

Mestrado em Ciências do Desporto
Desportos de Academia

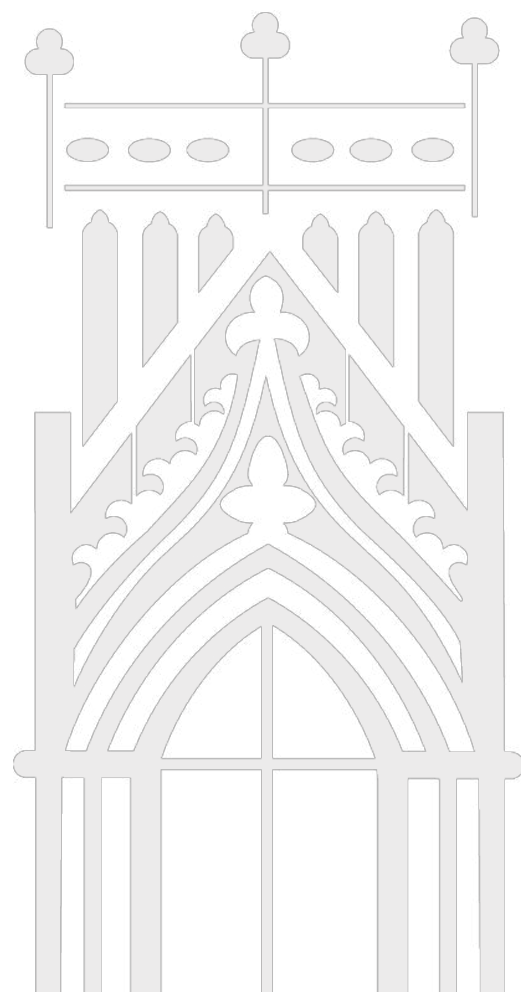
Atividades de Academia/IPGym

Luís Miguel Lopes Cerqueira

janeiro | 2017



Escola Superior de
Educação, Comunicação
e Desporto





Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE
MESTRE EM CIÊNCIAS DO DESPORTO

—

RAMO: ATIVIDADES DE ACADEMIA

LUIS MIGUEL LOPES CERQUEIRA

Setembro/2016

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Estágio realizado:

Programa IPGym

Luis Miguel Lopes Cerqueira

Relatório para a obtenção do grau de mestre em
Desporto

O presente relatório de estágio foi desenvolvido no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, do 2º ano do ciclo de estudos, inserido no Mestrado em Ciências do Desporto opção de Desportos de Academia, sob a orientação da Prof. Doutora Carolina Vila-Chã e supervisão da Prof. Doutora Natalina Casanova.

Ficha de identificação

ENTIDADE FORMADORA

Instituição: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda (ESECD – IPG).

Diretor da Escola: Prof. Doutor Pedro Tadeu

Curso: Mestrado em Ciências do Desporto, especialidade Atividades de Academia

Diretora do Curso: Prof^a Doutora Teresa Fonseca

Orientador do Estágio: Prof^a Doutora Carolina Vila-Chã

Morada: Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, 50

Código Postal: 6300-559 Guarda **Concelho / Distrito:** Guarda

Telefones: 271220135/ 271220111 **Fax:** 271222325 **Web:** www.esecd.ipg.pt

ENTIDADE ACOLHEDORA

Orgânica: Laboratório de Desporto e de Promoção para a Atividade Física da ESECD - IPG: Programa IPGym.

Diretora Técnica do programa IPGym: Prof^a Doutora Natalina Casanova

Supervisor no local de estágio: Prof.^a Doutora Natalina Casanova

Morada: Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, 50

Código Postal: 6300-559 Guarda **Concelho / Distrito:** Guarda

Telefones: 271220135/ 271220111 **Fax:** 271222325 **Web:** www.esecd.ipg.pt

Início do estágio: 1 de Outubro de 2013

Fim do estágio: 30 de Junho de 2014

ESTAGIÁRIO

Discente Estagiário: Luis Miguel Lopes Cerqueira

Número: 5006343

Agradecimentos

Apesar da redação de um relatório de estágio, acabar por ser um processo solitário, este não seria realizável sem o contributo direto e indireto de instituições e pessoas.

Desta forma, agradecer ao Instituto Politécnico da Guarda, pela oportunidade de realizar o meu estágio curricular e percurso académico, às mais distintas instituições, com as quais tive a oportunidade de interagir e que foram fundamentais para a aquisição de novos conhecimentos.

O meu agradecimento também a todas as pessoas com quem tive a oportunidade de criar laços interpessoais, entre elas, os responsáveis ou colaboradores das diversas instituições com quem me relacionei, docentes, colegas ou os mais distintos funcionários do instituto e utentes do programa IPGym.

De todos estes laços, destaco a importância da minha orientadora de estágio, a Prof^a Doutora Carolina Vila-Chã, pela orientação e disponibilidade que sempre demonstrou, destacando também, um especial agradecimento, à Prof^a Natalina Casanova, supervisora de estágio, pela sua constante solidariedade, compreensão e abertura para o diálogo na partilha de conhecimentos.

Uma palavra de consideração a todos aos meus colegas de estágio, pelo companheirismo, base fundamental para a criação de uma excelente dinâmica, no qual, como grupo permitiu contornar dificuldades e partilhar saberes.

Retribuir também o meu agradecimento, aos professores José Gonçalves, Isa Igreja e Maria João, pela receptividade e partilha de conhecimentos, assim como, à Ana Batista pela sua cooperação. A todos os meus verdadeiros amigos que sempre me apoiaram no decurso da vida e neste processo em particular, Hugo Vicente pela sua disponibilidade e apoio.

Por fim, aos meus pais pelo apoio que sempre demonstraram ao longo da sua vida, em particular à minha mãe fonte de inspiração e força, não esquecendo os restantes familiares que me acompanharam nesta caminhada.

Resumo

O presente documento enquadra-se no âmbito do trabalho final para a obtenção do Grau de Mestre em Ciências do Desporto, variante de Desportos de Academia.

O estágio teve a duração de dois semestres, cujas datas de início e fim foram de 1 de outubro de 2013 a 30 de junho de 2014. Decorreu no Laboratório de Promoção da Actividade Física (LPAF), cujo Programa IPGym da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto está associado. As principais áreas de intervenção foram o planeamento, organização no controlo de atividades e gestão do programa IPGym.

Por conseguinte, o vigente relatório encontra-se dividido em 5 partes. A primeira parte faz referência à entidade acolhedora de estágio, e ao seu enquadramento socioeconómico e desportivo. A segunda parte expõe o plano de estágio, através dos objetivos, áreas de intervenção e calendarização anual do estágio em função das atividades desenvolvidas. A terceira parte é referente à revisão bibliográfica, na qual se faz uma abordagem a diversas áreas associadas à indústria do *fitness*. A quarta parte descreve as atividades desenvolvidas ao longo do estágio, dando maior enfoque às responsabilidades administrativas e de gestão efetuadas, acompanhado de um estudo descritivo sobre a flutuação anual das presenças dos utentes que frequentaram o programa IPGym. E, por fim, a quinta parte, onde é realizada uma reflexão crítica sobre o processo de estágio, onde são abordadas dificuldades e aspetos positivos do estágio, assim como, reflexões sobre o processo de aprendizagem, conhecimentos, vivências e experiências adquiridas.

Em síntese, a pretensão deste documento é o de consignar o testemunho enriquecedor de um longo período de aquisição de experiências e conhecimentos adquiridos.

Abstract

The following document is about the final work to obtain the master's degree in Ciências do Desporto version Desportos de Academia.

The trainee lasted two semesters from 1st October 2013 to 30th June 2014. It took place in the Laboratory for Promotion of Physical Activity (LPAF), whose program IPGym of Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto is associated with. The most important areas of intervention were programming, organization in activities control and project administration IPGym.

This report is divided in 5 parts. The first part makes reference to the welcoming entity of the trainee and its socioeconomic and sporting. The second part is on the trainee's plan through the goals, intervention areas and the annual agenda related with the developed activities. The third part refers to the bibliographic review that makes an approach to the several areas related to fitness industry. The fourth part describes the activities performed during trainee, giving emphasis to management responsibilities followed by a descriptive study about the annual attendance fluctuation of the IPGym program. Finally, the fifth part is a critical reflection about the trainee process where difficulties and the positive aspects are addressed as well as considerations about the learning process, knowledge and acquired experiences.

In summary, the purpose of this document is to consign testimony of a long period of acquisition both experiences and knowledge.

Índice

Ficha de identificação.....	V
Agradecimentos.....	VII
Resumo.....	IX
Abstract.....	XI
Índice de Figuras.....	XVII
Índice de tabelas.....	XIX
Lista de Abreviaturas.....	XXI
Introdução.....	23
1.Caracterização da entidade acolhedora.....	25
1.1. Enquadramento socioeconómico.....	25
1.2. Enquadramento sócio desportivo.....	25
1.3. Programa IPGym.....	26
1.3.1. Caracterização da população que frequentou o programa IPGym.....	28
1.3.1.1. Número de utentes.....	28
1.3.1.2. Utentes pertencentes à comunidade IPG.....	30
1.3.1.3. Análise das inscrições por trimestre.....	32
1.4.1. Instalações e recursos materiais do IPGym.....	36
1.4.2. Horário de funcionamento IPGym.....	36
1.4.2.1. Horário da sala de exercício (musculação).....	37
1.4.2.2. Horário da sala de fitness (aulas de grupo).....	38
1.5. Análise SWOT do programa IPGym.....	39
2.Plano do Estágio.....	41
2.1. Principais áreas de intervenção.....	41
2.2. Objetivos.....	42

2.2.1. Objetivos gerais.....	42
2.2.2. Objetivos específicos.....	43
2.2.3. Gestão do programa IPGym.....	43
2.2.4. Sala de exercício.....	43
2.2.5. Organização de eventos desportivo.....	44
3 Revisão Bibliográfica	45
3.1. A organização e gestão na indústria do fitness	45
3.1.1. O fitness na atualidade e a importância dos seus serviços	45
3.2.1. Gestão de clientes nos de espaços fitness.....	46
3.2.2. Colaboradores nos espaços de fitness	47
3.2.3. Fidelização nos espaços de fitness	48
3.3. Organização de eventos.....	48
4. Atividades desenvolvidas	51
4.1. Funções administrativas e de gestão do programa IPGym	51
4.1.1. Utentes do programa IPGym.....	52
4.2. Caracterização da frequência dos utentes no programa IPGym	52
4.2.1. Caracterização dos meses com maior e menor presença de utentes	53
4.2.2. Dia da semana com maior e menor número de presenças.....	54
4.3. Flutuação anual de presenças de utentes	54
4.4. Registo do período do dia com maior número de presenças.....	55
4.5. Organização de eventos no âmbito da promoção da atividade física.....	56
4.6. Eventos do programa IPGym	57
4.7. Projetos em colaboração com a Camara Municipal da Guarda	59
4.8. Supervisão das atividades sala de exercício	60
5. Reflexão Crítica.....	60
Bibliografia.....	65

Anexos..... 67

Anexo – 1 Magusto em Caminhada

Anexo – 2 Tertúlia – desportos de academia

Anexo – 3 Torneio Desporto IPG

Anexo – 4 Campus IPG – Circuito de manutenção

Anexo – 5 Ginásio – Substituição de Esponjas e Capas

Anexo – 6 Fun Run On Top

Índice de Figuras

Figura 1 - Evolução do número total de Estudantes inscritos no IPG (<i>in</i> IPG, 2014)...	28
Figura 2 – Número total de utentes inscritos no programa IPGym, ao longo do ano letivo de 2013/2014.	29
Figura 3 – Número de utentes que são alunos do IPG.	30
Figura 4 – Número de utentes funcionários do IPG.	31
Figura 5 – Número de utentes externos à comunidade IPG	31
Figura 6 - Representação esquemática dos parâmetros associados à análise SWOT (Strengths, Weakness, Opportunities and Threats) (Fonte: http://diogolimaoblogs.sapo.pt/potencie-se-com-a-analise-swot-4546).....	39
Figura 7 -Flutuação anual do máximo número de utentes registados num só dia por mês.	55
Figura 8 - Período do dia com maior número de presenças em cada mês. Estes valores refletem a soma de todas as presenças mensais por intervalos de tempo de uma hora. .	56

Índice de tabelas

Tabela 1 - Número de alunos inscritos e taxas de abandono contabilizadas no final de cada trimestre.....	32
Tabela 2 - Número de Funcionários inscritos e taxas de abandono contabilizadas no final de cada trimestre.....	33
Tabela 3 - Número de externos inscritos e taxas de abandono contabilizadas no final de cada trimestre.....	34
Tabela 4 – Funções e responsabilidades dos estagiários	35
Tabela 5 – Instalações associadas às atividades do IPGym	36
Tabela 6 – Horário de funcionamento da Sala de Exercício.	37
Tabela 7 – Horário dos estagiários de mestrado para assegurar o funcionamento da sala de exercício.....	37
Tabela 8 – Horário dos estagiários de Licenciatura para assegurar o funcionamento da sala de exercício.....	37
Tabela 9 – Horário de funcionamento das aulas de grupo.	38
Tabela 10 – Horário dos estagiários de mestrado para assegurar o funcionamento das aulas de grupo.....	38
Tabela 11 – Horário dos estagiários de licenciatura para assegurar o funcionamento das aulas de grupo.....	38
Tabela 12 – Análise SWOT do programa IPGym.....	40
Tabela 13 - Horário anual do estagiário	44
Tabela 14 – Dimensões e itens do serviço – posicionamento (adaptado de Gonçalves, 2012).....	46
Tabela 15 – Presenças absolutas e valores médios arredondados, em função dos dias da semana e do mês de funcionamento do IPGym. A verde e a vermelho estão assinalados o dia com maior e menor número de presenças na totalidade dos meses, respetivamente.	

Lista de Abreviaturas

AAG – Associação Académica da Guarda

AGAP – Associação de empresas de Ginásios e Academias de Portugal

CMG – Camara Municipal da Guarda

ESECD - Escola Superior de Educação comunicação e Desporto

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

IPC – Indicador per capita

LDPAF - Laboratório de Desporto e Promoção da Atividade Física

RAGC – Relatório de Atividades e Gestão consolidado

UTC DE – Unidade Técnico Científica de Desporto e Expressões

LABMOV - Laboratório de Avaliação do Rendimento Desportivo, Exercício Físico e Saúde

Introdução

No segundo ciclo de estudos, do curso de mestrado em ciências do desporto, ocorre a realização do estágio curricular, o qual tem por objetivo colocar em prática os conhecimentos e competências adquiridas durante o período de formação académica e experiência prática.

Este estágio teve a duração de dois semestres e decorreu no Programa IPGym, projeto do Laboratório de Desporto e de Promoção para a Atividade Física (LDPAF), da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

O Programa IPGym é um projeto que tem como missão promover, orientar e supervisionar atividades físicas realizadas em espaços ajustados à prática das mais variadas modalidades de *fitness*, assim como, promover e concretizar atividades de formação associadas à atividade física.

O estágio decorreu entre 1 de outubro de 2013 e 30 de junho de 2014 e as principais funções a desenvolver durante o estágio foram o planeamento na organização, controlo de atividades e gestão do programa IPGym, bem como, a supervisão e acompanhamento de utentes na sala de exercício.

O presente relatório curricular de estágio tem por objetivo apresentar todo o trabalho prático desenvolvido, sustentado através dos mais variados conhecimentos científicos adquiridos ao longo dos diversos anos de formação académica, em particular durante o curso de mestrado.

Assim, o presente documento está organizado em cinco pontos:

Ponto 1: pretende caracterizar a entidade acolhedora de estágio, bem como o contexto socioeconómico que a rodeia. Para tal, é feita uma abordagem socioeconómica e desportiva da cidade da Guarda e do IPG, assim como um estudo descritivo dos utentes que frequentam o Programa IPGym;

Ponto 2: descreve o plano de estágio, expondo os objetivos, áreas de intervenção e calendarização anual do estágio em função das atividades a desenvolver programa IPGym;

Ponto 3: apresenta uma revisão bibliográfica, em que é feita uma abordagem académica a diversas áreas associadas à indústria do *fitness*, em particular à área da gestão;

Ponto 4: pretende descrever as atividades desenvolvidas ao longo do estágio profissionalizante. Neste ponto foca-se as responsabilidades administrativas e de gestão efetuadas pelo estagiário. Também é exposto um estudo descritivo sobre a volatilidade anual das presenças dos utentes que frequentaram o programa IPGym.

Ponto 5: Finaliza este relatório através da apresentação de uma reflexão crítica sobre o processo de estágio, no qual são abordadas as dificuldades e os aspetos positivos de todo o processo de estágio. Neste ponto são feitas reflexões sobre o processo de aprendizagem, a aplicação dos conhecimentos adquiridos, as vivências e experiências adquiridas ao longo de estágio.

1. Caracterização da entidade acolhedora

Esta secção tem por objetivo realizar a caracterização da entidade acolhedora onde foi realizado o estágio (Programa IPGym – IPG). Nesse sentido, será efectuada uma descrição do contexto social e económico da cidade da Guarda, localidade onde se situa a entidade acolhedora. Partiremos assim, com o levantamento demográfico e económico do distrito, conselho e freguesia, para depois, referenciar alguns dados sobre o IPG. Serão divulgados dados de cariz sociodesportivo, com base nos quais se pretende fazer uma resumida leitura da realidade nacional e regional. Por fim, será efetuada uma abreviada exposição do mercado do *fitness* no plano nacional, culminando com a caracterização da população que frequentou o Programa IPGym.

1.1. Enquadramento socioeconómico

A Guarda, cidade e capital de distrito, tem uma massa populacional regional de 173831 habitantes, caracteriza-se por ser um conselho em que 5833 dos seus habitantes pertencem à faixa etária dos 0 aos 14 anos, 27835 habitantes à faixa dos 15 aos 64 e, por fim, 8873 com mais de 65 anos, o que perfaz um total de 42541 habitantes (PORDATA, 2015). Atualmente, a Guarda é um concelho constituído por 43 freguesias.

O salário médio mensal dos trabalhadores por conta de outrem situa-se nos 908,9 euros. O género masculino tem um salário médio de 986,3 euros, enquanto o género feminino, ganha cerca de 809,5 euros mensais. No que respeita ao indicador per capita (IPC) do poder de compra, este situa-se nos 96,92% ficando abaixo do valor de referência nacional que é de 100% (PORDATA, 2015). Ainda e segundo a mesma fonte, a taxa de desemprego do concelho da Guarda ronda os 13%.

1.2. Enquadramento sócio desportivo

Segundo o livro “Estatísticas do Desporto 1996-2009” do Instituto Português do Desporto e Juventude, no qual consta o último diagnóstico e enquadramento federativo do desporto português, existem 512558 praticantes, em que 125313 são do género feminino e os restantes 387245 do género masculino. No que respeita ao distrito da Guarda, apenas existem registos do número de praticantes, em que, dos 7570 praticantes federados, 2115 são do género feminino e 5455 do género masculino.

No que se refere ao mercado do *fitness* a nível nacional, e citando Meireles (2014, pp. 51), “os dados mais recentes da Associação de Empresas de Ginásios e Academias de Portugal (AGAP, 2014), num estudo representativo de 284 clubes, apontam para um aumento de 24% do número de sócios activos – de 111541 para 138485 – do ano de 2012 para o de 2013”. O autor também refere que “no segundo semestre de 2013, 52,8% dos ginásios sentiram um aumento no número de clientes, mas o aumento da facturação só aconteceu em 36,8% dos casos (AGAP, 2014), o que pode ter acontecido devido à redução dos preços das modalidades de adesão. Apesar disto, neste mesmo período, 29,7% dos clubes notaram uma quebra no número de clientes e 36,1% na facturação. Segundo projeções da (AGAP, 2014), num pressuposto de 1200 ginásios, existe um total de 634446 total de clientes no mercado, sendo que o número de novos membros, em 2013, se encontra pelos 138110 (aumento de 24%)”.

Desta forma Ferreira (2012, pp. 1) afirma que, “para se alcançarem números de sucesso na captação e retenção, os ginásios e *health clubs* terão que implementar estratégias de uma forma holística e organizada, dando atenção a factores como o ambiente físico, qualidade das instalações, formação dos colaboradores, excelência do serviço e profissionalismo. Estes factores estão relacionados com os atributos dos serviços que podem conduzir ou não à satisfação dos clientes”. Estes fatores ditam também o número de utentes que frequentam o IPGym e, portanto, devem ser considerados aquando da gestão deste programa.

1.3. Programa IPGym

O programa IPGym foi criado em 2009 e tem como principal missão promover a prática de atividade física pela comunidade do IPG e pela comunidade local, tentando, desta forma, combater o comportamento sedentário da população em geral. A base da sua atividade prende-se com a organização, implementação e supervisão de sessões de exercício físico (de grupo e individuais) que decorrem ao longo de todo o ano letivo, durante todos os dias da semana. Para este efeito, são utilizadas as diversas instalações desportivas da ESECD, principalmente as salas para as aulas de grupo e a sala de exercício. O programa IPGym também programa e organiza eventos com vista à promoção da atividade física, seja esta de natureza desportiva ou de lazer. Este programa enquadra-se numa das missões fundamentais do LDPAF, atual Laboratório de

Avaliação do Rendimento Desportivo, Exercício Físico e Saúde (LABMOV), e é coordenado pela Prof^a Doutora Natalina Casanova, que desempenha a função de diretora técnica do mesmo, e pela Mestre Bernardete Jorge, ambas docentes da Unidade Técnico Científica de Desporto e Expressões (UTC DE) da ESECD. A dinamização do projeto é efetuado pelas docentes e por estudantes estagiários dos cursos de licenciatura desporto e de mestrado em ciências do desporto. Esta interação permite aos estudantes a aquisição de conhecimentos que os preparem para uma melhor integração no mercado de trabalho, nomeadamente na área da avaliação da aptidão física, da prescrição individual de exercício físico em sala de exercício, da instrução de diferentes aulas de grupo, entre outras atividades que são propostas e desenvolvidas ao longo do ano letivo. Todas as atividades desenvolvidas e ministradas ao longo do período em que decorrem os estágios são, no programa IPGym, supervisionadas e acompanhadas por professores da UTC da ESECD, em especial pelos professores orientadores e co-orientadores, profissionais qualificados na área do desporto.

1.3.1 População Alvo

Tal como já referido, um dos principais focos do IPGym é a própria comunidade do IPG. No ano civil de 2013, o IPG teve nos seus quadros de serviços: 352 funcionários, 227 docentes e 125 não docentes. No que se refere ao ano de 2014, o IPG assistiu a um decréscimo dos seus quadros em que dos 335 funcionários, 222 são docentes e 113 não docentes. Assim, e somado o ano civil de 2013 com 2014, o IPG apresentou uma média de 344 funcionários. No que se refere a alunos, no ano lectivo 2013/2014 inscreveram-se no IPG um total 2678 alunos, cuja distribuição pelas escolas integrantes do IPG está exposta na figura 1.

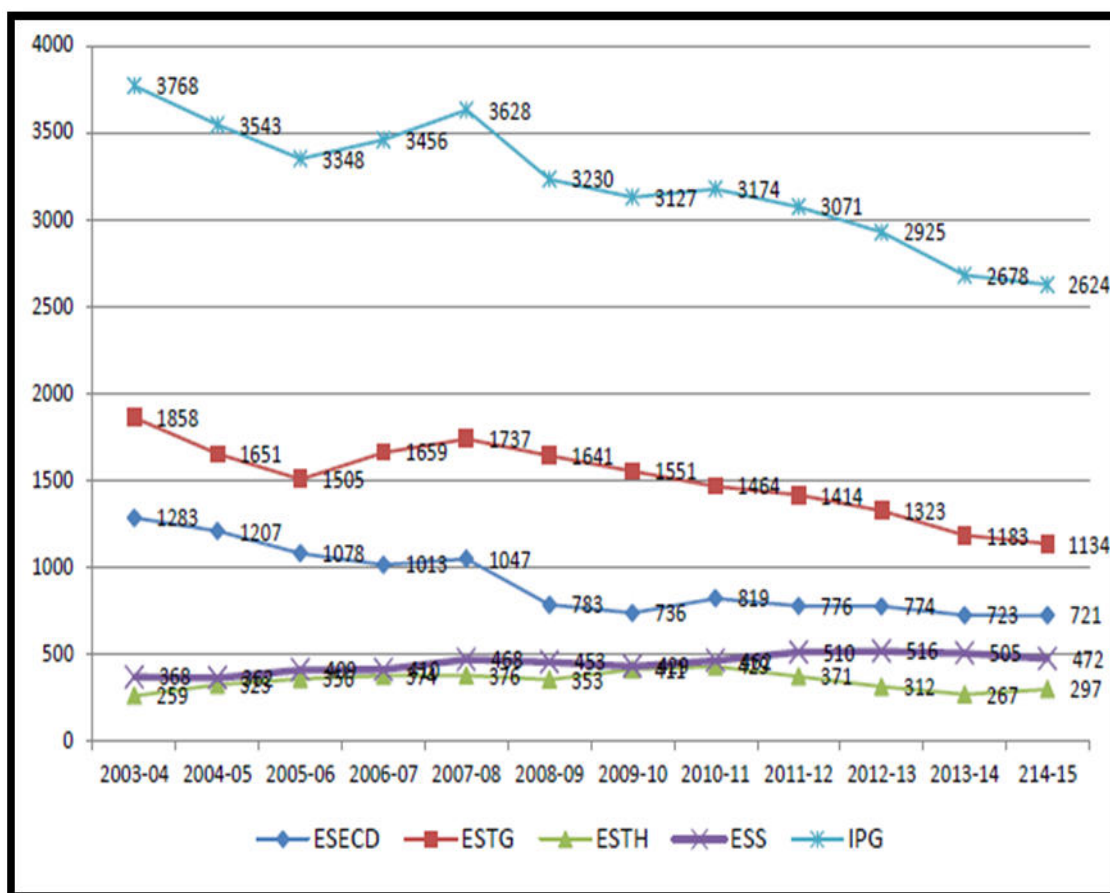


Figura 1 - Evolução do número total de Estudantes Inscritos no IPG (in IPG, 2014).

1.3.1. Caracterização da população que frequentou o programa IPGym

1.3.1.1. Número de utentes

Durante o período em que o estágio decorreu, foi possível efetuar um levantamento mais detalhado dos utentes que nele se inscreveram. Contudo, importa referir que o sistema de controlo de presenças era manual, não sendo possível garantir precisão no levantamento de dados efetuado ao longo do ano letivo de 2013/2014. Com base nos dados recolhidos, inscreveram-se no programa IPGym um total de 215 utentes, que para melhor análise serão divididos em por 3 grupos principais: alunos do IPG; funcionários do IPG e utentes externos ao IPG (Fig. 2).

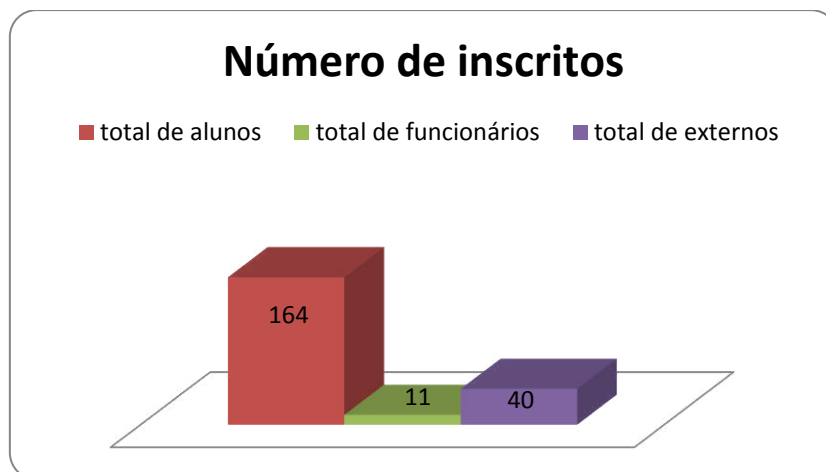


Figura 2 – Número total de utentes inscritos no programa IPGym, ao longo do ano letivo de 2013/2014.

Deste modo, e de acordo, com a informação recolhida, a distribuição em percentagem dos grupos identificados é a seguinte:

- 76% dos utentes são alunos do IPG;
- 5% funcionários do IPG;
- 19% são externos à comunidade IPG.

Fica desta forma evidente que o grupo dos alunos é o mais representativo e a dos funcionários o menos representativo.

Como o programa IPGym foi criado no sentido de promover a atividade física na comunidade do IPG e tendo em consideração que 81% dos seus utentes inscritos equivalem a 175 inscrições, tal pode parecer uma excelente percentagem, mas na realidade essa percentagem diluída no universo de pessoas relacionadas diretamente com o IPG acaba por ser pouco significativa. A instituição contabilizou, no ano letivo 2013/2014, entre funcionários e alunos, 3022 possíveis utentes do programa IPGym, contudo apenas 5,8% o frequentaram.

Por outro lado, sabendo que o programa está fundamentalmente direcionado à comunidade do IPG e não tem como objetivo captar utentes externos, nem se perfila nos moldes empresariais e comerciais clássicos das empresas da área do *fitness*, os 19% de utentes externos representa uma percentagem bastante positiva.

1.3.1.2. Utentes pertencentes à comunidade IPG

Alunos do IPG

Na figura 3 está representado o número de alunos do género masculino e género feminino inscritos no programa, em função da filiação ou não à Associação Académica da Guarda (AAG).

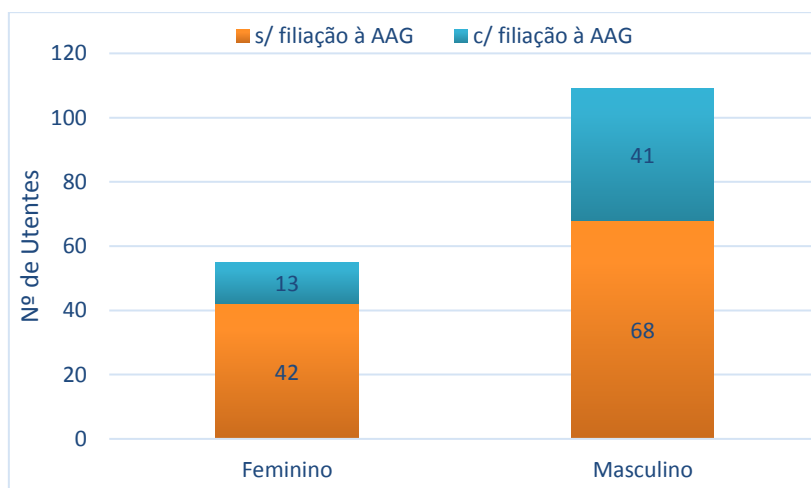


Figura 3 – Número de utentes que são alunos do IPG.

Relativamente à figura 3, podemos verificar que dos 164 alunos que totalizaram o número de inscritos no programa IPGym, o género masculino foi quem mais frequentou o IPGym em comparação com o género feminino (109 e 55 utentes, respetivamente). Os alunos filiados à AAG representaram um total de 54 inscrições (41 inscrições do género masculino e 13 do género feminino). Os restantes alunos não filiados totalizaram 110 inscrições (68 género masculino e 42 género feminino). Estes dados permitiram verificar que 32,9% dos alunos inscritos usufruíram do pacote especial para alunos filiados à AAG. Outro dado a registar é o facto de só 6% do universo total de alunos inscritos no IPG, se terem inscrito no IPGym, o que é um valor muito baixo.

Funcionários do IPG

Na figura 4 vem representado o número de funcionários inscritos (funcionários não docentes e docentes) em função do género.

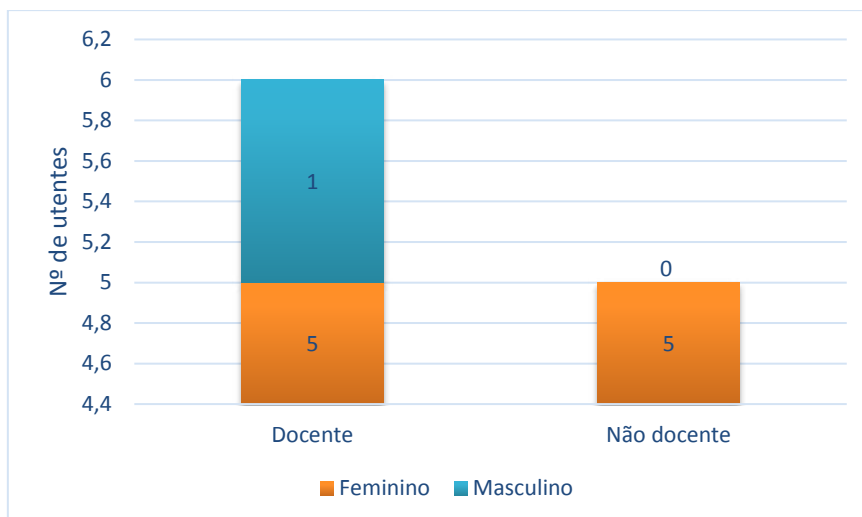


Figura 4 – Número de utentes funcionários do IPG.

Da análise realizada, verificámos que se inscreveram no IPGym, um total de 11 funcionários, 6 docentes e 5 não docentes o que representa apenas 3,2% da comunidade total de funcionários do IPG (Fig. 4). Nesta contabilização os docentes representam apenas 2,6% de inscritos no que se refere à sua comunidade. Já os não docentes representam no total da sua comunidade 4,2% de inscritos no IPGym.

Utentes externos à comunidade IPG

A figura 5 apresenta o número total de utentes externos, do género masculino e feminino, inscritos no IPGym.

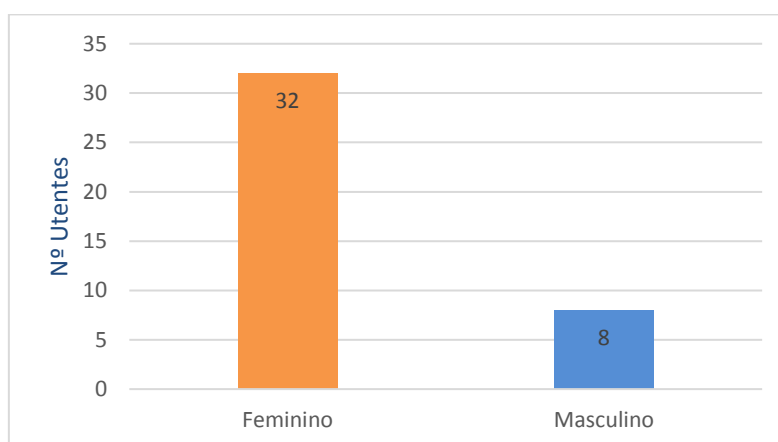


Figura 5 – Número de utentes externos à comunidade IPG

Através da figura 5 podemos verificar que se inscreveram no IPGym um total de 40 utentes externos. No que se refere aos utentes masculinos, 4 do total de 8 realizaram a sua inscrição no início do ano, e outros 4 efetuaram-na ao longo do ano.

No que se refere ao género feminino, 2 das 32 utentes que se inscreveram, realizaram a sua inscrição logo no início do ano, enquanto as restantes inscreveram-se ao longo do ano letivo.

1.3.1.3. Análise das inscrições por trimestre

Esta secção tem por objetivo, acrescentar outro tipo de informação, que o levantamento realizado permitiu apurar. Desta forma, a informação apresentada passará por uma distribuição trimestral do número inscrições, entre outras informações apuradas.

Para esta análise foram considerados todos os utentes (215) que se inscreveram ao longo dos 9 meses em estudo. Assim tomando em consideração o número de utentes, bem como o número de meses que estiverem inscritos, o número total de meses pagos foram 514 foi. Ou seja, em média, cada utente inscrito pagou 2, 4 mensalidades. Porém, é necessário ter em conta a enorme flutuação observada a inscrições e pagamentos de mensalidades.

Ao longo do período de funcionamento do programa IPGym, alguns utentes foram desistindo e outros foram aderindo ao programa.

No sentido de melhor compreender as oscilações observadas relativamente ao pagamento de mensalidades, as tabelas que se seguem apresentam, de forma mais pormenorizada, o número de utentes inscritos por trimestre em função do grupo de análise.

Tabela 1 - Número de alunos inscritos e taxas de abandono contabilizadas no final de cada trimestre.

	1ºtrimestre	2ºtrimestre	3ºtrimestre
Inscritos	97	76	28
Desistiram	78	57	22
Transitaram entre semestres 1º e 2º/2º e 3º	-----	19	18
Novas inscrições	-----	57	10
Não completaram o trimestre	61	64	24
Meses pagos	178	110	42

Como a tabela 1 indica, foi no 1º trimestre que se verificou o maior número de inscrições por parte dos alunos do IPG. Apesar disso, na transição do 1º para o 2º trimestre observou-se o maior número de desistências. Só 19 dos 97 é que transitaram para o 2º trimestre e 61 dos alunos nem completaram o trimestre na totalidade. Isto indica que muitos dos inscritos, efetuaram a sua inscrição logo no início do trimestre, ou no decorrer do mesmo, e não voltaram a efetuar mais nenhum pagamento. No que se refere ao 2º trimestre, este iniciou com 76 inscritos pagantes, número que resultou de 57 novas inscrições, colmatando, deste modo, as 78 desistências observadas no final do trimestre anterior. No final do 2º trimestre, verificou-se que 64 alunos não completaram o trimestre, tendo transitado apenas 18 alunos para o 3º trimestre. Relativamente ao 3º trimestre, este foi o trimestre com menor número de novos inscritos (10 no total). Dos 28 inscritos, 24 não completaram por completo os 3 meses.

Por fim, uma nota para os números de meses pagos por trimestre, em que, 330 foi o número total de meses pagos no conjunto dos 3 trimestres. Desta forma a diluição deste total por trimestre notou que:

- O 1º trimestre registou 178 meses pagos, o que dá em média 1,8 meses por cada aluno inscrito.
- O 2º trimestre registou 110 meses pagos, o que dá em média 1,4 meses por cada aluno inscrito.
- O 3º trimestre registou 42 meses pagos, o que dá em média 1,5 meses por cada aluno inscrito.

Relativamente aos funcionários, e de acordo com os dados apresentados na tabela 2, é no 2º trimestre que se observa o maior número de inscritos (8). Para isso, contribuíram as 6 novas inscrições efectuadas e a transição de 2 utentes em 3 do 1º trimestre.

Tabela 2 - Número de Funcionários inscritos e taxas de abandono contabilizadas no final de cada trimestre.

	1º trimestre	2º trimestre	3º trimestre
Inscritos	3	8	6
Desistiram	1	4	6
Transitaram entre semestres 1º e 2º/2º e 3º	-----	2	5
Novas inscrições	-----	6	1
Não completaram o trimestre	1	5	6
Meses pagos	7	20	7

Outro fator de destaque no 2º trimestre é o número de meses pagos pelos utentes inscritos (aproximadamente 2,5 meses por funcionário inscrito). No que se refere ao 1º trimestre, apesar de ter sido o que registou menos inscrições, foi, e em comparação ao 3º, o trimestre que apresentou maior número de meses pagos (em média uma mês pago por cada utente inscrito). No 3º trimestre, verificou-se apenas uma nova inscrição, ficando abaixo dos restantes trimestres. Contudo, foi o trimestre em que se registou a maior transição de utentes do trimestre anterior (5 utentes).

Do levantamento dos dados referentes aos utentes externos e apresentados na tabela 3, destaca-se a similaridade entre o número de inscritos no 1º e 2º trimestre, seguindo um decréscimo no 3º trimestre. Os dados permitem também verificar que a flutuação de inscrições nesta população é muito menor. O número de utentes externos que transitaram entre semestres foi idêntico e a taxa de abandono ao longo do trimestre foi também semelhante.

Tabela 3 - Número de externos inscritos e taxas de abandono contabilizadas no final de cada trimestre.

	1ºtrimestre	2ºtrimestre	3ºtrimestre
Inscritos	27	26	15
Desistiram	14	11	9
Transitaram entre semestres 1º e 2º/2º e 3º	-----	13	15
Novas inscrições	-----	13	0
Não completaram o trimestre	12	10	9
Meses pagos	59	70	31

A maior diferença que se pode destacar entre os dois primeiros trimestres, refere-se ao número de meses pagos. No 2º trimestre foram registados o pagamento de 70 mensalidades associadas a 26 utentes inscritos (em média, 2,6 mensalidades por utente).

No que concerne ao 3º trimestre, este destaca-se por ser o trimestre em que se registou o maior número de utentes a frequentar um trimestre inteiro. Contudo o número total de utentes foi menor e não se observaram novas inscrições. Ainda assim, o 3º trimestre registou uma média de 2 meses pagos por utente inscrito, igualando os valores médios registados no 1º trimestre.

1.4. Recursos Humanos do IPGym

Como foi referido anteriormente, o projeto IPGym teve início em 2009, é um projeto dinamizado anualmente por alunos estagiários da licenciatura em desporto e de mestrado em ciências do desporto ramo - desportos de academia. O diretor técnico do programa é a professora Natalina Casanova, igualmente responsável pela coordenação da sala de exercício. As aulas de grupos estão sob a coordenação da professora Bernardete Jorge.

No letivo de 2013/2014, colaboraram no programa IPGym sete estagiários com diferentes responsabilidades e funções, que se encontram descritas na tabela 4.

Tabela 4 – Funções e responsabilidades dos estagiários

Grupo de estagiários	
Mestrado	
Nome	Funções e responsabilidades
João Pereira	<ul style="list-style-type: none"> • Técnico na sala de exercício; • Apoio ao programa Guarda +65; • Monitor de aulas de grupo.
Luis Cerqueira	<ul style="list-style-type: none"> • Gestão do LDPAF; • Técnico na sala de exercício; • Apoio ao programa Guarda +65
Tânia Martins	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica na sala de exercício; • Apoio ao programa Guarda +65; • Monitora de aulas de grupo.
Licenciatura	
Nome	Funções e responsabilidades
David Carreira	<ul style="list-style-type: none"> • Monitor de aulas de grupo.
Gonçalo Ruivo	<ul style="list-style-type: none"> • Técnico na sala de exercício; • Apoio ao programa Guarda +65; • Monitor de aulas de grupo.
José Pinho	<ul style="list-style-type: none"> • Técnico na sala de exercício; • Apoio ao programa Guarda +65; • Monitor de aulas de grupo.
Vasco Sousa	<ul style="list-style-type: none"> • Técnico na sala de exercício; • Apoio ao programa Guarda+65; • Monitor de aulas de grupo.

1.4.1. Instalações e recursos materiais do IPGym

O programa IPGym decorre em 3 espaços físicos diferenciados, a saber: (LDPAF); sala de exercício (ginásio); sala de *fitness* (aulas de grupo). Na tabela 5 apresenta-se os principais recursos, associados a cada um dos espaços, que foram regulamente utilizados pelo projeto IPGym, bem como as principais funções.

Tabela 5 – Instalações associadas às atividades do IPGym.

	Recursos Materiais	Funções
Laboratório (LDPAF)	<p>Equipamento para realizar avaliações da aptidão física:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balança de bioimpedância; • Adipómetros • Fitas métricas <p>Material de apoio à gestão do programa IPGym (computador e arquivos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gestão, planificação, controlo e processamento de todas as atividades do programa IPGym; • Sala de avaliações físicas; • Sala de promoção para estudos académicos.
Sala de exercício (ginásio)	<p>Equipamento de Córdio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passadeiras (2) • Bicicletas (2) • Step (2) • Remos (2). <p>Equipamento treino de força:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Máquinas de resistência acomodativa para os principais grupos musculares (15) • Estações de cabos (1) • Pesos livres (barras e halteres) • Bancos 	<ul style="list-style-type: none"> • Promoção de atividade física livre e orientada para a realização de exercício aeróbio e força.
Sala de <i>fitness</i> (aulas de grupo)	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Steps</i>, elásticos; bolas medicinais, bolas de <i>fitball</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Promoção de atividades de <i>fitness</i> de grupo

1.4.2. Horário de funcionamento IPGym

O horário de funcionamento do programa IPGym, assim como, a elaboração e distribuição da carga horária pelos diversos estagiários colaboradores, foi da minha total responsabilidade. Esta responsabilidade foi-me delegada pela diretora técnica do programa. Passa a ser apresentado, de forma mais pormenorizada, nas seguintes tabelas.

1.4.2.1. Horário da sala de exercício (musculação)

A tabela 6 expõe o horário da sala de exercício, que estava dividido em dois períodos. O 1º, referente ao período matinal, funcionava das 9:00h às 13:00h, encerrando 60 minutos para almoço, reabrindo de novo às 14:00h para o último período de atividade, que terminava às 20:00h.

Tabela 6 – Horário de funcionamento da Sala de Exercício.

Dias da Semana					
Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9h-13h	Prática Orientada	Programa + 65 (Prática orientada)	Encerrado	Programa + 65 (Prática orientada)	Prática Orientada
14h-20h	Prática Orientada	Encerrado 16h-17h	Prática Orientada	Encerrado 15h-16.30h	Prática Orientada

Os horários dos estagiários, assim como as atividades realizadas semanalmente na sala de exercício, vêm representados nas tabelas (7,8 e 9).

Tabela 7 – Horário dos estagiários de mestrado para assegurar o funcionamento da sala de exercício.

Dias da Semana						
Horário		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
João Pereira	Manhã	9h-13h	9h-13h		9h-13h	
	Tarde	14h-17h	14h-17h			
Luís Cerqueira	Manhã		9h-13h		9h-13h	9h-13h
	Tarde		14h-19h			14h-19h
Tânia Martins	Manhã		9h-13h		9h-13h	
	Tarde			14h-17h		

Tabela 8 – Horário dos estagiários de Licenciatura para assegurar o funcionamento da sala de exercício.

Dias da Semana						
Horário		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Gonçalo Ruivo	Manhã				9h-13h	
	Tarde		19h-20h	14h-17h		14h-20h
José Pinho	Manhã				9h-13h	
	Tarde			17h-20h	16:30h-20h	14h-20h
Vasco Sousa	Manhã				9h-13h	9h-13h
	Tarde	18h-20h		17h-20h		
David Carreira	Manhã					
	Tarde	19h-20h				

1.4.2.2. Horário da sala de *fitness* (aulas de grupo)

O período de funcionamento da sala de *fitness* esteve diretamente associado às aulas que o programa IPGym decidiu promover. Na tabela 9 estão apresentadas as modalidades de grupo, bem como o seu horário de funcionamento.

Tabela 9 – Horário de funcionamento das aulas de grupo.

Dias da Semana					
Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
13h-13:45h		Aula <i>Express</i>		Zumba	
18:15h – 19h	Aeróbica	<i>Zumba kids</i>	<i>Body Combat</i>	<i>Step</i>	Circuito 60
		<i>Step/Localizada</i>			
19h-19:45h	<i>Pump</i>	Zumba <i>fitness</i>	<i>Extreme workout</i>	Zumba <i>fitness</i>	

A lecionação das aulas de grupo foi assegurada por estagiários de mestrado (tabela 10) e por estagiários de licenciatura (tabela 11).

Tabela 10 – Horário dos estagiários de mestrado para assegurar o funcionamento das aulas de grupo.

Dias da Semana					
Horário		Terça	Quarta	Quinta	Sexta
João Pereira	Manhã				
	Tarde				18:15h-19h
Tânia Martins	Manhã	13h-13:45h		13h-13:45h	
	Tarde	18:15h-20h			

Tabela 11 – Horário dos estagiários de licenciatura para assegurar o funcionamento das aulas de grupo.

Dias da Semana			
Horário		Segunda	Quarta
David Carreira	Manhã		
	Tarde	18:15h – 19:45h	
Gonçalo Ruivo	Manhã		
	Tarde		18:15h-19:45h
José Pinho	Manhã		
	Tarde	19h-19:45h	18:15h-19h
Vasco Sousa	Manhã		19h-19:45h
	Tarde		

1.5. Análise SWOT do programa IPGym

Com o intuito de conhecer melhor a realidade do programa IPGym e a sua posição no mercado do *fitness* na cidade da Guarda, propus-me à realização de uma análise SWOT. Segundo Pereira (2011), o termo SWOT é uma sigla oriunda do inglês, e tem o seguinte significado: *strengths* (forças), *weaknesses* (fraquezas), *opportunities* (oportunidades) e *threats* (ameaças). É um sistema simples que serve para posicionar ou apurar a posição estratégica no ambiente em questão, diversificando-se pelas mais variadas organizações, tendo o propósito de efetuar uma análise do panorama ou análise de ambiente, sendo utilizado como apoio para a gestão e planeamento estratégico. Segundo o mesmo autor, o ambiente interno, que são as forças e fraquezas, são os principais aspetos, que diferenciam a organização dos seus concorrentes (decisões e níveis de performance ou desempenho que se pode gerir). O ambiente externo, que incluem as Oportunidades e Ameaças, correspondem às perspetivas de evolução de mercado, fatores provenientes de mercado e meio envolvente (decisões e circunstâncias externas ao poder de decisão da organização).



Figura 6 - Representação esquemática dos parâmetros associados à análise SWOT (*Strengths, Weakness, Opportunities and Threats*).

O plano orientador para a sua execução foi o seguinte:

- Consulta verbal e informal aos utentes do IPGym;
- Entrevistas aleatórias a diversos ginásios da cidade da Guarda;
- Análise do enquadramento socioeconómico da cidade da Guarda e do IPG;
- Consulta informal a responsáveis e colaboradores (estagiários) do programa IPGym.

As conclusões retiradas de toda a informação adquirida são exibidas na tabela 12.

Tabela 12 – Análise SWOT do programa IPGym.

Análise SWOT IPGym		
Interna (organização)	<p>Forças</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espaços físicos adequados à promoção da prática de atividade física; • Aulas de grupo diversificadas; • Mensalidades atrativas; • Balneários adequados. 	<p>Fraquezas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Controlo não efetivo do pagamento das mensalidades; • Falta de controlo adequado da entrada de utentes; • Falta de um técnico superior, a tempo inteiro, responsável pela organização, controlo, e planeamento do IPGym; • Horário de funcionamento limitado; • Estratégia de operacionalização do programa não está claramente definida
Externa (ambiente)	<p>Oportunidades</p> <ul style="list-style-type: none"> • Criação de uma estrutura organizacional profissional, ao nível da gestão, planeamento e operacionalização; • População da Guarda com baixos níveis de atividade física • Criação de postos empregadores para técnicos profissionais de desporto. • Aumentar a visibilidade do programa IPGym 	<p>Ameaças</p> <ul style="list-style-type: none"> • Localização próxima a outros ginásios; • Ser considerado uma ameaça no mercado do <i>fitness</i> na cidade urbana da Guarda. • Funcionamento dependente do número de estagiários • Aulas de grupo dependentes das características individuais de cada estagiário

2.Plano do Estágio

Os principais motivos que me levaram a escolher o IPGym para realizar este estágio prenderam-se essencialmente: (i) a qualidade e disponibilidade dos docentes que supervisionam o estágio; (ii) diversidade de atividades que oferece; (iii) identificação com o projeto desde a fase de licenciatura. Este programa corresponde a um desafio que proporciona ao estagiário o desenvolvimento profissional em áreas como a organização, controlo e gestão de eventos relacionados com a área da promoção da atividade física.

A elaboração do plano de atividades decorreu logo nas primeiras reuniões de estágio. Para além das atividades regulares do Programa IPGym, foram propostas, pela orientadora de estágio, outras atividades que mobilizassem não só a comunidade do IPG, mas que fossem extensíveis até à comunidade externa do IPG. Estas propostas tiveram como propósito estimular a criatividade e pro-atividade dos estagiários, proporcionando-lhes a oportunidade de expor os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica (licenciatura e mestrado).

Deste modo, a organização e gestão do programa IPGym, ficou a cargo dos estagiários, fosse através do acompanhamento dos utentes no ginásio ou aulas de grupo, buscando sempre assegurar o bem-estar da saúde e condição física dos utentes.

2.1. Principais áreas de intervenção

As principais áreas de intervenção do estágio estiveram associadas à promoção de atividades que impulsionassem e dinamizassem a realização de atividade física numa determinada população alvo do IPGym. Desta forma, o plano de ação passou numa 1ª fase por identificar as atividades que já faziam parte do programa e que tinham, ou não, condições para se manterem ou crescerem. Na 2ª fase, procurou-se a criar de um novo conjunto de atividades que fossem realmente atrativas e do interesse da uma população alvo previamente identificado pelos responsáveis do programa em conjunto com todos os estagiários do IPGym.

Neste sentido, as minhas funções passaram pela intervenção direta na gestão de todo o programa, assumindo a responsabilidade no controlo, recuperação e manutenção do equipamento da sala de exercício e infra estruturas, bem como na gestão dos recursos

humanos e logística. As minhas funções passaram também pelo controlo e promoção de inscrições, assim como, pela divulgação de informação pertinente (horários de funcionamento, regras de conduta e comportamento, variados comunicados associados ao IPGym).

No que se refere à promoção da atividade física, a sala de exercício foi o centro operante do programa IPGym, a par das aulas de grupo. Relativamente à sala de exercício, ficou sob a minha responsabilidade o acompanhamento e instrução dos utentes (monitor na sala de exercício), realização de avaliações da aptidão física, apoio aos estagiários de licenciatura e colaboração com o programa Guarda +65.

Por fim e não por último, a organização de eventos desportivos que tiveram como principal objetivo difundir o programa IPGym num conceito diferente de dinamismo no IPG e na própria cidade. Neste sentido, fiquei responsável por criar, organizar e promover diferentes atividades (de carácter informativo e/ou de carácter prático), cooperar com outras entidades externas ao IPG promotoras de atividade física, que serão apresentadas e abordadas neste documento.

2.2. Objetivos

O objetivo fundamental dos estágios curriculares visa permitir aos estagiários adquirir novas competências e valências através da aquisição de conhecimentos práticos, e neste caso em particular, na área dos desportos de academia.

Assim, os meus principais objectivos passaram por dinamizar diversas atividades como, operacionalização e gestão do programa IPGym, colaboração na sala de exercícios, organização e promoção de eventos relacionados com actividade física.

2.2.1. Objetivos gerais

- Participar e organizar atividades propostas pelo orientador de Estágio;
- Promover o gosto e o hábito pela prática da atividade física de forma regular, e responsável, contribuindo para a diminuição do sedentarismo entre os elementos da comunidade do IPG;

- Colaborar e com os colegas do grupo de estágio e professores da UTC de Desporto e Expressões;
- Aplicar os conhecimentos e competências adquiridas ao longo do 1º e 2º ciclo de estudos;
- Organizar e gerir eventos de carácter desportivo e científico.

2.2.2. Objetivos específicos

Os objetivos específicos foram delineados de acordo com as áreas de intervenção, que passam a ser expostos.

2.2.3. Gestão do programa IPGym

- Coordenar e articular com o orientador e o coorientador do estágio, a gestão e administração do programa IPGym;
- Obter competências organizacionais e gestão no funcionamento de um Ginásio de Academia;
- Realizar inscrições dos utentes no IPGym e fazer o tratamento dos dados acerca dos pagamentos das mensalidades;
- Controlar as presenças dos utentes, bem como o pagamento das respetivas mensalidades;
- Realizar e planear eventos (Organização e Gestão);

2.2.4. Sala de exercício

- Promover e realizar avaliações da aptidão física;
- Prescrever exercício físico consoante os resultados da avaliação e motivações do cliente;
- Colaborar e auxiliar colegas estagiários de Licenciatura, nas diversas atividades na sala de exercício;
- Realizar a manutenção e controlo dos equipamentos.

2.2.5. Organização de eventos desportivo

- Introduzir novas atividades desportivas no programa IPGym;
- Capitalizar o aumento de inscrições para promover a criação de outros espaços desportivos no campus do IPG;
- Projetar o IPGym na área da formação desportiva;
- Promover a atividade física e desportiva a médio, longo prazo;
- Fortalecer o envolvimento da comunidade IPG.

Na tabela 13 vem exposto o horário de estágio, em consonância com as atividades propostas no plano de estágio.

Tabela 13 - Horário anual do estagiário

Dias	3 ^a feira	5 ^a feira	6 ^a feira
Horas			
9h-13h	LDPAF Programa Guarda+ 65 (Prática orientada)	LDPAF Programa Guarda + 65 (Prática orientada)	LDPAF Sala de exercício
14h-19h	Sala de exercício	LDPAF	Sala de exercício

3 Revisão Bibliográfica

A revisão bibliográfica constitui parte essencial num trabalho deste âmbito, e tem como objetivo definir o estado atual de conhecimento no domínio e assunto particular que a este relatório em causa cinge. Julgo ser importante desenvolver e aprofundar os conceitos de “organização e gestão na indústria do *fitness*”, do “gestor desportivo sua influência e importância”, da “gestão dos clientes” e a integração na relação entre todos, expondo desta forma toda ação prática desenvolvida ao longo do período que decorreu o estágio profissionalizante.

3.1. A organização e gestão na indústria do *fitness*

3.1.1. O *fitness* na atualidade e a importância dos seus serviços

A situação de crise económica que se viveu nos últimos anos obrigou a uma reformulação na forma de gerir ginásios ou os *health clubs*. Tendo em consideração este fator, as empresas pertencentes a esta área económica, tiveram a necessidade de definir novas estratégias que proporcionem maior satisfação dos seus clientes, por forma a garantirem a sua manutenção.

Aliada a esta realidade e tendo em conta a legislação vigente, as empresas foram direcionadas para a aposta na qualificação dos seus colaboradores, acreditando assim que, a oferta de um serviço com maior profissionalismo, promova nos clientes, maior harmonia e bem-estar. Tendo em conta a diversificação na oferta, e o constante surgimento de novos produtos, a qualidade das instalações, é hoje um factor importantíssimo, para a transmissão de uma imagem envolvente e energética, capaz de suscitar interesse no mercado alvo previamente identificado como comprovou Afthinos et al., (2005) no seu estudo sobre a prestação de serviços em ginásios Gregos. Fica desta forma evidente que quanto maior for a qualidade dos variadíssimos serviços ao dispor dos clientes maior é a probabilidade de retenção destes mesmos, o que revelará que as empresas se comprometem com os objetivos dos seus clientes.

Tabela 14 – Dimensões e itens do serviço – posicionamento (adaptado de Gonçalves, 2012).

Dimensão	Atributos/Itens
Recursos	Instalações adequadas, balneários espaçosos, qualidade dos equipamentos, equipamentos inovadores, competência dos funcionários, simpatia dos funcionários.
Acessibilidade	Horário conveniente de abertura/fecho da organização, horário conveniente das atividades, boa localização, disponibilidade de estacionamento, facilidade no acesso à organização de <i>fitness</i> , preços económicos.
Serviço	Higiene, segurança, adaptado às minhas necessidades, capacidade de resposta na resolução de problemas, entretenimento adicional oferecido, serviços inovadores.
Imagem	Credível, comunicativo, prestígio, boa reputação, ambiente agradável, coerência no <i>design</i> dos espaços na organização de <i>fitness</i> .

3.2.1. Gestão de clientes nos de espaços *fitness*

É do senso comum que cada pessoa tem a sua particular forma de ser e de estar, o mesmo sucede com os clientes neste mercado. Cada cliente, ou possível cliente, tem em si mesmo, motivações, ambições e objetivos próprios atingir. Cabe aos responsáveis destes espaços acolher e transmitir uma postura de seriedade, no qual, conduza o cliente à sensibilidade de se sentir único e especial, demonstrando-lhe os benefícios que lhe irá trazer a prática regular de actividade física (Ferreira 2012).

As próprias instalações devem ser extremamente atrativas, que promovam símbolos de beleza estética ou aspetos relacionados com a funcionalidade motora, ajustando essa qualidade, à qualidade das atividades difundidas e preços ajustados à prática. Esta conjuntura determinará e influenciará a satisfação dos clientes (Correia et al. 2000).

Essa satisfação será observada através da dedicação que o cliente irá demonstrar ao longo do tempo. Uma das formas de realizar essa observação é através do número de vezes que o cliente se dirige ao ginásio e o tempo que aí gasta a praticar, isto é, se ele for muitas vezes e passar muito tempo demonstra que se sente satisfeito e, nesse momento, estará mais receptivo a consumir novos serviços (Cunnigham, 2007). Caso ocorra o oposto, isto é, suceda o abandono por parte dos clientes, as razões poderão estar associadas a vários fatores. Assim, e segundo Vanderburgo (2010) *in* Ferreira (2012), os motivos que conduzem os clientes a deixarem de frequentar os ginásios são:

- 1% Por falecimento;
- 3% Porque mudam de residência;

- 13% Vão para os concorrentes;
- 15% Estão insatisfeitos com o produto ou serviços;
- 68% Saem pela indiferença.

Fica evidente que a satisfação do cliente se associa a um possível aumento no consumo, logo maior receita para a empresa. O seu abandono irá refletir o oposto, ficando a empresa exposta a uma situação de dificuldades.

3.2.2. Colaboradores nos espaços de *fitness*

Não se pode dissociar a satisfação dos clientes da competência dos colaboradores, visto que é com estes que os clientes interagem diariamente. Desta forma, isso demonstra que os colaboradores devem criar uma relação interpessoal com os próprios clientes Ferrand (2010) *in* Meireles (2014). As empresas devem por isso, centrar as suas atenções nos colaboradores que contratam, ou que detêm nos seus quadros. Isto porque, na grande maioria das vezes, os colaboradores são o espelho emocional dos utentes, a sua simpatia e competência irá influenciar a performance dos utentes. Para isso é necessário também que os colaboradores se sintam motivados e satisfeitos. Um colaborador que esteja numa situação laboral precária, dificilmente se sentirá totalmente confortável, ao ponto, de expandir todo o seu conhecimento e potencial profissional, afetando a sua performance e eficiência na qualidade da prestação do seu serviço. Contornada essa situação, acrescerá aos colaboradores a responsabilidade de garantir e promover, junto dos seus clientes, a prática de atividade física enquanto promotora de saúde e bem-estar psicológico e físico. Evitando estes cair no risco de criar falsas promessas, que possam propiciar nos clientes desmotivação e descontentamento ficando eminente a perda desses mesmos (Alexandris et al. 2004). Fica portanto evidente que as empresas devem promover uma política de satisfação interna dos seus recursos humanos visto que essa satisfação se repercutirá no acolhimento de novos clientes e na manutenção dos clientes já fidelizados.

3.2.3. Fidelização nos espaços de *fitness*

A sobrevivência e solvência económica das empresas de *fitness* passam muito pelo número de clientes fidelizados que detêm. Portanto, fica claro que, é imperativo que estas empresas apostem num modelo de controlo interno que proporcione todo o tipo de informação possível. A utilidade dessa informação permitira às empresas uma atualização persistente da sua realidade.

Perante estes factos, devem criar uma base de informação de dados que auxiliem a empresa a definir estratégias de fidelização Nunes (2009) *in* Ferreira (2012), agilizando desta forma a conduta a delinear por parte da empresa, na promoção e retenção de utentes pelo máximo de tempo. Assim, e segundo Dhurup (2012) *in* Ferreira (2012) os benefícios do aumento na retenção de clientes são:

- o custo de aquisição de um novo cliente só tem lugar no início da relação. Desta feita, quanto mais longa se tornar a relação menor é esse custo;
- a probabilidade de um cliente antigo mudar é baixa;
- clientes a longo prazo tendem a ser menos sensíveis ao preço;
- clientes a longo prazo estão mais propensos a sugerir o serviço;
- clientes a longo prazo tendem a comprar mais produtos suplementares que dão mais margem à empresa;
- clientes regulares são mais baratos pois já possuem um melhor conhecimento acerca da organização.

Desta forma, fica evidente o quanto determinante é a questão da fidelização dos clientes para a evolução e sobrevivência das empresas. A aposta na satisfação dos clientes-fomentará nestes uma lealdade na sua relação com os espaços que frequentam (Gonçalves, 2012).

3.3. Organização de eventos

É hoje reconhecido, de uma forma generalizada, que o sector do desporto é visto como um forte impulsionador em diversos sectores do modelo social em que hoje estamos inseridos. Muita dessa influência advém em muito da diversificação organizativa dos mais variados eventos desportivos que hoje se realizam, visto que a

organização desses eventos contribuem, através das suas acções colectivas, para o desenvolvimento de identidades fundamentais de integração e solidariedade social (Dias, 2010).

Perante estes factos, devem ser colocados vários pressupostos para a organização destes eventos, remetendo a sua ação, para um planeamento antecipado, em que, numa primeira fase deve ser apresentada uma candidatura para a sua realização (Fonseca, 2013). Nessa antecipação, devem ficar garantidas e previstas todo o tipo de soluções no caso de algo correr mal, assim como, ficar demonstrada de forma clara o guião a ser executado para que a sua execução seja um sucesso e proporcione uma excelente atuação, que avive novas vontades e motivações para a diferentes práticas desportivas (Pereira, 2009).

Sinteticamente, independentemente da magnitude ou da grandeza que um evento desportivo adquira, fica exposto que o seu sucesso dependerá sempre de um planeamento antecipado, e que deve ser realizado de forma racional no sentido de acautelar e antecipar todo o tipo de respostas a serem dadas aquando da sua concretização prática.

4. Atividades desenvolvidas

4.1. Funções administrativas e de gestão do programa IPGym

Com a supervisão diária do orientador e co-orientador de estágio, foram da responsabilidade do estagiário as funções administrativas de gestão, planeamento e organização do programa IPGym, em cooperação com os restantes estagiários. A área de intervenção passou pelo aproveitando do modelo organizativo implementado no IPGym, cabendo-me identificar medidas que tornassem o programa mais eficiente e dinâmico. Essas medidas foram identificadas após contributo e análise dos restantes estagiários e da diretora Técnica do programa IPGym.

O plano de ação de implementação de medidas passou por:

- Reformulação estrutural do espaço físico da sala de exercício (Anexo5);
- Escolha de modalidades *fitness* (aulas de grupo) mais atrativas;
- Criação de aulas *express* no intervalo do horário para almoço;
- Promoção de inscrições;
- Tertúlias;
- Convenções na área do *fitness*;
- Participação e criação de eventos que promovessem a marca IPGym.

O plano de ação organizativa decorreu de diferentes formas, passando sempre pela garantia dos recursos necessários e adequados para o desenrolar das diferentes atividades do IPGym. A operacionalidade dos recursos humanos permitiu desenvolver e rentabilizar os recursos materiais utilizados na sala de musculação e na sala de *fitness*. A avaliação das atividades foi efetuada através de reuniões periódicas de estágio, nas quais era solicitado a todos os estagiários uma exposição real e coerente da evolução das atividades desenvolvidas. Ao longo do ano, foram efetuadas muitas reuniões informais, com o objetivo de comunicar problemas que iam surgindo ou para abordarem novas propostas de atividades não programadas, mas que tinham de ser planeadas. De registar também a participação, a convite da professora Natalina Casanova, por diversas ocasiões, em reuniões com o departamento de desporto da Camara Municipal da Guarda (CMG), para ultimar a cooperação entre a CMG e o IPGym na organização de eventos promotores de atividade física.

Esta linha programática de orientação e planeamento teve por base contribuir para o desenvolvimento da satisfação de todos os que colaboraram com o programa IPGym, procurando sempre ir ao encontro da satisfação dos utentes e colaboradores.

4.1.1. Uteses do programa IPGym

Nas mais diversas atividades organizadas e promovidas no IPGym, o trabalho produzido pelos estagiários obedeceu sempre a critérios relacionados com objetivos, condição física, idade e estado de saúde de cada utente, independentemente do seu género. Desta forma, permitiu criar entre os estagiários a ambição de garantir aos utentes programas de treino adequados aos seus objetivos e necessidades.

A diversidade dos utentes com que trabalhámos ao longo do estágio, assim como a multiplicidade de áreas nas quais estivemos envolvidos, possibilitou realizar diversos levantamentos de análise. Um deles, já exposto na parte inicial do documento (caracterização da população que frequentou o programa IPGym), permitiu verificar o quanto diversificado e heterogéneo era o grupo de utentes que frequentou o IPGym.

A análise sobre os utentes que frequentaram o programa não se ficou simplesmente pelo levantamento referido anteriormente, e como tal, será apresentado outro género de informação complementar, a qual, teve como objetivo apurar com maior precisão a volatilidade anual das presenças dos utentes, assim como, as horas e os dias em que os utentes frequentaram o programa IPGym.

4.2. Caracterização da frequência dos utentes no programa IPGym

A tabela seguinte (Tabela 15) resume de uma forma geral, e em valores absolutos, a frequência dos utentes por dias da semana, ao longo dos meses de funcionamento do programa IPGym. Desta forma, serão expostas distintas leituras e conclusões que a tabela permitiu obter.

Tabela 15 – Presenças absolutas e valores médios arredondados, em função dos dias da semana e do mês de funcionamento do IPGym. A verde e a vermelho estão assinalados o dia com maior e menor número de presenças na totalidade dos meses, respetivamente.

Meses	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Presenças Totais
Outubro	94	85	117	82	31	409
Média	38	34	47	27	12	-----
Novembro	52	71	59	63	48	293
Média	26	28	30	25	16	-----
Dezembro	30	38	19	21	10	118
Média	15	19	10	11	7	-----
Janeiro	25	37	25	30	23	140
Média	10	15	10	12	12	-----
Fevereiro	21	22	19	32	28	122
Média	11	10	10	13	11	-----
Março	112	59	116	96	106	489
Média	45	30	46	38	42	-----
Abril	37	68	116	68	51	340
Média	25	34	46	34	34	-----
Mai	58	64	53	69	43	287
Média	23	26	27	28	14	-----
Junho	38	28	29	17	8	120
Média	13	14	12	9	4	-----
Presenças Totais	467	472	553	478	348	2318
Média	52	52	61	53	39	258

4.2.1. Caracterização dos meses com maior e menor presença de utentes

Em função do que foi descrito anteriormente, a Tabela 15, permite apurar que os meses que totalizaram o maior número de presenças foram março com 489, seguido de outubro com 409.

Na conjuntura de funcionamento em que o IPGym está inserido, é perfeitamente compreensível que estes tenham sido os meses com maior registo. Isto porque, o mês de março é o mês que marca o regresso de uma elevada taxa de estudantes às aulas, após o período de interrupção para exames, marcando também o início do 2º semestre. Outro motivo associado a este mês é o facto de este assinalar o final do período de inverno e na população surgirem as primeiras preocupações com a compleição física, associada à preparação da época veraneia.

Relativamente ao mês de outubro, os motivos que levam a uma taxa elevada de presenças, prendeu-se com o facto de este ser o primeiro mês de funcionamento em pleno do programa IPGym, o que por si só, já é um forte motivo de adesão. Este é

também um mês em que as condições climatéricas ainda são agradáveis e convidativas à prática de atividade física.

Os meses que registaram o menor número de presenças, foram os meses de dezembro com 118 e junho com 120. No mês de dezembro, os motivos identificáveis prenderam-se com o facto de o IPGym ter estado menos dias aberto ao público devido à interrupção para as férias de natal. Em junho, assinala-se o final do 2º semestre de aulas e a entrada no período de frequências e exames, o que fundamenta um menor número de presenças.

4.2.2. Dia da semana com maior e menor número de presenças

A Tabela 15 permite também verificar em que dias do ano se registaram o maior e menor número de presenças. As somas das presenças dos utentes por dia indicam-nos que a quarta-feira foi regra geral, o dia da semana com mais presenças (553 utentes). Contribuíram para isso os meses de março (116), abril (116) e outubro (117), o que deu em média de 46 utentes por cada quarta-feira dos referidos meses. Por outro lado, o dia que totalizou o menor número de presenças foi a sexta-feira (348), destacando-se Junho como o mês que mais contribuiu para esse registo 8 utentes. Esta condição justifica-se também pelo facto do programa IPGym ter estado aberto apenas durante os primeiros 15 dias do mês de Junho. Apesar da sexta-feira se ter destacado negativamente, importa referir que, no mês de março, foi registado um total de 106 presenças, o que significa que em termos médios se registou 42 utentes por cada sexta-feira, ficando próximo das melhores médias registadas.

4.3. Flutuação anual de presenças de utentes

O número de utentes a frequentar o projeto IPGym variou substancialmente ao longo dos dias e dos meses de funcionamento do programa. No sentido de representar essa variabilidade, a Figura 7 apresenta o número máximo de presenças registado num dia em função do mês de funcionamento.

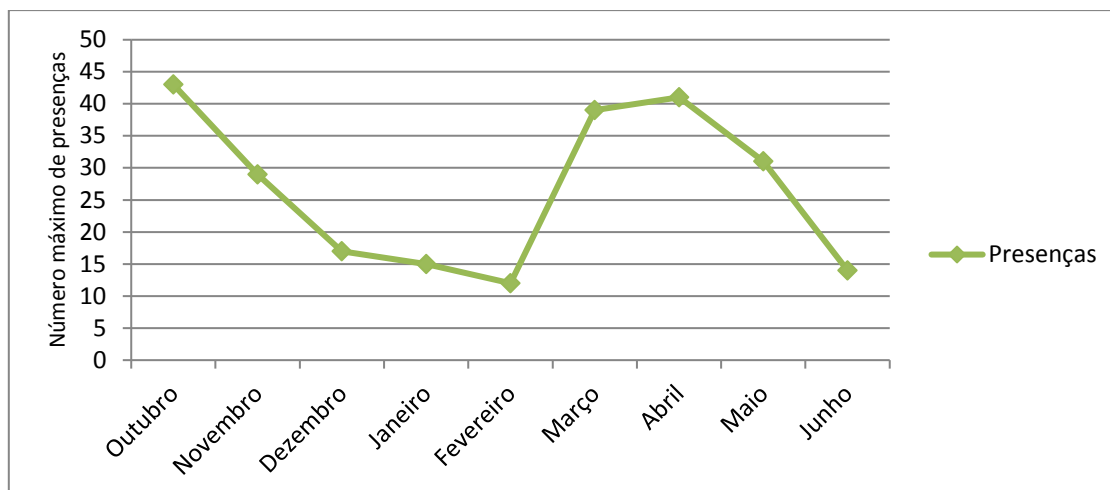


Figura 7 -Flutuação anual do máximo número de utentes registados num só dia por mês.

De acordo com os dados da Figura 7, é possível verificar que existiram dois momentos em que o número de presenças por dia foi significativamente superior a outros. O primeiro momento ocorreu em outubro, momento em que arrancou o projeto IPGym e o segundo momento verificou-se entre março e abril, altura em que as pessoas reconhecem a necessidade de alterar a sua compleição corporal

Entre estes dois meses, verificou-se uma trajetória negativa uniforme a cada mês.

O mês de março quebra esta trajetória negativa, dando início a um período bem mais positivo, tal como se pode verificar na Figura 7.

4.4. Registo do período do dia com maior número de presenças

Na figura 8 vem exposto o período do dia em que se registou o maior número de presenças por cada mês. Da leitura da figura 8, foi possível apurar que o período do dia em que se registou a maior afluência de utentes, ao longo do ano, ocorreu entre as 17 e as 18 horas. Para este intervalo de tempo, destacam-se os meses de março, abril e maio com 131, 126 e 111 presenças, respetivamente. O período seguinte no qual se verificou também um grande volume de presenças (entre as 18 e as 19 horas), destacando-se os meses de outubro, novembro e março (95, 103 e 112 presenças, respetivamente). Por fim, registar que o pior período foi observado entre as 12 e 13 horas.

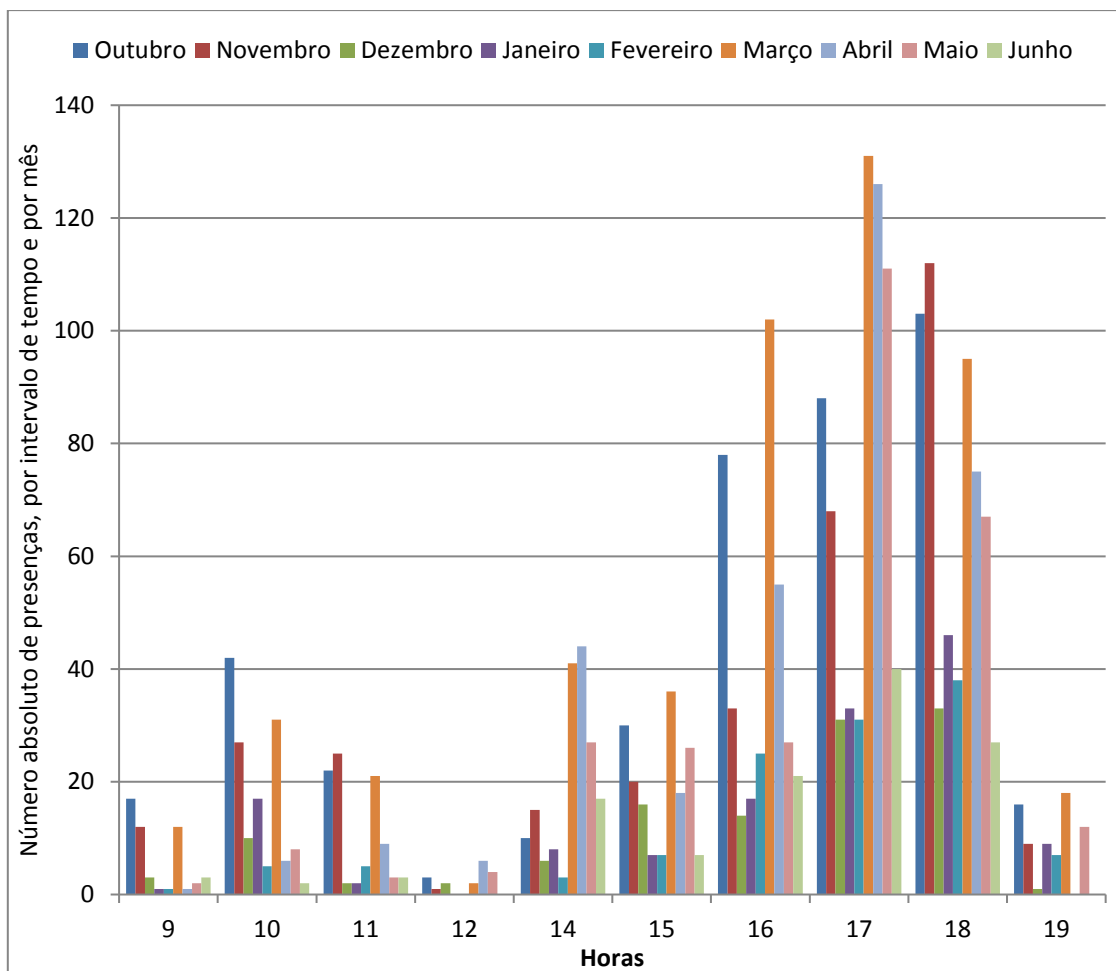


Figura 8 - Período do dia com maior número de presenças em cada mês. Estes valores refletem a soma de todas as presenças mensais por intervalos de tempo de uma hora.

4.5. Organização de eventos no âmbito da promoção da atividade física

Ao longo de todo o documento, ficou exposto que o IPGym é um programa promotor de atividade física organizada e que, deste ponto de vista, se aproxima em muito ao que é praticado e promovido no mercado do *fitness*. No entanto, não sendo uma organização de caráter comercial, a sua projeção e promoção na comunidade passa também pela organização e participação de eventos, procurando acima de tudo promover a prática de atividade física não só na comunidade IPG, mas também na comunidade da região da Guarda.

Neste contexto e assistindo-se a um incremento de praticantes autónomos nas mais variadíssimas atividades físicas, conclui-se que hoje existe, por parte dos portugueses, uma maior preocupação com o seu bem-estar e condição física. De realçar

também que este fenómeno que está a ocorrer na sociedade pode, de certa maneira, estar associado à crise económica que se fez sentir nos últimos anos e que levou muitos praticantes a abandonar, por exemplo, imensos ginásios. É então, da responsabilidade dos agentes profissionais e promotores de atividade física atrair e captar de novo estes praticantes, demonstrando o benefício da prática da atividade física orientada e supervisionada. Reconhecendo todos estes fatores, e tendo a consciência da realidade, só a introdução de eventos que promovam a criação de uma dinâmica mobilizadora da comunidade local (interna e externa ao IPG), permitirá combater este afastamento e inculcar uma estratégia de sensibilização para adesão à prática orientada, independentemente das idades ou género.

Desta forma, o programa IPGym procurou organizar, promover e implementar diferentes eventos, dirigidos à população em geral, que fossem além das suas atividades regulares do programa. Assim, o IPGym planeou e organizou diversos eventos e associou-se a entidades públicas e empresas privadas na organização e promoção de atividades. Os eventos desenvolvidos serão descritos na secção abaixo.

4.6. Eventos do programa IPGym

Enquanto estagiário, coube-me, a responsabilidade de criar, planejar e organizar diversos eventos promotores do programa IPGym. Desta forma, e após parecer favorável da diretora técnica do programa, a minha opção passou por promover várias temáticas, procurando através destes alcançar diferentes objetivos. Os diferentes projetos foram desenvolvidos de acordo com linhas orientadoras fundamentais para a criação de eventos. Para cada um dos seguintes eventos foi criado um projeto que pode ser consultado em anexo:

Magusto - (Anexo 1);

Esta atividade teve lugar a 27 de novembro de 2013, contou com a inscrição de 28 participantes que contribuíram com a entrega simbólica de 4 castanhas, para ajuda da compra do farnel.

O objetivo desta atividade foi a promoção de laços sociais na comunidade do IPG, através de uma caminhada pedestre por trilhos que fizeram a ligação do campus do IPG à aldeia de Panoias (Guarda). No final da caminhada, foi realizado o tradicional magusto, acompanhado de uma refeição quente.

Tertúlia / Desportos de academia - (Anexo 2);

Este evento foi realizado no dia 2 de dezembro de 2013, pelas 21h, no auditório da AAG/IPG, e teve como principal objetivo promover os desportos de academia na cidade da Guarda. Para tal, contou com a participação de 6 técnicos representantes de seis ginásios da cidade da Guarda e como moderadora a professora Bernardete Jorge.

A reter desta tertúlia, a forma como cada ginásio expos a sua forma de trabalhar, as suas opções de se diferenciarem entre eles, na busca de atraírem um determinado público-alvo, expondo desta forma variadíssima informação orientadora e útil para os mais variados interessados pelo ramo dos desportos de academia. Assinalar, a boa moldura humana que constituiu a plateia, com a presença de imensos alunos, professores ligados a esta área assim como de alguns cidadãos interessados nesta vertente.

Torneio Desporto IPG - (Anexo 3);

Esta atividade foi realizada entre os dias 2 e 18 de junho de 2014, e contou com a participação de 10 equipas, constituídas entre 12 a 15 elementos. A inscrição foi grátis, e os elementos de cada equipa tiveram que participar de forma individual ou coletiva em duas das cinco modalidades do torneio, entre elas: Street *basket*; ténis; ténis de mesa; vólei; e um circuito de *crosstraining*.

Derivado ao enorme número de equipas participantes, foi necessário dividir, através de sorteio, as equipas em dois grupos, o que dificultou a combinação de horários para a realização das diferentes competições. Contudo, e com a solidariedade das equipas participantes, foi possível consumir o torneio na data prevista o que evidenciou

que o principal objetivo da realização deste evento, que era o da mobilização para a prática de atividade física de toda a comunidade de desporto do IPG no campus do IPG, foi alcançado.

Criação de Circuito de Manutenção no Campus do IPG – (Anexo 4)

Este projeto tem como propósito mobilizar a comunidade, e demais responsáveis do IPG, a promover a elaboração de estruturas físicas promotoras da actividade física, através do aproveitamento, previamente identificado, no campus do IPG.

4.7. Projetos em colaboração com a Camara Municipal da Guarda

Esta cooperação efetivou-se através de uma parceria entre a CMG e o programa IPGym, para uma colaboração mútua na organização de um conjunto de eventos promotores de atividade física na cidade da Guarda. Assim, ficou logo estabelecida a disponibilidade dos diversos recursos humanos do IPGym (estagiários) como forma de garantir a operacionalidade desses mesmos eventos.

Foi neste contexto, que a convite da diretora técnica do Programa IPGym, professora Natalina Casanova, participei em variadíssimas reuniões contribuindo com ideias e opiniões no planeamento dos eventos. As minhas funções não ficaram restritas ao simples contributo organizativo, mas passaram também pelo contributo ativo na forma de operacionalização e controlo das atividades organizadas. As atividades organizadas foram:

Fun run On Top – (Anexo 6)

Este evento decorreu no dia 2 de março de 2014, teve o seu início às 10h e a participação podia ser de forma coletiva com o máximo de três elemento ou de forma individual. O local da partida foi a Praça Luís de Camões e após percorrer um percurso de 4Km por diversas zonas urbanas e históricas da cidade da Guarda, os participantes terminavam no mesmo local onde tinham partido.

O principal objetivo desta prova foi o de promover o convívio e o espírito humorístico próprio da época de carnaval, exemplo disso, foi o fato dos participantes poderem, e deverem, participar mascarados, ficando os momentos mais hilariantes para a superação de várias estações com diversos obstáculos temáticos que mesmo assim apelavam a alguma destreza física.

Night Run (FIT Guarda 2014)

Este evento foi inserido no programa da Iª Feira Ibérica de Turismo, teve como particularidade ser uma corrida cujo percurso, de aproximadamente 4Km, foi realizado durante a noite, por artérias envolventes ao Parque Urbano do Rio Diz.

A prova foi realizada a 3 de maio, tendo tido o seu início às 21h, registando a participação aproximada de 200 pessoas, que e no acto da sua inscrição recebiam um *kit* com material néon luminoso (pulseiras, colares e pinturas faciais), dando outro envolvimento e colorido à corrida.

4.8. Supervisão das atividades sala de exercício

O acompanhamento e apoio aos utentes durante as sessões de treino foi outra das funções exercidas. Este acompanhamento implicou essencialmente a correção de posturas durante a realização dos exercícios, aconselhamento e ajuste dos planos de treinos de utentes do programa IPGym, por forma a alcançar um melhor rendimento da performance ou prevenir lesões. Numa fase inicial participei também no processo de acompanhamento e supervisão de utentes do programa Guarda +65. Por fim, a recuperação e manutenção, assim como a reconfiguração e operacionalização da sala de exercício foram outras das obrigações que consignaram o meu papel ao longo de todo o período de estágio.

5. Reflexão Crítica

Esta reflexão crítica estará dividida em quatro partes. A primeira parte fará menção aos aspetos positivos do estágio, a segunda aos aspetos negativos, a terceira parte apresentará uma visão pessoal para um melhor funcionamento do programa IPGym e, por último, uma nota final relativamente aos objetivos traçados inicialmente para o estágio.

Um dos aspetos positivos do estágio foi a relação social que foi criada ao longo de todo o período de estágio com os mais diversos agentes que estiveram associados ao programa IPGym.

Esta relação, individual e coletiva, permitiu colocar em prática conhecimentos adquiridos. Quando esses conhecimentos não eram suficientes, a investigação e estudo foi sempre o recurso para dar esclarecimento às mais variadas solicitações e, desta forma, aquisição de novos conhecimentos e competências. Destaco neste contexto de aquisição a participação no programa +65. Esta colaboração possibilitou-me compreender os cuidados acrescidos na hora de trabalhar com uma população que apresenta uma idade mais avançada. Não que a relação social com este grupo de utentes fosse o problema, mas sim, pelas mais variadas patologias que alguns utentes apresentaram. Neste campo, os problemas de coordenação motora ou as dificuldades físicas em dar resposta ao que era solicitado, permitiu ter uma noção mais exequível no acompanhamento individual destes utentes para realização dos exercícios e orientação das cargas a ser administradas.

Outro aspecto positivo, foi a liberdade e autonomia para criar e organizar eventos sempre associados à promoção da condição física de forma a mobilizar a comunidade interna e externa do IPG. Neste sentido, as atividades com CMG representando o IPGym, através da participação em reuniões e posteriormente cooperando no terreno, permitiram-me alargar os meus conhecimentos nesta área. A diversidade de opiniões expressas nessas reuniões pelos diferentes representantes de instituições ou empresas habituadas a organizar este género de eventos, ampliou os meus conhecimentos em diferentes perspetivas de organizar, planear e operacionalizar eventos.

Contudo, também houve aspetos negativos e neste campo importa fazer referência à dificuldade de elaborar os horários dos estagiários, compatibilizando os seus horários académicos, com as horas a cumprir de estágio e dispersá-las pelo horário de funcionamentos do programa IPGym. Esta dificuldade também ganhou expressão na hora de realizar alguns eventos, principalmente no torneio desporto IPG, em que, e apesar de só participarem no torneio alunos do set de desporto, licenciatura, mestrado e docentes da UTC de desporto, sincronizar os horários das diferentes modalidades em competição com os horários académicos das diferentes equipas participantes, proporcionou a realização de um conjunto de regras de participação muito particular de forma a garantir o sucesso do evento.

Porém, o controlo, registo de inscrição e pagamento das mensalidades dos utentes do IPGym, foi o aspeto mais negativo do estágio. Isto porque a forma como todo este processo foi efetuado foi de difícil controlo, permitindo que muitos utentes conseguissem contornar as regras de utilização, tendo mesmo o acesso facilitado aos espaços onde as atividades do IPGym se desenrolavam. Neste contexto, eu e os meus colegas estagiários por muito que quiséssemos contrariar este problema, ficámos sempre expostos a uma realidade de difícil controlo. Este problema poderia ser resolvido caso o IPGym tivesse um modelo de controlo diferente. Perante este facto, creio oportuno deixar registado neste documento a minha opinião relativamente a uma melhor operacionalidade do programa IPGym. Assim, do meu ponto de vista, creio que cabe ao próprio IPG, refletir sobre toda a sua orgânica no que respeita à promoção da actividade física e desportiva, procurando criar mecanismos mais simples de operacionalização de meios e respostas a dar à comunidade. Mudar padrões culturais estabelecidos, terminando com alguns procedimentos demasiado burocráticos que, muitas vezes, condicionam uma estratégia de gestão e planeamento mais dinâmico. Deve ser sustentado por um modelo simplificado e profissional, fundindo, se necessário, organismos que tutelam a promoção de atividade física no próprio IPG. Criando desta forma uma linha orientadora comum, recorrendo a técnicos profissionais, a tempo inteiro, cuja responsabilidade passasse pelo planeamento, monitorização, gestão financeira, gestão de recursos humanos e espaços do próprio IPG. Creio que, através destas linhas orientadoras, o programa IPGym, tal como o IPG, sairiam a ganhar e a rentabilizar ainda mais o desporto na instituição.

Por fim, e referente aos objetivos propostos inicialmente no estágio, com maior ou menor dificuldade, na generalidade, foram alcançados, permitindo-me concluir que pela sua diversidade e exposição a que estive sujeito durante todo estágio, este foi um processo de enriquecimento, não só nas valências práticas como pelos conteúdos académicos.

Bibliografia

Afthinos, Y., Theodorakis, N. & Nassis, P. (2005). Customers expectations of service in Greek fitness centers: Gender, age, type of sport center, and motivations differences. *Managing Service Quality*, 15 (3), 245-258.

Alexandris, K.; Zahariadis, P.; Tsorbatsoudis, C. e Grouios, G. (2004). Na empirical investigation of the relationships among Service Quality, Customer Satisfaction and Psychological Commitment in a Health Club context. *European Sport Management Quarterly*, 4 (1), 36-52.

Associação de Empresas de Ginásios e Academias de Portugal (2014): barómetro de mercado fitness.(consultado a 22 de outubro de 2015). Disponível na internet:www.agap.pt/contente.php?contentid=2773.

Conselho de gestão do IPG (2014): relatório de atividades e gestão consolidado de 2014. (consultado a 29 de outubro de 2015), em Disponível em www.ipg.pt.

Correia, A., Costa, C., Mamede, P., & Sacavém, A. (2000). *Serviços de qualidade no desporto de piscinas, polidesportivos e ginásios*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Cunningham, G., (2007). Development of the physical activity class satisfaction questionnaire (PACSQ). *Measurement In Physical Education And Exercise Science*, 11 (3), 161 – 176.

Dias, A. (2010). Análise da política desportiva concelhia na Guarda: Uma aplicação da metodologia de redes sociais. Covilhã: A. Dias- Tese de Mestrado apresentada à Universidade da Beira Interior.

Ferreira, C. (2012) *Um estudo sobre fidelização e retenção de clientes na área do fitness*. Castelo Branco: C. Ferreira -Dissertação de mestrado em Gestão de Empresas apresentada ao Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Fonseca, S. (2013) *Gestão e Organização de Eventos Desportivos Estudo de caso – Jogos Desportivos de Viseu*. Lisboa: S. Fonseca -Dissertação de Mestrado em Gestão do

Desporto, apresentada à Universidade Técnica de Lisboa Faculdade de Motricidade Humana.

FUNDAÇÃO FRANCISCO MANUEL DOS SANTOS - Pordata: Base de Dados Portugal Contemporâneo. Lisboa: FFMS, 2015. (consultado a 30 de setembro de 2015). Disponível na Internet: <http://www.pordata.pt/>.

Gonçalves, C. (2012). *Retenção de Sócios no Fitness: Estudo de Posicionamento, Expectativas, Bem-estar e Satisfação*. Lisboa: Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Motricidade Humana.

Instituto do Desporto de Portugal (2011). *Estatística do Desporto de 1996 a 2009*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, IP.

Meireles, P (2014) *A gestão do fitness no Solinca Health & Fitness club do Porto Palácio Hotel*. Porto: P. Meireles -Relatório de Estágio em Gestão do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Pereira, P. (2011). *Modelo de Gestão Estratégico e de Avaliação do Desempenho de uma Organização Desportiva Privada*. Lisboa: P. Pereira -Dissertação de Mestrado em Gestão do Desporto, apresentada à Universidade Técnica de Lisboa Faculdade de Motricidade Humana.

Pereira, E. (2009). *O Poder Local: As Câmaras Municipais e o Desporto*. In J. Bento & J. Constantino (Eds.), *O Desporto e o Estado. Ideologias e Práticas*. Porto: Edições Afrontamento, Lda.

Anexos

Anexo – 1

Magusto em Caminhada

Magusto em Caminhada

Projeto de organização



2013

IPGym

Laboratório de Desporto e Promoção de Atividade Física

Índice

2	Fundamentação/enquadramento na estratégia da organização.....	75
3	Entidades.....	75
3.1	Promotoras.....	75
4	População alvo.....	75
5	Cronograma.....	76
5.1	Logística e organização da caminhada.....	76
6	Objectivos.....	76
6.1	Geral.....	76
6.2	Específicos.....	76
7	Actividades.....	76
8	Recursos.....	77
8.1	Espaciais.....	77
8.2	Humanos.....	77
9	Financeiros.....	77
10	Anexos.....	77
10.1	Material básico para uma caminhada.....	77
10.2	Cartaz.....	78
10.3	Ficha de inscrição.....	79
10.4	Relação de compras.....	78

1. Apresentação

É inquestionável a importância da prática desportiva, além de proporcionar um desenvolvimento ao nível das capacidades coordenativas e condicionais, apresenta um cenário rico em comportamentos sociais, confrontando os praticantes com a importância de valores como a cooperação e solidariedade.

É dentro deste espírito que o IPGym apresenta o desejo de organização deste evento, sensibilizados para este espaço pedagógico, reunindo as condições necessárias para que, se promova a actividade física e desportiva de aventura.

Neste sentido, quer-se proporcionar a promoção e ser capaz de mobilizar a comunidade escolar para que no futuro este género de evento seja apelativo e capaz de influenciar positivamente o gosto pela prática das mais variadas modalidades desportivas, sejam elas individuais ou colectivas.

2. Fundamentação/enquadramento na estratégia da organização

A organização deste evento tem como ambição, ser no futuro, uma actividade referência do programa de actividades que são organizadas e promovidas no instituto politécnico da guarda. Ser um evento mobilizador que abranja o máximo de comunidade associada de forma directa e indirectamente com o instituto e até ser o suficiente atractivo que atraia patrocinadores externos que estejam ligados à promoção de actividade física e não só.

3. Entidades

3.1. Promotoras

- IPGym – ESECD

4. População alvo

- Docentes do IPG;
- Funcionários do IPG;
- Alunos do IPG;

- Utentes do IPGym;
- Comunidade da cidade da Guarda.

5. Cronograma

5.1. Logística e organização da caminhada

Tarefa	Data
Reconhecimento do percurso	4 - Novembro
Promover cartaz do evento	6 - Novembro
Publicação do evento nas redes sociais	6 - Novembro
Promover evento nas turmas	6 - Novembro
Definir equipas de apoio	22 - Novembro
Encerramento das inscrições	27 - Novembro
Elaboração das compras	27 - Novembro
Início da caminhada	27 - Novembro

6. Objectivos

6.1. Geral

Promover trilhos e espaços da cidade da Guarda (Panoias).

6.2. Específicos

Promover a actividade física e desportiva a médio, longo prazo;

Fortalecer o envolvimento da comunidade I.P.G. e a cidade da Guarda.

7. Actividades

- Identificação e introdução de novas actividades desportivas no programa IPGym;
- Capitalizar o aumento de inscrições para a utilização dos espaços desportivos do instituto politécnico da guarda;
- Espaço para a promoção e efectivação prática de conteúdos adquiridos por parte dos alunos.

8. Recursos

8.1. Espaciais

Campus do instituto politécnico da guarda.

8.2. Humanos

- Docentes do UTC de desporto;
- Alunos de desporto;
- Estagiários do programa IPGym;
- Funcionários do instituto politécnico da Guarda.

9. Financeiros

As despesas ficaram a cargo da organização cujas receitas para cobrir as despesas são as alcançadas através do número de participantes inscritos no evento.

10. Anexos

10.1. Material básico para uma caminhada

- 1 - Botas ou ténis com solas aderentes a qualquer piso;
- 2 - Meias sem costuras e almofadada;
- 3 - Mochila com alças almofadadas + reforço alimentar;
- 4 - Casaco quente e impermeável;
- 5 - Chapéu ou boné com pala;
- 6 - Calças ou calções folgados;
- 7 - T-Shirt de fibra para a transpiração evaporar + rápido;
- 8 - Cantil para água;
- 9 – Corta-vento, Luvas para o frio;

10 - Óculo para o sol.

(Água suficiente para o passeio, frutos secos, barras de produtos energéticos ou chocolates e algumas sanduíche).

10.2. Cartaz



**MAGUSTO em
CAMINHADA**

Percurso: IPG-Panoias (Barroquinho)
Data: 27 de novembro
Hora: 10h
Organização: IPGym/ESECD
4 castanhas



IPG
Instituto Politécnico de
Góia

10.3. Ficha de inscrição

	Nome	Curso/Cargo
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		

10.4. Relação de compras

Compras	Orçamento
Castanhas	
Azeitonas	
Entremeada/fêveras	
Batatas de pacote	
Pão	
Guardanapos	
Talheres de plástico	
Alface/tomate	
Azeite/vinagre	
Sal 2 sacos	
Faca de pão/garfos para carne ou tenaz de carne	
Bandejas	
Sumos	
Garrafão Água 5l	
Cerveja	
Vinho 5l	
Jeropiga 10l	
Radio/colunas	
Lavaloça	
Pratos de plástico	
Copos	

Anexo – 2

Tertúlia – desportos de academia

Tertúlia

Desportos de academia

Projecto de organização



2013

IPGym

Laboratório de Desporto e Promoção de Actividade Física

Índice

1 Apresentação	87
2 Fundamentação/enquadramento na estratégia da organização	88
3 Entidades	88
3.1 Promotoras	88
4 População alvo	88
5 Cronograma	89
5.1 Logística e organização Tertuliana.....	89
5.2 Oradores	89
5.3 Logística	90
6 Objectivos	90
6.1 Geral.....	90
6.2 Específicos	90
7 Actividades.....	91
8 Recursos	91
8.1 Espaciais.....	91
8.2 Humanos	91
8.3 Comissão organizadora	91
8.4 Secretariado.....	91
8.5 Centro Informático	92
8.6 Colaboradores voluntários.....	92
9 Financeiros	92
10 Comunicação do evento	92
11 Anexos.....	92

1. Apresentação

É incontestável que nos últimos anos o curso de desporto é dos cursos pertencentes aos quadros de formação académica no instituto politécnico da guarda com maior procura e, consequência dessa procura é o sucesso que tem alcançado com o preenchimento total das suas vagas a concurso.

Outro motivo associado a este sucesso foi ficarem reunidas as condições para a abertura do mestrado de ciências do desporto variante academia.

Perante estes factores é compreensível inferir que esta será na actualidade uma das comunidades estudantis com maior representatividade no instituto permitindo-lhe ser promotora de uma dinâmica diferencial na estrutura do próprio politécnico.

Reunidos todos estes ingredientes e com um programa curricular associado à área dos desportos de academia seja na especialização geral (licenciatura), ou especialização específica (mestrado), é um facto que o instituto politécnico, também garante através das suas infra-estruturas, agregar o conhecimento científico adquirido ao longo da formação teórico com aprendizagem prática, exemplo disso é o programa IPGym.

O programa IPGym é um programa associado aos desportos de academia, constituído por elementos estagiários da licenciatura ou mestrado, respectivamente orientados por docentes coordenadores e no qual tem como objectivo principal a promoção da prática de actividade física e todo o tipo de eventos catalogados com essa promoção.

Em suma, e perante os factos anteriormente referidos, faz todo o sentido organizar este evento, convidando todos os ginásios legalizados da cidade da guarda, a “expor” a sua forma de gestão, funcionamento e estratégias de marketing, valorando e assegurando a um outro género de conhecimento que vai para lá do adquirido através do programa curricular académico.

2. Fundamentação/enquadramento na estratégia da organização

A hipótese organizacional deste género de evento constitui-se como uma excelente oportunidade para a aprendizagem, através de directrizes mais específicas dos diversos representantes de instituições especializadas e devidamente certificadas.

Correspondentemente, este evento ajuda a mobilizar, directamente e indirectamente, variados agentes envolvidos nesta área de formação.

Em forma concludente, sustenta também a excelente ocasião para os alunos ficarem a conhecer possíveis locais de estágio, assim como, ficarem a ter uma noção mais clara da realidade do mercado de trabalho.

3. Entidades

3.1. Promotoras

- IPGym
- UTC Desporto - Expressões

4. População alvo

- Órgãos sociais do I.P.G.
- Corpo docente do I.P.G.
- Funcionários do I.P.G.
- Comunidade estudantil do I.P.G.
- Comunidade em geral da cidade da Guarda

5. Cronograma

O evento realizar-se-á no dia 2 de Dezembro de 2013.Em conformidade, apresenta-se a seguinte tabela que expressa a agenda temporal de implementação das várias tarefas associadas á organização.

5.1. Logística e organização Tertuliana

Tarefa	Data
Publicação do evento nas redes sociais	27 - Outubro
Publicação do cartaz	27 - Outubro
Promover evento nas turmas	28 - Outubro
Preparar o local de realização do evento (Auditório A.A.G.)	2 - Dezembro

5.2. Oradores

Tarefa	Data
Convite aos ginásios	14 - Outubro
Confirmação da presença dos ginásios	28 - Outubro
Ultima confirmação presença final dos ginásios	28 - Novembro

5.3. Logística

Tarefa	Data
Organização da informação da mesa de prelectores	28 - Novembro
3 Capas negras (colocar na mesa dos prelectores)	29- Novembro
1 Retroprojector	29 - Novembro
1 Computador portátil	29 - Novembro
Aguas	2 - Dezembro

6. Objectivos

6.1. Geral

Organizar o 2º ciclo de tertúlias.

6.2. Específicos

Projectar o I.P.G. enquanto instituição promotora de eventos e formação desportiva;

Encurtar a ponte entre a teoria e a prática através da área implícita ao evento;

Capitalizar o aumento de inscrições para a utilização dos espaços desportivos do instituto politécnico da guarda.

7. Actividades

A tabela que se segue apresenta o programa da tertúlia.

Segunda-feira 2-12-2013	
20:00 – 21:00	Abertura do auditório A.A.G.
20:30 – 20:50	Recepção dos convidados e prelectores
21:00	Início da tertúlia
21:00 – 21:15	Fitness Bibi
21:15 – 21:30	Ginásio bemequer
21:30 – 21:45	Bem-estar
21:45 – 22:00	Stadius
22:00 – 22:15	Natura club guarda
22:15 – 22:30	FFitness
22:45	Encerramento da tertúlia

8. Recursos

8.1. Espaciais

Auditório da sede da associação académica da guarda.

8.2. Humanos

Segue-se a descrição dos recursos humanos envolvidos na organização do evento.

8.3. Comissão organizadora

Luis Cerqueira aluno estagiário do mestrado em ciências do desporto variante academia I.P.G.

8.4. Secretariado

Responsável – Luis Cerqueira

8.5. Centro Informático

Luis Cerqueira estagiário da licenciatura em desporto I.P.G.

8.6. Colaboradores voluntários

Estagiários do programa IPGym

9. Financeiros

Neste ponto estão descritas as despesas que devem ser asseguradas pelo IPGym.

Despesas previstas	Quantidade	Valor (euros)
Cartazes promocionais	10	0,60

10. Comunicação do evento

A exploração de canais de comunicação permitirá uma ajustada visibilidade e mobilização da população alvo nos seus diversos contextos de intervenção. De acordo com esta argumentação, serão utilizados os seguintes canais:

Sítio web no facebook Desporto IPG;

Sítio web no facebook Mestrado de Ciências do Desporto;

Sítio web no facebook gabinete de formação, cultura e desporto (GFCD);

Sítio web no facebook Núcleo de desporto.

11. Anexos



ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO
INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

Programação da Tertúlia

A tertúlia terá início às 21h no dia 2-12-2013 (segunda-feira), no auditório da sede da Associação Académica da Guarda.

Se possível os prelectores devem estar presentes 10 minutos antes do início da tertúlia.

No caso de não poderem estar presentes dentro dessa hora, agradecemos que nos contactem previamente para que possamos elaborar o escalonamento das intervenções orais dos prelectores.

Cada prelector tem à sua disposição 10 minutos para a sua apresentação, podendo utilizar caso assim deseje uma apresentação em suporte digital.

Gostaríamos que nesta apresentação abordassem de uma forma geral os seguintes tópicos:

- Falar acerca do seu espaço (ginásio);
- Actividades que realizam nos ginásios;
- O porquê da cidade da Guarda;
- Quais as dificuldades que encontram na gestão e divulgação do ginásio;
- Quais as actividades com maior e menor adesão;
- Como orientam os clientes no seu ginásio.

Ginásios convidados

[Bemequer-Bem Estar-Fitness](#) [Bibi-FFitness](#) [Natura Clube Guarda](#) [Stadius](#)

Organização: **IPGym**

Contacto – Luis Cerqueira Tel. 966297307

AUDITÓRIO DA AAG/IPG

2 | Dezembro | 21h.00



Desportos de Academia na Guarda

Convidados

Cláudia Duarte (Ginásio BemeQuer)

Luís Ramos (Clube Bem Estar)

Ricardo Simão (Natura Clube Guarda)

Carlos Caramelo (Ginásio Stadius)

Elvira Matos (Fitness Bibi)

Sónia Monteiro (Ffitness)

Moderador

Bernardete Jorge



UTC de Desporto e Egressos da ESECD
Gabinete de Formação, Cultura e Desporto



Anexo – 3

Torneio Desporto IPG

Projecto de organização

Torneio Desporto IPG



Street Basket-Ténis de Mesa-Voleibol-Ténis-Crossfit

2014



IPGym

Laboratório de Desporto e Promoção de Actividade
Física



Índice

1 Apresentação	101
2 Fundamentação/enquadramento na estratégia da organização	101
3 População alvo	101
4 Cronograma	102
4.1 Logística e organização do torneio.....	102
5 Objectivos	102
5.1 Geral.....	102
5.2 Específicos	102
6 Actividades.....	103
7 Recursos	103
7.1 Espaciais.....	103
7.2 Humanos	103
7.3Comissão organizadora	103
7.4Secretariado.....	104
7.5Centro Informático	104
7.6 Colaboradores voluntários.....	104
8 Financeiros	104
9 Comunicação do evento	92
10 Anexos.....	92

1. Apresentação

É inquestionável a importância da prática desportiva, além de proporcionar um desenvolvimento ao nível das capacidades coordenativas e condicionais, apresenta um cenário rico em comportamentos sociais, confrontando os praticantes com a importância de valores como a cooperação do respeito por princípios e regras.

É dentro desta base que o IPGym e o Núcleo de desporto em conjunto reúnem energias na organização deste evento, sensibilizados para este espaço pedagógico de excelência, reunindo as condições necessárias para que, se promova a actividade física e desportiva a médio - longo prazo.

Neste sentido, quer-se proporcionar a promoção do espaço desportivo escolar dos campus do I.P.G., e ser capaz de mobilizar a comunidade escolar para que no futuro este género de evento seja apelativo e capaz de influenciar positivamente o gosto pela prática das mais variadas modalidades desportivas, sejam elas individuais ou colectivas.

3. Fundamentação/enquadramento na estratégia da organização

A organização deste evento tem como ambição, ser no futuro, uma actividade referência do programa de actividades que são organizadas e promovidas no instituto politécnico da guarda. Ser um evento mobilizador que abranja o máximo de comunidade associada de forma directa e indirectamente com o instituto e até ser o suficiente atractivo que atraia patrocinadores externos que estejam ligados à promoção de actividade física e não só.

3. População alvo

Por motivos de calendarização restringe-se a participação no evento a:

- Docentes do Mestrado em ciências do desporto;
- Docentes da licenciatura de desporto;
- Alunos inscritos no mestrado de ciências do desporto;
- Alunos inscritos na licenciatura de desporto.

4. Cronograma

O torneio terá início a dia 4 de Junho estando previsto o seu término a 18 do mesmo mês. De acordo com agenda temporal que na seguinte tabela expressará de forma efectiva as várias tarefas respeitantes à organização do evento.

4.1. Logística e organização do torneio

Tarefa	Data
Promover cartaz do evento	5 - Maio
Publicação do evento nas redes sociais	5 - Maio
Promover evento nas turmas	6 / 7 - Maio
Definir equipas de controlo/torneio	30 - Maio
Encerramento das inscrições	2 - Junho
Elaboração dos quadros competitivos	2 - Junho
Distribuição dos quadros competitivos aos participantes	3 - Junho
Início do torneio	4 - Junho

5. Objectivos

5.1. Geral

Promover os espaços e infra-estruturas desportivas do campus do I.P.G.

5.2. Específicos

Promover a actividade física e desportiva a médio, longo prazo;

Fortalecer e fomentar, as modalidades desportivas propostas;

Fortalecer o envolvimento da comunidade I.P.G.

6. Actividades

A tabela que se segue apresenta um confinamento adiantado do evento

Modalidade	Local	Data
Crossfit	Campus do I.P.G.	4 de junho
Street Basket	Campo street basket campus do I.P.G.	5 a 18 de junho
Ténis	Campo de ténis do campus do I.P.G.	5 a 18 de Junho
Ténis de mesa	Pavilhão da ESECD	5 a 18 de junho
Voleibol	Campus do I.P.G.	5 a 18 de junho

7. Recursos

7.1. Espaciais

Para a realização do torneio serão necessários vários espaços:

- Campus do I.P.G.
- Campo de ténis do campus do I.P.G.;
- Campo street basket campus do I.P.G.;
- Pavilhão da ESECD.

7.2. Humanos

Segue-se a descrição dos recursos humanos envolvidos na organização do evento.

7.3. Comissão organizadora

Luis Cerqueira aluno estagiário do mestrado em ciências do desporto variante academia I.P.G.

Vasco Sousa estagiário da licenciatura em desporto I.P.G.

7.4. Secretariado

Responsável – Luis Cerqueira

7.5. Centro Informático

Vasco Sousa estagiário da licenciatura em desporto I.P.G.

7.6. Colaboradores voluntários

Estagiários do programa IPGym

Alunos do núcleo de desporto

Alunos da licenciatura do curso de desporto

8. Financeiros

Neste ponto estão descritas as despesas que devem ser asseguradas pelo IPGym.

Despesas previstas	Quantidade	Valor (euros)
Cartazes promocionais	10	0,60
Fichas de inscrição	15	0,45
Grelhas do torneio	75	2,25
Regulamento do torneio	150	4,50
Despesa total	250	7,80

9. Comunicação do evento

A exploração de canais de comunicação permitirá uma ajustada visibilidade e mobilização da população alvo nos seus diversos contextos de intervenção. De acordo com esta argumentação, serão utilizados os seguintes canais:

Sítio web no facebook Desporto IPG;

Sítio web no facebook Mestrado de Ciências do Desporto;

Sítio web no facebook Núcleo de desporto.

10. Anexos



Torneio Desporto IPG

Ficha de inscrição Geral

Nome da Nome da equipa _____

Nome do jogador	Nº Aluno	Modalidades
A organização		A Equipa
Treinador/ Delegado ou Responsável	Telemóvel	E-mail



Torneio Desporto IPG

Ficha de inscrição Street Basket

Nome da equipa: _____

Nome do jogador	Nº Aluno
Treinador/ Delegado ou Responsável	Telemóvel

A organização

A Equipa



Torneio Desporto IPG

Ficha de inscrição Ténis

Nome da equipa: _____

Nome do jogador	Nº Aluno
Treinador/ Delegado ou Responsável	Telemóvel

A organização

A Equipa



Torneio Desporto IPG

Ficha de inscrição Ping Pong

Nome da equipa: _____

Nome do jogador	Nº Aluno
Treinador/ Delegado ou Responsável	Telemóvel

A organização

A Equipa



Torneio Desporto IPG

Ficha de inscrição Volei

Nome da equipa: _____

Nome do jogador	Nº Aluno
Treinador/ Delegado ou Responsável	Telemóvel

A organização

A Equipa



Torneio Desporto IPG

Ficha de inscrição Cross Fit

Nome da equipa:

Nome do jogador	Nº Aluno
Treinador/ Delegado ou Responsável	Telemóvel

A organização

A Equipa



**De 2 a 18 de
Junho**

**Traz a tua
equipa, de 12 a
15 elementos e
junta-te a nós
neste torneio
desportivo.**

**Inscrições: Até dia 2
de Junho de 2014**



Torneio "Desporto IPG"



Anexo – 4

Campus IPG – Circuito de manutenção



Projecto

Campus do IPG – Circuito de manutenção



2014

Índice

1 Apresentação.....	119
2 Fundamentação	119
3 Entidades.....	75
3.1 Promotoras	75
4 População alvo	120
5 Cronograma	120
6 Logística.....	120
7 Objectivos	120
7.1 Geral	121
7.2 Específicos	121
8 Actividades	121
9 Recursos.....	121
9.1 Espaciais.....	121
9.2 Humanos.....	121
10 Financeiros.....	122
11 Anexos	123

1. Apresentação

É indiscutível que nos últimos anos se tem assistido de forma positiva a uma adesão e preocupação da sociedade portuguesa pela sua condição física e respectiva prática.

Dentro das mais variadas correntes promotoras de actividade física, sejam elas na forma colectiva ou individual, uma, que de certa forma tem sido referência e de adesão populacional, são as praticadas ao ar livre, nas quais se associam de forma evidente os circuitos de manutenção urbanos.

Está hoje cientificamente comprovado que a prática regular e equilibrada de actividade física independentemente do género ou idade, só promove ganhos benéficos ao nível da saúde, contudo e derivado às exigentes rotinas profissionais ou às mais diversas impossibilidades sociais, faz com que muita gente não tenha hipótese de o fazer.

Contudo uma boa forma de combater essa indisponibilidade é por à disposição das pessoas, circuitos de manutenção física, devidamente identificados e com uma base técnica de suporte, disponibilizando de forma livre, natural, autónoma e sem quais queres tipos de constrangimentos sociais, um espaço digno e apelativo à prática da actividade física.

2. Fundamentação

Apresentação deste projecto tem como principal objectivo, promover a utilização e preservação de alguns espaços mortos devidamente identificados no campus do instituto politécnico da guarda, através da criação de uma dinâmica promotora de actividade física devidamente elaborada tecnicamente.

Com a visibilidade desta dinâmica, proporciona similarmente a fomentação à mobilização do universo populacional externo e interno do instituto, à prática de exercício físico independentemente do género ou idades, estando também

enquadrado nos programas curriculares do curso de desporto, mestrado em ciências do desporto, programa de actividades académicas e IPGym.

3. Entidades

3.1. Promotoras

- IPGym
- UTC Desporto

4. População alvo

- Órgãos sociais do I.P.G.
- Corpo docente do I.P.G.
- Funcionários do I.P.G.
- Comunidade estudantil do I.P.G.
- Comunidade em geral da cidade da Guarda

5. Cronograma

Este projecto terá início no ano lectivo de 2013/2014, tendo como prazo de términos, o ano lectivo de 2014/2015.

6. Logística

- A identificação e levantamento técnico e respectivas estações a implementar no circuito, é da responsabilidade e cooperação da professora Natalina Casanova e o aluno estagiário do mestrado em ciências do desporto variante academia Luis Cerqueira.
- Os equipamentos identificados para cada estação do circuito assim como a sua colocação ficariam a cargo do grupo de engenharia do instituto politécnico da guarda;

7. Objectivos

7.1. Geral

- Reabilitar e aproveitar de espaços do campus do instituto politécnico da guarda.

7.2. Específicos

- Promover a actividade física e desportiva a médio e longo prazo;
- Fortalecer o envolvimento da comunidade social e académica do instituto politécnico da guarda;
- Criar 1 circuito com 3 pistas de diferentes níveis.

8. Actividades

- Identificação e introdução de novas actividades desportivas no programa IPGym;
- Criação e conseqüentemente divulgação de um folheto desportivo, promotor dos diversos equipamentos disponíveis á prática de actividade física no instituto politécnico da guarda;
- Capitalizar o aumento de inscrições para a utilização dos espaços desportivos do instituto politécnico da guarda;
- Espaço para a promoção de aulas curriculares,
- Espaço para a promoção de aulas inseridas no programa IPGym.

9. Recursos

9.1. Espaciais

Campus do instituto politécnico da guarda.

9.2. Humanos

- Docentes do UTC de desporto;
- Alunos de desporto;
- Alunos de engenharia;
- Estagiários do programa IPGym;
- Funcionários do Instituto politécnico da Guarda.

10. Financeiros

As despesas ficarão a cargo do instituto politécnico da Guarda ou o aproveitamento financeiro dos utentes inscritos no programa IPGym.

11. Anexos

BARRA PARA FLEXÕES

ref. BCM 003



+6 ANOS



1.15 m



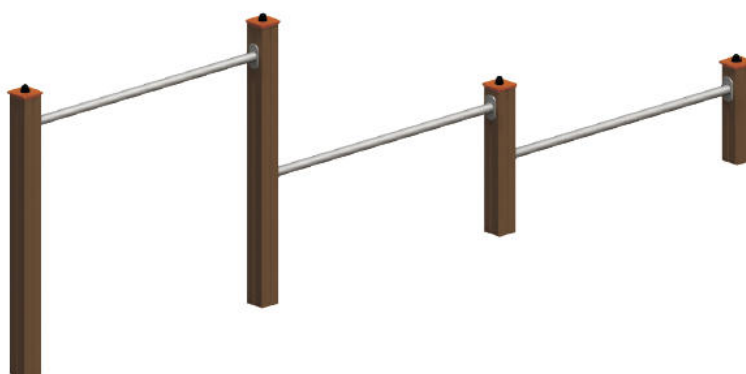
20.07 m²



x = 3.78
y = 0.10
z = 1.15



5 kg



Ficha Técnica

Características Técnicas:

Materiais:

- Prumos: Madeira de pinho
- Barras Horizontais: Aço Inox
- Tampos: Polietileno (HDPE)

Acabamentos:

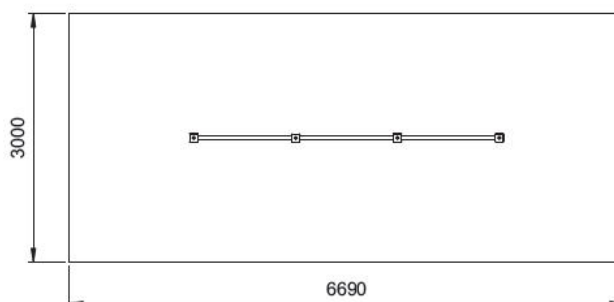
- Madeira de Pinho tratada e envernizada;
- Aço Inox AISI 304 Brilhante

Sistema de Fixação: Chumbado

Cores (Susceptível de alterações sem aviso prévio por motivos de Stock)

Todas as unidades de medida são em: mm

Tolerância: 5%



Barras Paralelas

ref. BCM 006



+6 ANOS



1.00 m



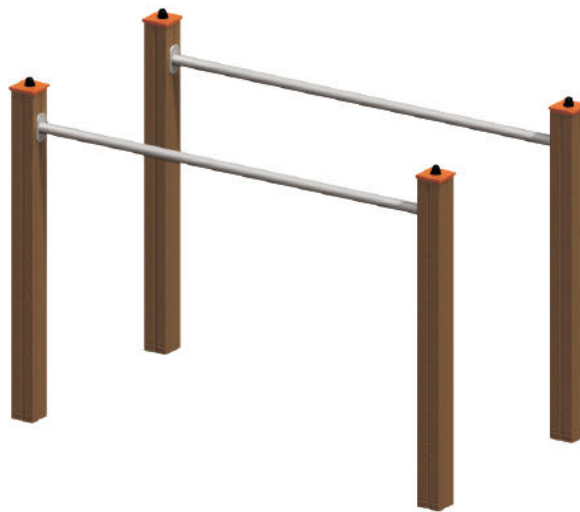
18.33 m²



x = 0.89
y = 1.70
z = 1.20



20 kg



Ficha Técnica

Características Técnicas:

Materiais:

- Prumos: Madeira de pinho
- Barras Horizontais: Aço Inox
- Tampos: Polietileno (HDPE)

Acabamentos:

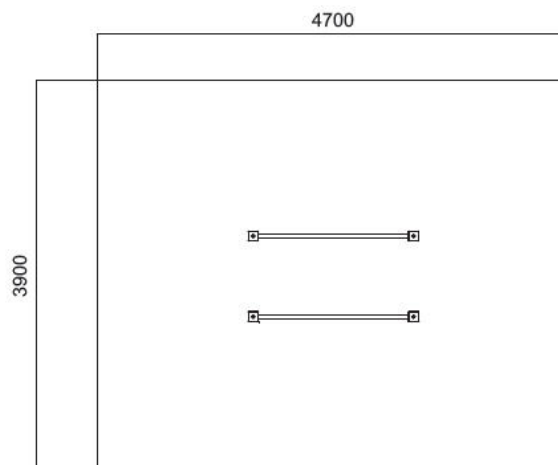
- Madeira de Pinho tratada e envernizada;
- Aço Inox AISI 304 Brilhante

Sistema de Fixação: Chumbado

Cores (Susceptível de alterações sem aviso prévio por motivos de Stock)

Todos as unidades de medida são em: mm

Tolerância: 5%



Conjunto Lombares e Abdominais

ref. BCM 019



+6 ANOS



0.68 m



27.64 m²



**x = 4
y = 0.80
z = 1**



20 kg



Ficha Técnica

Características Técnicas:

Materiais:

- Prumos e Rampas: Madeira de pinho
- Barreiras Horizontais: Aço Inoxidável
- Tampos: Polietileno (HDPE)

Acabamentos:

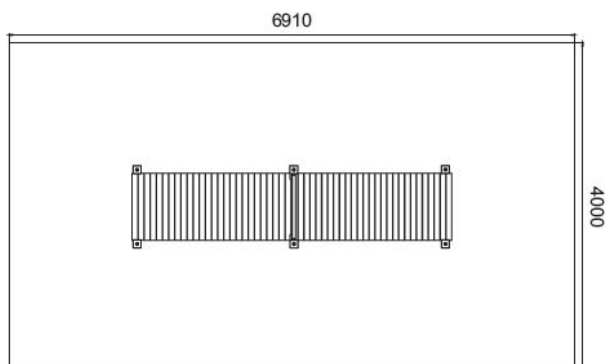
- Madeira de Pinho tratada e envernizada;
- Aço Inox AISI 304 Brilhante

Sistema de Fixação: Chumbado

Cores (Susceptível de alterações sem aviso prévio por motivos de Stock)

Todas as unidades de medida são em: mm

Tolerância: 5%



Salto em Apoio

ref. BCM 005



2 Utilizadores

+6 ANOS



AQL

2.51 m



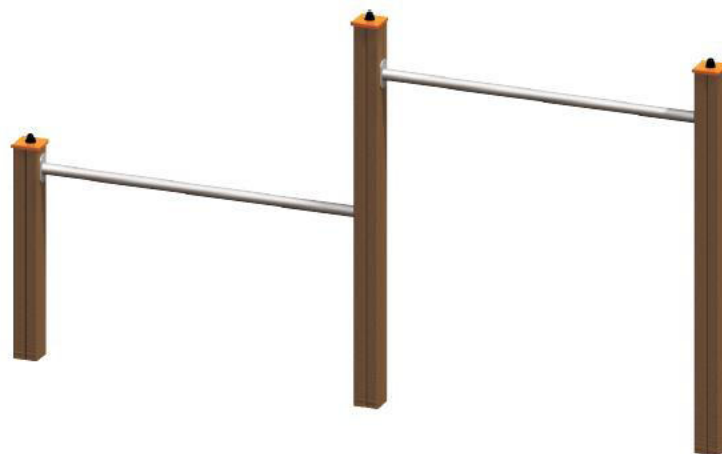
17.05 m²



x = 2.60
y = 0.10
z = 1.40



10 kg



Ficha Técnica

Características Técnicas:

Materiais:

- Prumos: Madeira de pinho
- Barras Horizontais: Aço Inox
- Tampos: Polietileno (HDPE)

Acabamentos:

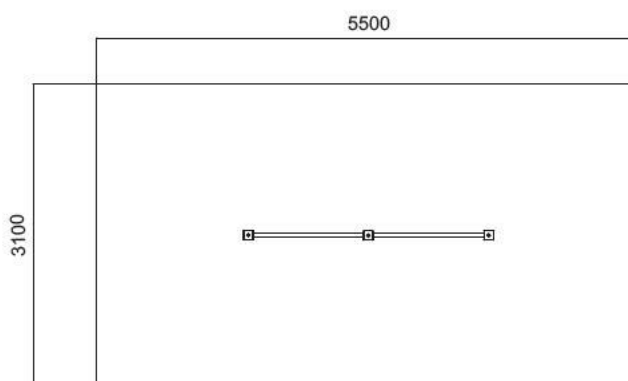
- Madeira de Pinho tratada e envernizada;
- Aço Inox AISI 304 Brilhante

Sistema de Fixação: Chumbado

Cores (Susceptível de alterações sem aviso prévio por motivos de Stock)

Todas as unidades de medida são em: mm

Tolerância: 5%



Placa Informação c/ Prumo

ref. BCM001



+6 ANOS



0 m



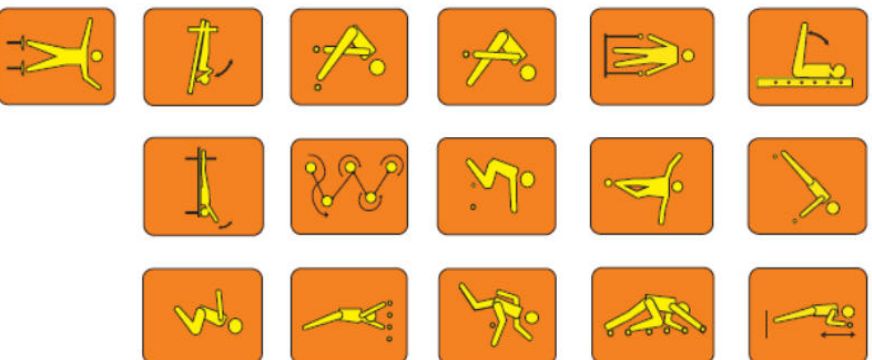
0 m²



x = 0,20
y = 0,15
z = 1,65



5 kg



Altura:1.80M



Características Técnicas:

Material: Pinho Laminado, Aço Inox, HDPE

Acabamentos: Boleado 3mm, Verniz, Escovado

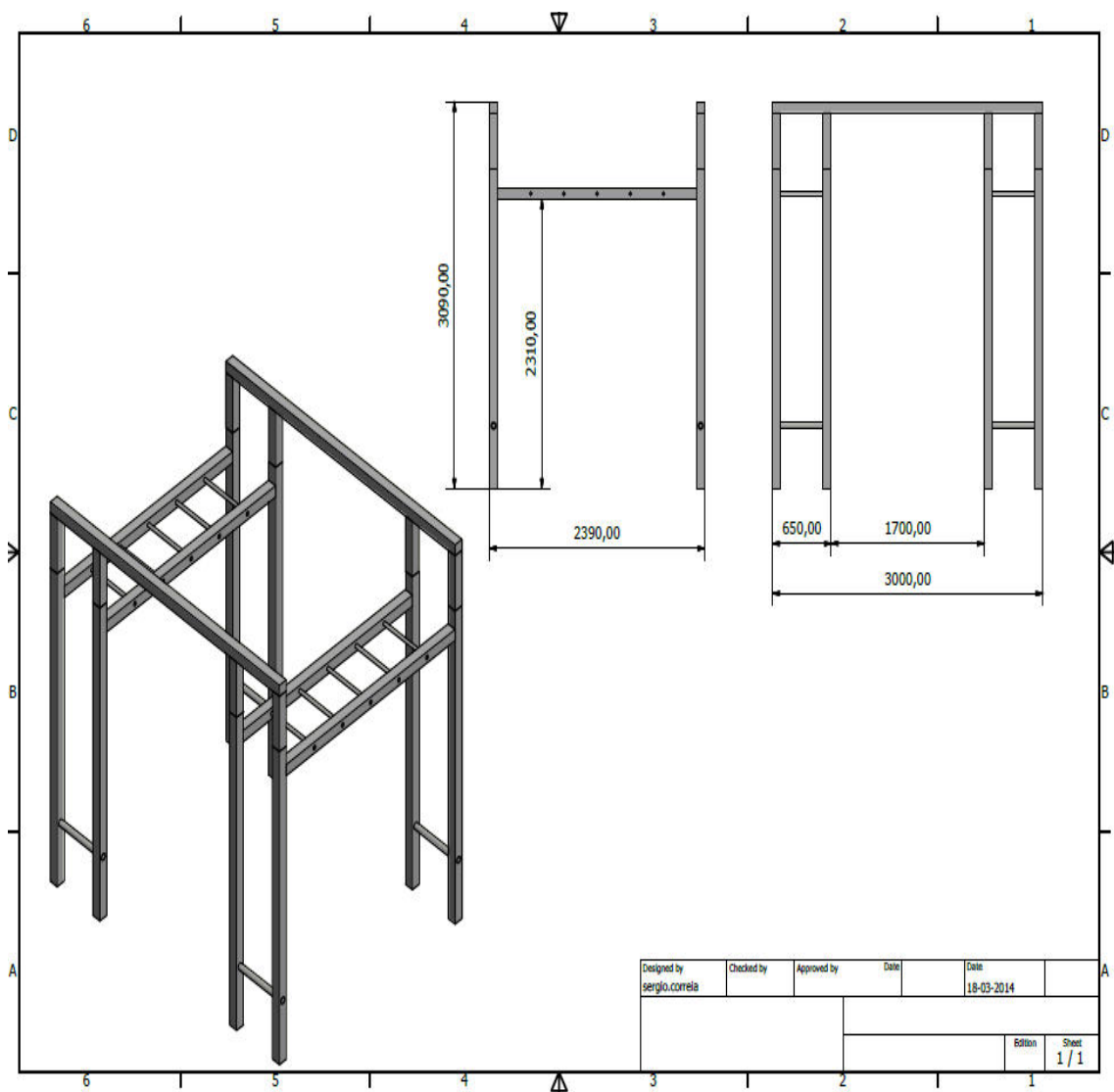
Tipo de Fixação: Chumbado

Cores (Susceptível de alterações sem aviso prévio por motivos de Stock)

Componentes:

Placa Informativa

Estrutura de exterior em madeira



Estrutura de exterior em metal (alternativa à madeira)



Anexo – 5

Ginásio – Substituição de Esponjas e Capas

Ginásio – Substituição de Esponjas e Capas			
Banco Amarelo Fixo			
Esponja		Capa	
Largura	Comprimento	Largura	Comprimento
38cm	120cm	50cm	123cm
Banco Preto			
Esponja		Capa	
Largura	Comprimento	Largura	Comprimento
35cm	37cm	44cm	48cm
		Tronco	
		Largura	Comprimento
		45cm	96cm
Banco Novo Vermelho (cabeça de reetre)			
Esponja		Capa	
Largura	Comprimento	Largura	Comprimento
37cm	31cm	46cm	100cm
Banco de abdominais Espaldar			
Esponja		Capa	
Largura	Comprimento	Largura	Comprimento
38cm	175cm	50cm	186cm
Banco Inclinado Abdominal			
Esponja		Capa	
Largura	Comprimento	Largura	Comprimento
40cm	80cm	49cm	87cm
Banco Amarelo Cabeça Levantada			
Esponja (Cabeça)		Capa (Cabeça)	
Largura	Comprimento	Largura	Comprimento
33cm	41cm	43cm	51cm
Esponja (Tronco)		Capa (Tronco)	
Largura	Comprimento	Largura	Comprimento
33cm	84cm	42cm	94cm
Banco Lombar			
Esponja		Capa	
Largura	Comprimento	Largura	Comprimento
51cm	29cm	60cm	42cm
Upper Abdominal Machine			
Esponja		Capa	
Largura	Comprimento	Largura	Comprimento
28cm	28cm	38cm	38cm
Máquina de Afundos (cotovelos)			
Esponja		Capa	
Largura	Comprimento	Largura	Comprimento
28cm	42cm	30cm	47cm

Leg Curl			
Esponja		Capa	
		Largura	Comprimento
		82cm	82cm
Leg Extention			
Esponja		Capa	
		Largura	Comprimento
		85cm	87cm
Remada Horizonta			
Esponja		Capa	
		Largura	Comprimento
		55cm	55cm
Banco da Pega (remada)			
Esponja		Capa	
Largura	Comprimento	Largura	Comprimento
35cm	124cm	45cm	139cm

Anexo – 6

Fun Run On Top

GuardaFolia

GUARDA 2014

FU RUN

ON TOP!

INSCRIÇÕES
GRATUITAS

TRAZ O TEU ADEREÇO DE CARNAVAL
E VEM DIVERTIR-TE !!



PRAÇA LUIS DE CAMÕES
2 MARÇO
10H00

Powered by



INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

www.mun-guarda.pt

www.activeway.pt

www.ipg.pt

FUN RUN ON TOP – CARNAVAL2014

Nome da Equipa:

Nome: Data Nasc.:

Encarregado de Educação :

Email: Assinatura:

Nome: Data Nasc.:

Encarregado de Educação :

Email: Assinatura:

Nome: Data Nasc.:

Encarregado de Educação :

Email: Assinatura:

Nome: Data Nasc.:

Encarregado de Educação :

Email: Assinatura:

Nome: Data Nasc.:

Encarregado de Educação :

Email: Assinatura:

Nome: Data Nasc.:

Encarregado de Educação :

Email: Assinatura:

* Apenas se for menor de idade.

Data: ___/___/___

