando a capacidade de improvisar sempre que existisse um engano ou algo do género. Um dos grandes motivos

que me fez evoluir assim tão rápido foi a confiança dos alunos em mim pois sempre me ajudaram dando críticas construtivas, não só dizendo o que deveria melhorar mas também destacavam aquilo que viam de positivo no meu desempenho e naquilo que acreditavam que eu seria capaz de melhorar. Com toda esta receptividade e confiança por parte dos alunos consegui então evoluir bastante.

Mas as aulas de grupo não se resumiam ao Zumba, eu tinha que me enquadrar e recrutar conhecimentos também de outras modalidades. Assim sendo comecei a participar ativamente nas aulas de GAP. Com o tempo era-me pedido para dar uma parte do aquecimento, uma parte da aula fundamental ou então os alongamentos. Tal como no Zumba, ao início tinha muito receio, pouco falava ou então fazia-o mas com receio, por vezes ficava perdida sem saber o que fazer. Até que uma vez um dos instrutores faltou e ninguém o poderia substituir a não ser eu, fui avisada uma hora antes da aula, nervosa e receosa como sempre preparei de imediato um plano de aula para me poder guiar, era uma aula de aeroGAP, constituída por uma parte de coreografia de step e outra parte de exercícios localizados. Foi dessa vez que tive mesmo que enfrentar os meus medos todos e dar a aula, não correu como eu gostaria mas também não posso dizer que correu mal. Felizmente os clientes compreenderam e disseram que gostaram do conteúdo da aula. Uns tempos mais tarde chega-me outro desafio, desta vez teria que dar uma aula sem nada planeado nem pensado, só soube que a iria dar minutos antes do começo da mesma. Mais uma vez o nervosismo e o medo de errar voltaram e com isso só consegui dar a parte do aquecimento e uma pequena parte da aula fundamental, porque depois tão nervosa que estava, bloqueei e tive que deixar outro instrutor presente a dar o resto da aula. Foi um desafio não superado e que na altura me deixou completamente sem confiança em mim própria, pois eu sabia que tinha capacidades para dar a aula e não consegui. Ainda assim, apesar de eu ter desistido de uma aula a meio os alunos foram super compreensivos e inclusive uma aluna saiu da aula para me dizer que estava a gostar da aula e queria que eu voltasse para dar o resto da mesma, mas expliquei-lhe a situação e isso não aconteceu. Tudo isto para dizer que, graças a todos estes altos e baixos é que fizeram possível todo o meu processo de evolução até agora, pois nos dias de hoje, posso não estar ainda completamente à vontade, mas já sou capaz de dar aulas ou partes de aulas e interagir com os clientes, sem todo aquele receio que me fazia bloquear. Todas estas experiencias vivenciadas fizeram-me crescer e ser capaz de lidar com próximas situações semelhantes.

Posso então dizer que, como tudo na vida, o processo de aprendizagem nunca acaba e o processo de melhorar o meu desempenho e adquirir cada vez mais competências nunca terá fim. Posso dizer ainda que passei por um grande processo de evolução quer a nível pessoal quer a nível profissional, e foi todo esse processo que fez com que cada vez mais gostasse de estar na instituição que estava e espero continuar a estar. A maior recompensa de todo este processo é olhar para trás e ver aquilo que era e a pessoa em que me tornei. Não existe nada mais gratificantes que a satisfação dos clientes face ao trabalho que nós desenvolvemos por eles e para eles.

Posso concluir então que através do estágio fui capaz de aumentar o meu leque de conhecimentos, que me foi dado até hoje durante a Licenciatura em Desporto no Instituto Politécnico da Guarda, a nível profissional, em todos os campos que preenchem as características de um bom profissional de fitness.

Espero ainda ter alcançado todos os objetivos a que me propus e os que me foram propostos, para que não tenha sido apenas eu a ganhar com o estágio, mas sim todas as pessoas que me rodeiam e que de alguma forma contribuíram para o meu estágio e todo o processo de desenvolvimento.

6. Referências Bibliográficas

- ✓ Barbanti, V. (1990). *Aptidão física- um convite à saúde*. São Paulo. Manole.
- ✓ Carl, J. et all (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research*. Public health reports.
- ✓ Constantino, J. (1999). *Desporto, Política e autarquias*. Lisboa. Livros Horizonte.
- ✓ Filho, J. (2013). *Treinamento de força e seus benefícios voltados para um emagrecimento saudável*. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. (vol. 7, nº 40, pp.320-338). São Paulo.
- ✓ Heyward, H., (2013). *Avaliação física e prescrição de exercício*. (6ªedição). Porto alegre: Artmed.
- ✓ Maia, J. (1998). *Aptidão física: de um posicionamento antropológico a uma perspectiva epidemiológica*. *Educação Física: contexto e inovação*. (vol.1, pp.87-105).
- ✓ Matsudo, S., Neto, T. (2000). *Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física na aptidão e saúde mental durante o processo de envelhecimento*. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. (vol.5, nº2).
- ✓ Mazo, G. (2008). *Atividade física e o idoso*. In *Atividade física, qualidade de vida e envelhecimento*. Sulina.
- ✓ Mckirnan, M., Froelicher, F. (1991). *Princípios gerais da prescrição de exercícios*. Rio de Janeiro: revinter.
- ✓ Sacavém, A. (2000). *Qualidade e ginásios*. In Silva, R. (2009). *Estrutura organizacional e funcional de um ginásio*. Porto.
- ✓ Schiehl P. (2007), *Classificação dos exercícios do Jump FIT a partir de parâmetros relativos ao impacto*. (Dissertação de Mestrado apresentada ao programa de pós-graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul para obtenção do título de mestre). Porto Alegre.
- ✓ Thompson, W. (2010). *Recursos do ACSM'S para o personal trainer*. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan.

6.1. Fontes da web

- ✓ Site oficial do Ginásio FitnessBibi. (s/d). Caracterização e análise da entidade acolhedora. Consultado a 5/Jan de 2015 em www.fitnessbibi.pt
- ✓ Definição de aulas de grupo. Consultado a 3/Julho de 2015 em www.matur.pt/index.php/health-club/aulas-de-grupo
- ✓ Definição de aeróbio. Consultado a 3/Julho de 2015 em www.copacabanarunners.net/aerobicos.html
- ✓ Benefícios do *Jump*. Consultado a 4/Julho de 2015 em <http://bodysystems.net/programas-les-mills-body-systems/power-jump>