



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Salomé Batista Gama

julho | 2016



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto

Salomé Batista Gama

Guarda, Julho de 2016

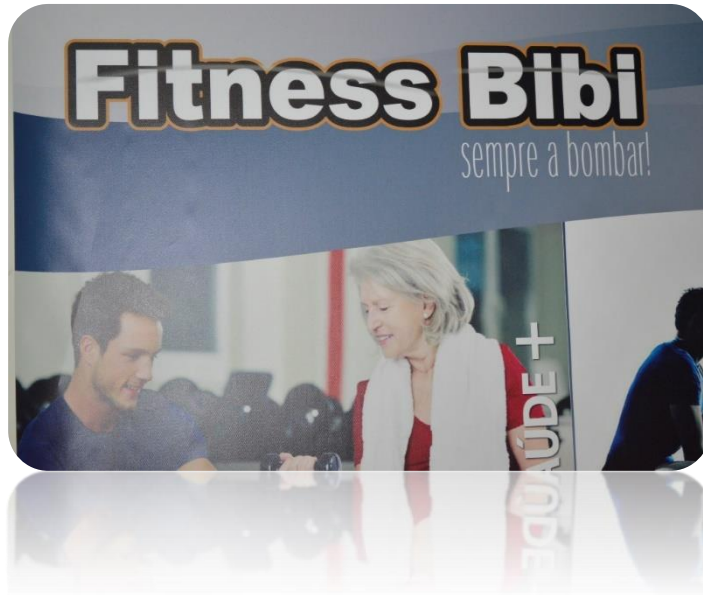


Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Relatório de Estágio

Fitness Bibi



Relatório para Obtenção do Grau de Licenciado em Desporto

Salomé Batista Gama | Julho de 2016

Ficha de Identificação do Estágio Curricular

Entidade Formadora

- **Escola:** Superior de Educação, Comunicação e Desporto
- **Diretor ESECD:** Professor Doutor Pedro Tadeu
- **Diretora do Curso:** Professora Doutora Carolina Vila - Chã
- **Grau:** Obtenção da Licenciatura em Desporto
- **Curso:** Licenciatura em Desporto
- **Coordenadora de Estágio:** Mestre Bernardete Jorge
- **Supervisor de Estágio:** Mestre Dr. Elvira Matos
- **Duração do estágio:** 480h
- **Data de Início:** 10 de Setembro de 2015
- **Data de Finalização:** 04 de Junho de 2016

Entidade Acolhedora de Estágio: Fitness Bibi

- **Morada:** Bairro da Nossa Senhora dos Remédios, Piscinas Municipais da Guarda
- **Distrito:** Guarda
- **Concelho:** Guarda
- **Código Postal:** 6300-590
- **Contato:** 271 231 570 / 965 085 738
- **Correio eletrónico:** fitnessbibi@gmail.com

Discente

- **Nome:** Salomé Batista Gama
- **Número de Aluno:** 5007613
- **Grau:** Obtenção da Licenciatura em Desporto

Ficha de Identificação do Tutor de Estágio

- **Nome:** Elvira Maria Pereira de Matos
- **Cédula profissional n°:** 9910814
- Licenciada pelo ISMAI - Instituto Universitário da Maia
- Mestrado em Ensino de Educação Física 3ºCiclo e Secundária

Agradecimentos

Ao longo deste ano letivo, foram muitas as pessoas envolvidas nesta caminhada. Todo este rol de pessoas contribuíram, direta e indiretamente no meu estágio, tendo uma grande importância para a conclusão do mesmo. Nesta experiência tão enriquecedora, gostaria de homenagear algumas pessoas que foram cruciais para o meu desenvolvimento nas diversas áreas, tanto a nível profissional como pessoal.

Em primeiro lugar, quero agradecer ao Instituto Politécnico da Guarda, à Escola Superior e Educação, Comunicação e Desporto por me ter recebido de forma tão agradável na sua instituição.

Gostaria de salientar a minha diretora de curso, Carolina Vila-Chã, por todo o apoio e disponibilidade para mim, ao longo destes anos como estudante.

A todos os professores do IPG, que fizeram parte de todo este percurso, por toda a dedicação, disponibilidade, entrega, conselhos dados, conhecimentos científicos e práticos durante o curso.

À professora e supervisora do meu estágio, Mestre Elvira Matos, por toda a sua amizade, paciência, apoio, principalmente por ter sempre acreditado nas minhas capacidades e por transmitir todas as suas experiências fantásticas da sua carreira. Foi o elo mais importante nesta caminhada, deu-me a oportunidade desta experiência magnífica, e a chance de trabalhar e privar com esta equipa fantástica e muito profissional.

Agradeço em especial, à Mestre Bernardete Jorge que desde o início sempre me apoiou, demonstrou paciência para todas as minhas dúvidas, acreditou em mim desde o início dando-me força e a certeza de que o estágio correria bem.

Quero agradecer a toda a família Fitness Bibi, por me ter acolhido como estagiária, foram essenciais neste percurso. Sem o apoio de ajuda de todos não teria sido fácil.

Agradeço à Ana Luísa, Liliana Santos e Célia Valente por tudo, pelo apoio, pelas conversas e desabafos, choros e risos, por estarem sempre presentes. Passamos grandes momentos e com elas tudo pareceu mais simples. Ficou uma amizade para a vida. Um enorme obrigado ao João Andrade, à Sílvia Pires e o Igor Martins que desde o início foram excelentes comigo, existiu sempre a preocupação de ensinar, quer a nível de secretariado e receção, quer na sala cardio e na sala de aulas de grupo, foi uma ajuda preciosa e aprendi muito graças ao

conhecimento deles quer a nível teórico como prático. Foram sem dúvida um grande pilar durante estes meses. Fico muita grata por todas as amizades que levo comigo, tenho a certeza que poderei contar com todos eles no meu futuro.

Por ultimo e não menos importante, agradeço a todos os clientes que me ajudaram a crescer, quer a nível profissional quer a nível pessoal, confiaram em mim e em tudo o que fui aprendendo ao longo deste estágio. Sempre me deram o apoio necessário, confiaram nas minhas capacidades, dando-me sempre palavras amigas e de incentivo para continuar a pessoa em que me tornei.

Quero ainda agradecer a todos os meus amigos que estiveram sempre presentes nesta minha vida académica e social, têm todos um lugar especial no meu coração, e poderão contar comigo em qualquer situação.

Sem dúvida que o maior agradecimento á minha família, em especial, á minha Mãe e ao meu Pai por todo o apoio, dedicação, esforço, tudo o que fizeram e continuam a fazer por mim. Tornaram possível um sonho e por tudo isto estou eternamente grata. Têm o maior significado para mim e o que sou deve-lhes a eles. O seu apoio incondicional permitiu que nunca desistisse e que mantivesse sempre esta força para me erguer novamente. Não tenho palavras para agradecer o modelo de pessoas que são para mim e o quanto fazem parte da minha vida. Todos os conselhos foram ouvidos e guardados no meu coração, devo-lhes o meu presente e a reta final do meu futuro, pois é graças a tudo isso que me tornei quem sou hoje.

Por fim, agradeço a todos aqueles que tornaram possível a realização deste estágio.

Resumo

O presente relatório de estágio curricular foi desenvolvido neste terceiro ano da Licenciatura em Desporto, faz parte integrante da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto (ESECD) nomeadamente do, Instituto cardio Politécnico da Guarda (IPG). Este estágio foi desenvolvido no ginásio Fitness Bibi situado na cidade da Guarda. O seu principal objetivo é desenvolver conhecimentos teóricos e práticos adquiridos ao longo do curso. O estágio é uma unidade curricular com uma componente mais prática e tem como função principal, inculcar uma visão realista de um ambiente profissional.

O meu estágio foi realizado no Fitness Bibi, que teve como supervisora na instituição a Mestre Elvira Matos. Este dividiu-se em duas fases: a primeira de observação, e a segunda de intervenção, tanto na sala de exercício como na sala de aulas de grupo. Ao longo deste percurso desenvolvi algumas atividades tais como: receção e trabalho de secretariado, acompanhamento de clientes no seu treino, aperfeiçoando a sua técnica, a sua postura e adaptando exercícios a cada cliente de acordo com a sua condição física. Houve também uma planificação de aulas de grupo bem como a sua realização como participante. Presenteei os clientes com algumas aulas dadas, com a supervisão do instrutor. Para concluir este estágio desenvolvi algumas atividades extra bem como a aplicação de um projeto.

O estágio teve início no dia 10 de Setembro de 2015 e terminou em 4 de Junho de 2016, com a carga horária de segundas, quartas, quintas, algumas sextas-feiras e alguns sábados sempre que foi necessário, ou seja cerca de 12 horas por semana.

Palavras-Chave: Estágio, FitnessBibi; Aulas de Grupo; Sala de Exercício, Projeto

Índice Geral

Folha de Rosto-----	II
Ficha de Identificação-----	III
Agradecimentos-----	IV
Resumo-----	VI
Índice Geral -----	VII
Índice de Figuras-----	IX
Índice de Tabelas -----	X
Índice de Gráficos-----	XI
Lista de Siglas-----	XII
Introdução-----	1
Capítulo I- Caracterização da Cidade da Guarda e da Entidade Acolhedora-----	3
1.1 Caracterização Geográfica do Local de Estágio: Cidade da Guarda-----	4
1.2 Caraterização da Entidade Acolhedora: Fitness Bibi-----	4
1.2.1 Missão do Ginásio-----	5
1.3 Horário de Funcionamento-----	5
1.3.1 Horário da Sala de Grupo-----	6
1.3.2 Horário da Sala Cardio-----	6
1.4 Organograma-----	7
1.5 Instalações e Recursos Materiais	
1.5.1 Instalações-----	8
1.5.2 Recursos Materiais-----	11
1.6 Modalidades do Ginásio-----	11
1.6.1 Modalidades da Sala de Exercício-----	12
1.6.2 Modalidades da Sala de Aulas de Grupo-----	13
1.7 Oferta de Serviços do Ginásio-----	15
1.8 População Alvo-----	16
Capítulo II – Objetivos de Estágio-----	17
2.1 Objetivos Gerais-----	18
2.2 Objetivos Específicos-----	19
2.2.2 Objetivos Específicos da Sala de Exercício-----	19

2.2.3	Objetivos Específicos da Sala de Aulas de Grupo-----	19
Capítulo III	Planeamento de Estágio-----	20
3.1	Horário Semanal-----	21
3.2	Plano Anual de Estágio -----	22
3.3	Calendarização -----	23
3.4	Áreas de Intervenção-----	23
3.5	Fases de Intervenção-----	24
Capítulo IV	Atividades Desenvolvidas-----	25
4.1	Receção-----	26
4.2	Sala de Exercício-----	27
4.3	Acompanhamento de Clientes-----	28
4.4	Sala de Aulas de Grupo-----	28
4.5	Tarefas de Manutenção e Gestão de Equipamento-----	29
4.6	Avaliações Físicas -----	29
4.7	Trabalho de Pesquisa-----	29
4.8	Projeto de Estágio-----	31
Capítulo V	Estudos de Caso-----	33
5.1	Cliente A-----	34
5.2	Cliente B-----	37
5.3	Cliente C-----	40
5.4	Cliente D-----	45
Capítulo VI	Atividades Extra-----	46
Capítulo VII	Ações de Formação-----	49
	Reflexão Final-----	52
	Referências Bibliográficas-----	54
	Anexos -----	56

Índice de Figuras

Figura 1 - Mapa da Cidade da Guarda-----	4
Figura 2 - Horário da Sala de Exercício-----	6
Figura 3 - Horário da Sala de Aula de Grupo-----	6
Figura 4 - Organograma do Fitness Bibi-----	7
Figura 5 - Entrada Exterior do Ginásio-----	8
Figura 6 - Hall de Entrada do Fitness Bibi-----	8
Figura 7 - Recepção do Ginásio-----	8
Figura 8 - Sala de Espera do Fitness Bibi-----	9
Figura 9 - Sala de Reuniões deste Ginásio-----	9
Figura 10 - Balneários do Fitness Bibi-----	9
Figura 11 - Estúdio 3 do ginásio-----	10
Figura 12 - Imagem da Sala de Cardio do Fitness Bibi-----	10
Figura 13 - Imagem da sala de Aulas de Grupo deste Ginásio-----	10
Figura 14 - Flyeers do Projeto de Estágio-----	32
Figura 15 – Entrega dos donativos á Aldeia SOS-----	32

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Recursos Materiais do Ginásio.....	Erro! Marcador não definido.
Tabela 2 - Diferentes tipos de PT's existentes no Ginásio.....	12
Tabela 3 - Horário de Estágio Semanal.....	21
Tabela 4 - Calendarização do Estágio.....	Erro! Marcador não definido.
Tabela 5 – Resultados Finais do Cliente A.....	36
Tabela 6 – Resultados Finais do Cliente B.....	39
Tabela 7 – Resultados Finais do Cliente C.....	42
Tabela 8 – Resultados Finais do Cliente D.....	45

Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Dados do Cliente A.....	35
Gráfico 2 – Dados do Cliente A.....	35
Gráfico 3 – Dados do Cliente B.....	38
Gráfico 4 – Dados do Cliente B.....	39
Gráfico 5 – Dados do Cliente C.....	40
Gráfico 6 – Dados do Cliente C.....	41
Gráfico 7 – Dados do Cliente D.....	43
Gráfico 8 – Dados do Cliente D.....	44

Lista de Siglas

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

GAP – Glúteos, Abdominais e Pernas

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

PT – Personal Training

TRX – Total-Body Resistance Exercise

GAH – Ginástica Abdominal Hipopressiva

OMS- Organização Mundial de Saúde

Introdução

O estágio é a componente mais prática do curso e tem como função principal, inculcir uma visão realista de um ambiente profissional. Torna-se muito importante na formação, pois permite-nos viver experiências muito perto da nossa futura realidade, possibilitando desenvolver uma componente crítica, bem como uma transferência de conhecimentos de diversas áreas que nos foram ensinadas no ramo do desporto.

Este relatório surge no âmbito da avaliação final da unidade curricular, de Estágio - Menor em Exercício Físico e Bem-Estar, que se encontra inserida na Licenciatura de Desporto, em que abrange o do IPG.

O meu estágio foi realizado no Fitness Bibi, e a minha orientadora, no IPG é a Mestre Bernardete Jorge e como supervisora na instituição é a Mestre Elvira Matos.

Optei pelo ginásio Fitness Bibi devido ao facto de ter tido o privilégio de conhecer o seu espaço, fiquei desde logo rendida, ao ginásio em si e aos profissionais. Tive interesse pelas atividades de academia oferecidas aos seus clientes, à dinâmica do local, por ser um ginásio para o público feminino e masculino e com uma dinâmica de aulas de grupo bastante variadas e diferentes, em que reinava a alegria, a amizade e o divertimento.

Para o primeiro semestre estavam previstas tarefas em dois postos de trabalho diferentes, tanto na receção como na sala de exercício. Existiu uma combinação de outras tarefas adjacentes (trabalho de secretariado e atendimento ao público) que serão enumeradas no ponto de actividades desenvolvidas. Relativamente ao segundo semestre a globalidade das tarefas manteve-se, acrescentando tarefas na sala de grupo, baseadas não só na observação como, em partes de aulas dadas, aulas lecionadas e a realização dos próprios planos de aula.

O principal objetivo deste relatório é dar a conhecer todas as tarefas que desempenhei como estagiária, mas acima de tudo fazer-me pensar em todo o trabalho que desenvolvi, bem como a evolução vivida, o esforço feito e retirar desta experiência o melhor de tudo e todas as aprendizagens obtidas. Foi e sem dúvida a experiência da minha vida.

Este relatório está organizado do seguinte modo: Introdução, Capítulo I – Caracterização da Cidade da Guarda e da Entidade Acolhedora. Capítulo II- Objectivos de Estágio Gerais e Específicos. Capítulo III – Planeamento de Estágio; Capítulo IV-

Atividades Desenvolvidas; Parte V – Estudos de Caso; Parte VI - Atividades Extra e para terminar, a Parte VII – Ações de Formações. Realizei, também, uma Reflexão Crítica onde descrevo toda esta experiência vivida, a minha opinião quanto à passagem pela instituição de acolhimento, relativamente ao trabalho proposto e ao desenvolvido.

Capítulo I

Caracterização da Cidade da Guarda e da
Entidade Acolhedora

1. Caracterização da Cidade da Guarda e da Entidade

Acolhedora

1.1. Caracterização Geográfica do Local de Estágio: Cidade da Guarda

O ginásio Fitness Bibi situa-se na cidade da Guarda, no distrito da Guarda, no Bairro da Nossa Senhora dos Remédios.

Este distrito encontra-se no centro da região beirão. A Guarda limita a nascente com os Concelhos de Pinhel, Almeida e Sabugal, a sul com os de Belmonte e Covilhã, e a poente com Manteigas, Gouveia e Celorico da Beira.

A localização excecional no contexto de toda a área Centro - Norte do País, afirma a Guarda como uma importante rede de acessibilidades da região, tendo importantes ligações rodoviárias e ferroviárias.

A pureza do Ar que aqui se respira fundamenta a tradição de cidade de saúde e bem-estar, o que, a par dos equipamentos culturais, desportivos e de lazer fazem desta Terra de Montanha um dos melhores locais para se viver e visitar! É uma cidade conhecida como “A cidade dos 5 F’s”: Forte, Farta, Fria, Fiel e Formosa.

Fonte:

1.2. Caracterização da Entidade Acolhedora: FitnessBibi

É um ginásio que atua no mercado há 15 anos, oferece aos seus clientes uma atividade física de qualidade e acessível a toda a população, beneficiando assim a saúde e o bem-estar de todos. Este ginásio pretende abranger a boa forma física e psicológica, dos seus clientes, preocupando-se também com a área da Nutrição e da Saúde. A sua equipa é repleta de profissionais altamente qualificados e equipamentos de elevada tecnologia em espaços amplos e confortáveis.



Figura 1 - Mapa da Cidade da Guarda

Fonte: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda>

Depois de 12 anos no ativo, o Fitness, o FitnessBibi sentiu a necessidade de alargar as suas instalações, expandindo-se assim, para mais um local estratégico da cidade – Complexo das Piscinas Municipais da Guarda.

Fonte: <http://www.fitnessbibi.pt/>

1.2.1. Missão do Ginásio

Para brindar os seus clientes com o máximo de qualidade, este ginásio leva a cabo as seguintes missões:

- Trazer a melhor qualidade de vida aos nossos clientes;
- Criar um gosto pela prática desportiva;
- Tentar oferecer permanente a máxima qualidade nos serviços;
- Conciliar informação e formação com o prazer da prática desportiva;
- Promover a saúde e o bem-estar geral
- Associar a atividade física com a diversão
- Relacionar a qualidade com o preço acessível a todos.
- Fazer os nossos clientes felizes.

Fonte: <http://www.fitnessbibi.pt/sobre.html>

1.3. Horário de Funcionamento

O Fitness Bibi é dividido em 3 estúdios diferentes:

- Estúdio 1: Aulas de Grupo
- Estúdio 2: Sala Cardio
- Estúdio 3: - Estética
 - Massagem
 - Nutrição
 - Terapias Naturais

1.3.1. Horário da Sala Cardio

Neste item temos presente o horário do Estúdio 2, Sala Cardio.



Figura 2 - Horário da Sala Cardio

Fonte: <http://www.fitnessbibi.pt/>

1.3.2. Horário da Sala de Aula de Grupo

Na figura 3 podemos observar o horário do Estúdio 1, bem como o horário das respetivas aulas de grupo.

ESTÚDIO 1: Aulas 50'							2016
Manhã	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a	Sábado	
10:45h	Pilates	Zumba	Condicionamento Local	Condição Física	B-Zen	KEYSI Kids I	
11:45h		Indoor Cycling	PUMP		PUMP	KEYSI Kids II	
Tarde							
17:30h							
17:50h	Treino Funcional		GAH Hipopressiva	Abdominais	Treino Funcional		
18:30h	Abdominais	Pilates	HIP HOP 7/8 anos	HIP HOP 5/6 anos	HIP HOP Jovens & adultos		
19:20h	Condição Física	MASTER POWER II Cycling+Tonic	Zumba	Condição Física (Step+Tonic)	MASTER POWER I Zumba+Cycling		
20:10h	GAP	Pilates	50%C Condição Física + Indoor Cycling	Pilates	KEYSI Adultos		
21:00h	KEYSI Adultos	Condicionamento Local	Cardio PUMP	Condicionamento Local	KEYSI Adultos		

Figura 3 - Horário da Sala de Aula de Grupo

Fonte: <http://www.fitnessbibi.pt/>

1.4. Organograma

De seguida passo a apresentar o organograma da instituição.

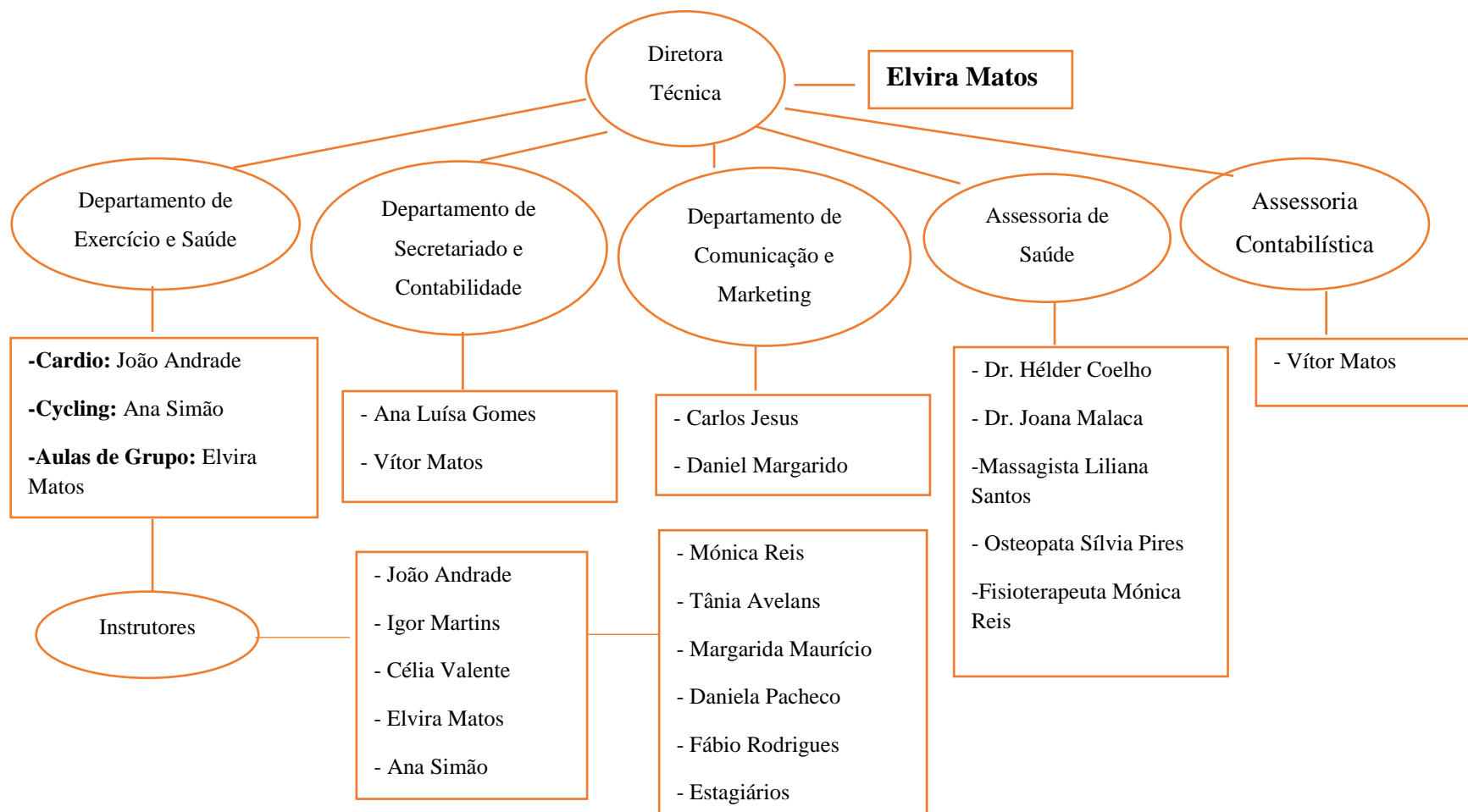


Figura 4 - Organograma do Fitness Bibi

1.5. Instalações e Recursos Materiais

1.5.1. Instalações

Nas figuras abaixo podemos observar as instalações do Ginásio. Todos nós sabemos a importância que o espaço e o ambiente têm no sucesso de um ginásio.



Figura 5 - Entrada Exterior do Ginásio

Fonte: <http://www.fitnessbibi.pt/>

Hall – Esta é a visão que os nossos visitantes têm ao entrar no Fitness Bibi. É um espaço agradável e confortável para que os clientes se sintam bem.

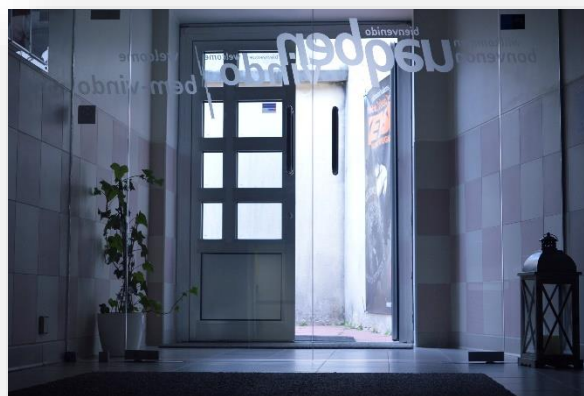


Figura 6 - Hall de Entrada do Fitness Bibi

Fonte: <http://www.fitnessbibi.pt/>



Figura 7- Recepção do Ginásio

Fonte: Própria

Recepção – Ao chegar às nossas instalações, os clientes poderão saber todas as informações e orientações neste fantástico espaço. Durante muitos meses, colaborei neste espaço.



Figura 8 - Sala de Espera do Fitness Bibi

Fonte: <http://www.fitnessbibi.pt/>

Sala de Reuniões – Este espaço é onde a direção reúne com a equipa, caso tenha algo a informar em privado, quer ações positivas quer negativas, novos projetos ou novos eventos. As minha reuniões eram realizadas neste espaço bem como qualquer dúvida que tivesse.

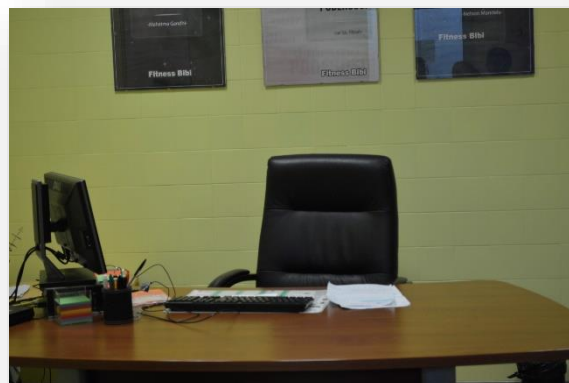


Figura 9 - Sala de Reuniões deste Ginásio

Fonte: Própria



Figura 10 - Balneários do Fitness Bibi

Fonte: <http://www.fitnessbibi.pt/>

Sala de Espera – E como este ginásio tem sempre em primeiro lugar os seus clientes, a sala de espera é o local indicado para esperar pelos seus familiares, ou simplesmente para descansar e relaxar neste belo espaço. Neste espaço existia um acompanhamento de crianças muitas das vezes feito por mim.

Balneários – Neste local, todos os clientes poderão equipar-se antes do seu treino ou até mesmo tomar um duche e arranjar-se depois da sua atividade física concluída.

Estúdio 3 – Esta sala é a mais agradável do Fitness Bibi, é a zona das avaliações físicas, na qual também tive um acompanhamento ativo. A estética e as massagens também são feitas neste estúdio.



Figura 11 - Estúdio 3 do ginásio

Fonte: <http://www.fitnessbibi.pt/>



Figura 12 - Imagem da Sala de Cardio do Fitness Bibi

Fonte: <http://www.fitnessbibi.pt/>

Estúdio 2 - Sala Cardio – Este espaço é o indicado para iniciar o treino, existe esta sala e a sala de aulas de grupo, mas o essencial é iniciar o treino neste local com um bom aquecimento. Foi nesta sala que acompanhei todos clientes, corrigindo a sua postura e adaptando os exercícios às suas limitações e à sua condição física.

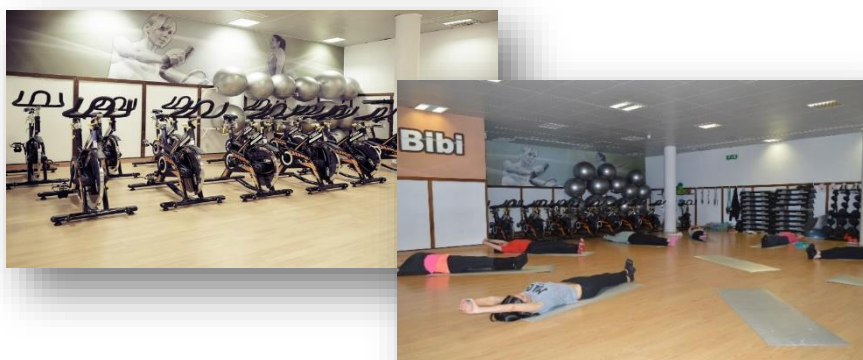


Figura 12 - Imagem da sala de Aulas de Grupo deste Ginásio

Fonte: <http://www.fitnessbibi.pt/>

Sala de Aulas de Grupo – Neste local, os clientes têm imensas atividades que poderão escolher de acordo com as suas preferências. Será um ótimo treino. Participei ativamente nestas aulas e lecionei algumas aulas com o apoio do instrutor.

1.5.1 Recursos Materiais

O ginásio está equipado com vários materiais, quer no estúdio 1, estúdio 2 ou estúdio 3. Na sala de exercício existem materiais como ergómetros de corrida, ergómetro de remo, kettlebells, bosu, uma plataforma vibratória. A sala de aulas de grupo está equipada com matérias de aulas, como barras, discos, caneleiras, steps, elásticos, fitballs, entre outros. O estúdio 3 e as restantes áreas têm os materiais de acordo com os serviços prestados. Em anexo podemos ver a descrição detalhada de todos os materiais existentes no ginásio,

1.6. Modalidades do Ginásio

Para que os clientes escolham uma modalidade adequada à sua aptidão física e de acordo com as suas preferências, o Fitness Bibi oferece várias atividades.

Para o autor Constantino (1999), ginásios, academias ou health clubs são os espaços que respondem às necessidades de manutenção de condição física ligados à forma física e à saúde. São espaços que não estão necessariamente numa lógica de prática de natureza competitiva, mas respondem a procura crescente no domínio da promoção do exercício físico.

"A atividade física" e "exercício" são conceitos diferentes. A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético. Por outro lado, o exercício é um subconjunto de atividade física que é planeado, estruturado e repetitivo e tem como objectivo a melhoria ou manutenção da aptidão física. (Adaptado de Carl J. et al, 1985).

O corpo humano necessita de atividade física para poder funcionar de uma forma saudável e por esse motivo a inatividade física pode levar a problemas graves de saúde. Dados do *Aerobics Center Longitudinal Study* (Blair, 2009) indicam que uma baixa capacidade cardiorrespiratória é responsável por substancialmente mais mortes. A importância da atividade física regular constitui a melhor defesa contra o desenvolvimento de muitas doenças. Assim sendo e segundo o American College of Sports Medicine é recomendado que um adulto realize cerca de 30 min ou mais de atividade física de intensidade moderada, preferencialmente em todos os dias por semana.

1.6.1. Modalidades da Sala Cardio

Cardio Training

É um treino personalizado na sala de exercício. Pode incluir um circuito nos ergómetros (passadeiras, remo, bicicleta e elípticas) para o aumento da aptidão aeróbia.

Personal Trainer

Nesta área a prescrição do exercício torna-se individualizada e específica para o objetivo do cliente. Na tabela 2 estão visíveis os vários tipos de PT's existentes no ginásio e que os clientes podem aderir.

Tabela 1 - Diferentes tipos de PT's existentes no Ginásio

Diferentes Tipos de PT's	Caraterização
PT Saúde +	Manutenção e Prevenção de patologias, de maneira a permitir ao individuo realizar o seu dia-a-dia da melhor forma aumentando a sua qualidade de vida e o seu bem.
PT Regular	Planificação cuidada, após uma avaliação detalhada da pessoa, por parte do nosso profissional de exercício físico, com objetivo de avaliar as características, necessidades e objetivos específicos de cada individuo.
PT Outdoor/Home	Este pacote tem vantagem de não ter de se deslocar até ao Fitness Bibi, podendo usufruir dos serviços do profissional de exercício físico e das fantásticas vantagens do treino personalizado no conforto do seu lar ou em local a combinar (Outdoor).
PT Onile	Este pacote oferece o serviço do profissional de exercício físico para pessoas que estejam longe, á distância de um clique pela internet, mas que tenham a motivação para atingir os seus objetivos.

Fonte: <http://www.fitnessbibi.pt/>

TRX – Suspension Trainer

Oferece um treino para o corpo inteiro, muito eficaz e rápido. O TRX está indicado para o treino individual ou em grupo e baseia-se no treino de força e da propriocepção, recrutando as principais estruturas "core" e promovendo a sua estabilização. Poderá ser incluído nas seguintes aulas:

-**Sala de Grupo** (Aulas de Grupo de Treino em Circuito)

-**Sala de Exercício** (no seu Treino Personalizado)

1.6.2. Modalidades da Sala de Aulas de Grupo

Abdominais

Abdominal é o nome dado aos exercícios que trabalham a musculatura do abdômen, são aqueles exercícios que irão fortalecer e dar mais resistência á nossa musculatura abdominal.

Condição Física

A definição do conceito de condição física tem sofrido algumas alterações, verificando-se a existência de interpretações relativamente diferenciadas. A organização mundial de saúde defende que a capacidade física é a “ capacidade para realizar trabalho muscular satisfatoriamente”. Já Bouchard e Shephard (1994) sistematizam a interpretação do conceito ao sugerirem a existência de uma condição física relacionada com a saúde e uma condição física relacionada com a *performance* física.

Condicionamento Local

Este tipo de treino aumenta força e massa muscular, diminuindo o percentual de gordura, aumentando a flexibilidade, melhorando a capacidade aeróbia e anaeróbia, melhorando a condição física geral do individuo.

GAP

Glúteos, Abdominais e Pernas costumam ser as zonas a tonificar mais requisitadas nos ginásios, na realidade uma das modas mais atuais é a realização de aulas de GAP, que estão focadas exclusivamente nestas 3 partes do nosso corpo. A popularidade que esta aula atingiu é compreensível uma vez que trabalha 4 grupos musculares muito grandes. É uma aula de ginástica localizada com características muito específicas.

Ginástica Abdominal Hipopressiva

A GAH é um conjunto de posturas associadas a movimentos respiratórios que provocam uma queda na pressão intra-abdominal, ativação sinérgica de músculos do pavimento pélvico e músculos abdominais, especialmente o transversal abdominal.

Hip Hop Junior

O Hip Hop é um movimento cultural e artístico iniciado durante a década de 1970, nas áreas centrais de comunidades. Isto incluiu uma grande variedade de estilos, especialmente breakdance, locking e popping. A única diferença que o hip hop de outros tipos de dança é a improvisação.

Hip Hop Kids

Já o Hip Hop Kids desenvolver-se fora dos estúdios de dança e é uma combinação de trabalho de coordenação motora com ritmo e musicalidade. São aulas divertidas ao ritmo dos hits do momento, desenhada para crianças e jovens, simples e fácil de realizar, desenvolvendo a coordenação, ritmo, destreza e agilidade.

Indoor Cycling

O Indoor Cycling é atualmente uma das modalidades de grupo mais consumidas pelos clientes, sendo uma das mais recomendadas por especialistas em Exercício e Saúde. A grande vantagem é de não implicar a aprendizagem de coreografias e a não existência de movimentos com impacto. A diversão, obtida pela música e exercícios de imaginação, é um elemento fundamental, constituindo a variante explicativa do sucesso do Indoor Cycling.

Pilates

O foco do Pilates é fortalecer os músculos do “core”, ou seja, os músculos que rodeiam e suportam o tronco, assim sendo provoca a boa forma física e uma postura melhor.

Podemos ainda referir que esta modalidade é indicada para indivíduos com problemas de osteoporose e idosos.

Pump

Segundo ao autor A.Manz o pump é uma a aula original de treino com pesos que fortalece e tonifica todo o seu corpo. É um treino de 60 minutos em que trabalha todos os principais grupos musculares através dos melhores exercícios da sala de musculação, como os agachamentos, os presses, as elevações e os curls.

Step

O Step é uma aula predominantemente aeróbia, com movimentos orientados por passos executados em plataformas de alturas variadas e com movimentos dos membros superiores e inferiores (Jucá, 2004). O principal objetivo, segundo seus idealizadores, é a melhoria da aptidão cardiorrespiratória (Less Mills Body Training Systems, 2009).

Treino Funcional

O Treino Funcional serve tanto para aperfeiçoar o sistema cardiorrespiratório como para fortalecer o sistema neuromuscular. Pode servir para trabalhar qualquer um dos sistemas energéticos através da correta utilização de estímulos e intervalos.

Zumba

As aulas de Zumba incluem ritmos para se divertir e para perder peso, são passos combinados com música latina e internacional, cheia de energia. É uma ótima opção para estar rapidamente em forma e com um alto nível de energia. É fácil e eficaz. Trabalha, ao mesmo tempo, a resistência cardiovascular.

1.7. Oferta de Serviços do Ginásio

O Fitness Bibi oferece aos seus clientes os melhores serviços para o cuidar da sua imagem. Para isso, este ginásio opta por serviços indispensáveis aos seus clientes.

Tabela 2 - Serviços do Fitness Bibi

Serviços do Fitness Bibi	
Consultor Clínico	Ginástica Laboral
Danças Para Noivos	Terapias Naturais
Estética	Nutrição
Massagens	

1.8. População Alvo

O ginásio tem cerca de 300 sócios ativos, distribuídos por variados escalões etários (crianças, jovens, adultos e idosos) uma vez que este abrange um vastíssimo público devido à quantidade de atividades que coloca ao dispor dos seus clientes.

Como já referi este ginásio é feminino e masculino, predominando o sexo feminino. Apesar disto, o ginásio vem vindo a ganhar cada vez mais público masculino, devido á sua qualidade.

Relativamente à população idosa tem como modalidade alvo o pilates devido às inúmeras vantagens (melhorar a flexibilidade e coordenação motora) para o corpo, melhorando assim a qualidade de vida e proporcionando bem-estar dos mesmos.

Já para a população mais nova destaca-se o Hip Hop e o Keysi (Crianças & Jovens) e para adultos um conjunto de atividades que tem ao seu dispor, onde podemos destacar as mais exigentes do ginásio, Condição Física e Cardio Pump, como é exigente a nível físico e que exige componentes físicas mais avançadas.

A modalidade preferida do público do Fitness Bibi é o Zumba, mas esta continua a ser mais frequentada pelo sexo feminino.

Capítulo II

Objetivos do Estágio Curricular

2. Objetivos do Estágio

Os objetivos são a meta de qualquer trabalho ou relatório, ou seja, ajudam-nos a traçar o caminho para o sucesso do mesmo. São os objetivos que indicam o que a estagiária deve realmente seguir para obter o êxito nas suas funções, e a sua definição clara ajuda em muito na tomada de decisões quanto aos aspectos práticos, afinal, temos que ser ambiciosos o nosso futuro.

Nos pontos abaixo referidos vão ser apresentados, em primeiro lugar, os objetivos gerais do estágio e logo de seguida os objetivos específicos a cumprir.

2.1 Objetivos Gerais

- Aplicar os conhecimentos e competências práticas e teóricos adquiridos ao longo do curso;
- Promover a atividade física no contexto populacional;
- Desenvolver a autonomia;
- Conhecer uma realidade próxima do que é ser profissional da área em ginásio;
- Adquirir competência de interação com todo o staff e clientes;
- Alcançar as habilitações necessárias para uma futura intervenção profissional;
- Ganhar confiança nas minhas capacidades e no meu trabalho;
- Adquirir conhecimentos sobre as normas de segurança do ginásio;
- Apoiar o setor administrativo e o atendimento ao público.

2.2 Objetivos Específicos

Sala de Exercício

- Interagir e abordar os clientes de forma natural e com autonomia;
- Saber corrigir e identificar os erros técnicos (comuns);
- Ser capaz de realizar apoios, caso necessitem;
- Praticar avaliações físicas aos clientes;
- Acompanhar e orientar individualmente os exercícios dos clientes na sala de exercício;
- Planificar um treino;
- Realizar avaliações físicas aos clientes;
- Orientar e acompanhar os planos de treino prescritos aos clientes na Sala de Exercício;
- Ter a capacidade de orientar um treino autonomamente.

Sala de Aulas de Grupo

- Auxiliar o tutor de estágio, assim como a equipa técnica do ginásio;
- Saber interagir com os clientes de forma autónoma;
- Ser capaz de dar o apoio necessário aos clientes, corrigindo as posturas corretas durante as aulas;
- Manter um timbre de voz audível por todos;
- Ser capaz de lecionar de Aulas de Grupo no ginásio, sem enganos;
- Estruturar e lecionar Aulas de Grupo apresentando conhecimento e segurança na sua realização da aula.

Capítulo III

Planeamento de Estágio

3. Planeamento de Estágio

No decorrer deste estágio foi necessário uma planificação prévia, para assim adaptar as 12 horas de estágio por semana às horas de aulas no IPG. Na tabela 3 apresento o meu horário semanal.

3.1. Horário Semanal

Tabela 3 - Horário de Estágio Semanal

	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF	Sáb.
9.00	AULAS IPG	AULAS IPG	AULAS IPG	AULAS IPG	AULAS IPG	
10.00	AULAS IPG	AULAS IPG	AULAS IPG	AULAS IPG	AULAS IPG	
11.00	AULAS IPG	AULAS IPG	AULAS IPG	AULAS IPG	AULAS IPG	GINÁSIO FITBESS BIBI
12.00	AULAS IPG	AULAS IPG	AULAS IPG	AULAS IPG	AULAS IPG	(quando ficar ao fim de semana)
13.00	AULAS IPG	AULAS IPG	AULAS IPG	AULAS IPG	AULAS IPG	
14.00						
15.30	AULAS IPG	AULAS IPG				
16.30	AULAS IPG	AULAS IPG				
17.30		AULAS IPG				
18.30		AULAS IPG				
19.30		AULAS IPG	GINÁSIO FITBESS BIBI	GINÁSIO FITBESS BIBI	GINÁSIO FITBESS BIBI	(quando ficar ao fim de semana)
20.30						
21.30						
22.30						

3.2. Plano Anual de Estágio

Neste item está descrito o planeamento mensal do estágio. Este plano foi realizado para que existisse um controlo de tarefas, bem como as divisões destas por parte dos recursos humano. Foram combatidas algumas necessidades do ginásio. Em anexo podemos visualizar em pormenor todas atividades onde colaborei.

3.3. Calendarização

Ao longo do meu estágio no Fitness Bibi tive a necessidade de realizar uma calendarização, consoante as tarefas a que me propus durante o mesmo. Na tabela 4 podemos observar as áreas em que trabalhei, bem como os respetivos meses mas, no anexo 8 está uma calendarização mais específica, pois coloquei todas as atividades realizadas.

3.4. Áreas de Intervenção

Receção

- Organizar toda a informação relativamente ao ginásio.
- Receber da melhor forma o cliente e como fideliza-lo ao nosso ginásio.
- Aprender todas as bases de dados utilizadas no ginásio.

Sala de Exercício

- Como trabalhar com as máquinas utilizadas no nosso ginásio.
- Observar todas as informações dadas pelo instrutor ao cliente.
- Adaptar os exercícios às suas limitações.
- Realizar planos de treino para os clientes

Sala de Aulas de Grupo

- Saber trabalhar com todo o material da sala.
- Saber estar e ensinar os clientes.
- Desenvolver a capacidade de improvisação.
- Realizar um plano de aula, para que consiga dar aulas sem erros.
- Ajudar na correção dos exercícios da aula.

3.5 Fases de Intervenção

Irei especificar as fases pelas quais passei nas diferentes áreas existentes no ginásio.

Sala de Exercício

- **1ª Fase:** Conhecer o material, bem como o seu funcionamento e a sua manutenção;
- **2ª Fase:** Apresentação e diálogo com os clientes acerca do seu bem-estar físico e psicológico;
- **3ª Fase:** Auxiliar e acompanhar os clientes nas suas diversas fases de treino, quer inicial quer numa fase já avançada;
- **4ª Fase:** Corrigir posturas dos clientes durante a realização dos exercícios do seu plano;
- **5ª Fase:** Colaborar com os clientes na parte no final do seu treino mencionando a importância do relaxamento e alongamentos.

Aulas de Grupo

- **1ª Fase:** Participar ativamente nas aulas;
- **2ª Fase:** Observar as aulas de vários instrutores, percebendo as várias diferenças positivas ou negativas transcrevendo-as para o suporte de papel;
- **3ª Fase:** Colaborar no aquecimento ou retorno à calma de diferentes aulas;
- **4ª Fase:** Tomar conhecimento, ao analisar as aulas dos vários instrutores, de como dar feedbacks através das diferentes formas de comunicação (verbal, gestual).
- **5ª Fase:** Lecionar partes de diferentes aulas;
- **6ª Fase:** Lecionar a maior parte da aula com supervisão do instrutor.

Avaliações Físicas

- 1ª Fase: Dominar o material necessário para executar uma avaliação física, saber como devo utilizá-lo corretamente, registrando na folha de avaliação física;
- 2ª Fase: Observar registrar os dados de algumas avaliações;
- 3ª Fase: Participar ativamente nas avaliações física dos clientes do estudo de caso;
- 4ª Fase: Realizar a avaliação de forma autónoma com a supervisão do instrutor.

Capítulo IV

Atividades Desenvolvidas

4. Atividades Desenvolvidas

4.1.Receção

Nesta área mantive o constante contacto com os clientes. Detinha tarefas em suporte informático para o registo e informações sobre um novo cliente. Houve registo de pedido de recibos bem como a distribuição dos mesmos nas capas. Uma das tarefas como rececionista era o controlo de clientes na sala cardio e na sala de aulas de grupo, bem como a reposição de toalhas e de águas.

Ao chegar ao ginásio o individuo(a) pede informações sobre o ginásio, a função de quem estava na receção é em primeiro lugar, ter a maior simpatia e respeito pelo cliente, assim como mostrar o espaço.

Inicialmente, tenho uma conversa com o cliente explicando a este, todas as informações necessárias acerca dos serviços do ginásio assim como as atividades que tem ao seu dispor. Após esta, faço uma pequena abordagem às aulas e aos serviços que temos para oferecer. No final, o cliente tem a sua opção de aderir ou não ao ginásio, a minha função é tentar fazer o que estiver ao meu alcance para reter o cliente, bem como qualquer adaptação a nível de preços, com o consentimento da diretora técnica.

Este trabalho era um trabalho complementar do nosso dia-a-dia, foi uma tarefa da qual me deu um gosto pessoal, pois era permanente o contacto com o público. Tenho que referir que quanto a este, foi importante a minha aprendizagem sobre o funcionamento do suporte informático bem como o restante serviço de secretariado. O trabalho secretariado pode ser dividido em três partes: Verificação prévia de documentos em falta, fichas de treino e avaliações físicas ordenadas por ordem alfabética e a fase de telefonar aos clientes. O telefonema consistia em saber o porquê de não comparecer ao ginásio, e se há algo a fazer para ajudar o cliente a voltar o mais rapidamente possível. Também realizei um documento para a assiduidade de clientes, registando o seu nome e o horário, tanto na sala de grupo como na sala de exercício.

4.2. Sala de Exercício

Na sala de exercício posso dizer que foi o local de maior aprendizagem relativamente à nossa área, de *fitness*, digo isto pois para mim foi o local que sempre gostei de aprofundar e que iria ao encontro ao que futuramente gostaria de desempenhar enquanto profissional da área, para além de querer me especializar noutras áreas.

A prescrição, como já foi referido, deverá ser adaptada para cada sujeito, embora existam elementos básicos semelhantes a todas alguns treinos. Alguns desses elementos básicos são: o modo, a intensidade, o volume e a frequência do treino.

A grande maioria dos utentes tinha como objetivo a perda de massa gorda, a prevenção algumas patologias, e o principal método utilizado foi o treino aeróbio, o treino de resistência e o treino de força.

Segundo Heyward (2013) o treino de força e resistência muscular são importantes para a saúde geral e para a aptidão física dos clientes assim como para o desenvolvimento do sistema muscular. O objetivo principal deste tipo de treino é o aproveitamento da força e da resistência muscular, trazendo muitos benefícios à saúde.

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

Nesta área de intervenção escolhi um cliente específicos de treino na sala de exercício sem qualquer outro treino, um cliente que só realizava esporadicamente treino personalizado e dois clientes que realizavam treino na sala de exercício e frequentavam de forma intensiva as aulas de grupo, prescrevendo-lhes o treino de acordo com os seus objetivos.

Nesta área, eu como estagiária:

- Cumprimentava todos os clientes da sala perguntando se estava tudo a correr bem com o seu treino, se poderia ajudar no seu treino e se gostaria de realizar um treino específico.
- Ajudava o cliente que necessitasse de alguma correção relativamente ao exercício que estava a executar, ajudava na postura bem como na sua realização, como por exemplo na carga.
- Fazia a contabilização dos clientes de meia em meia hora fazendo o seu registo numa tabela disponível na receção, a fim de estes números serem utilizados para

eventuais estatísticas futuras (ex.: hora de maior e menor afluência de clientes e como poderemos angariar mais clientes);

- Fazia pesagens na balança, bem como algumas medições de perímetros para o cliente ter a noção se tinha melhorado ou não;
- Auxiliava um novo cliente a preparar o seu treino de iniciação bem como on conhecer as máquinas e como funcionam.

4.3. Acompanhamento de Clientes

Neste item, posso mencionar que acompanhei vários clientes, principalmente na sala de exercício, mas também na sala de aulas de grupo. Era uma ajuda contante em exercícios de postura, pois eram exercícios que contemplavam o dia-a-dia de qualquer indivíduo. Acompanhei também, um novo cliente no seu primeiro contacto com a sala de exercício. Aqui tinha a particularidade de o encaminhar numa primeira fase para parte cardiovascular seguido de um treino completo sem carga e sem grande intensidade.

4.4. Sala de Aulas de Grupo

As aulas de grupo são uma boa opção para indivíduos que adoram realizar atividade física com a companhia de outras pessoas conjugando a componente musical e a componente de perda de peso. Cada vez mais, as aulas de grupo são as mais procuradas pela boa dinâmica e o bom ambiente existente no ginásio.

Existem aulas com diferentes objetivos, umas mais direcionadas para a tonificação muscular, outras para o gasto calórico ou até mesmo para a melhoria da postura, consciência corporal ou alongamentos. São aulas que permitem que os utentes variem o seu treino e melhorem o seu nível de aptidão física, psíquica e emocional.

Estas atividades de sala de grupo, dividiu-se em diferentes fases. Numa fase inicial assisti a aulas diferentes, bem como de vários instrutores. Continuamente, participei de forma ativa em algumas das modalidades oferecidas pelo ginásio. Posteriormente fui também intervindo, lecionando pequeno partes das aulas de diferentes modalidades, como o aquecimento e a parte final, alongamentos. As modalidades iniciantes foram o GAP e o Condicionamento local. Seguidamente foi, o Treino Funcional e Zumba visto que eram lecionadas pela instrutora Célia Valente, foi a modalidade em que comecei a intervir e que mais ajudei na sua realização.

Fui ganhando algumas competências necessárias e confiança para num futuro mais próximo lecionar aulas de grupo. Na fase final, comecei a lecionar partes aulas de diferentes modalidades autonomamente, mas sempre com a supervisão de um dos instrutores responsáveis.

4.5. Tarefas de Manutenção e Gestão de Equipamento

Nesta tarefa realizei um inventário para todo o material existente no ginásio, ou seja, por estúdios, bem como a diversas quantidades e o seu estado. No anexo 7 encontra-se a tabela mais aprofundada.

4.6. Avaliação Física

Quanto às avaliações físicas, como já referi, inicialmente só observava o instrutor e registava qualquer informação relativamente ao uso do material e o procedimento da avaliação. Numa fase mais avançada e com a supervisão do instrutor, realizei as minha próprias avaliações, no âmbito de estudos de caso.

4.7. Trabalho de pesquisa

Nos primeiros dias de estágio fui confrontada com “o que é a análise swot?”. Não tendo a resposta e sendo uma das peças fundamentais de marketing, foi-me pedido uma pequena pesquisa sobre o tema. Uma análise SWOT envolve colocar para fora os pontos fortes da sua organização, fraquezas, oportunidades e ameaças. Usando a análise SWOT, podemos fazer planos estratégicos para garantir o crescimento e a continuidade do projeto: o ginásio.

Passo 1 - Determinar os pontos fortes do ginásio para ter uma ideia de seu valor global enquanto negócio.

Passo 2 - Avaliar os pontos fracos. Na gestão especialmente quando comparado com outros centros de *fitness* da área.

Passo 3 - Identificar as oportunidades de mercado para o centro de *fitness*.

Passo 4 – Fazer uma lista com as ameaças para o seu centro de *fitness*, tanto internos como externos.

Forças

- Equipa jovem e dinâmica;
- Colaboradores maioritariamente licenciados;
- Fraca concorrência;
- Excelente localização e estacionamento gratuito;
- Instalações com qualidade superior à dos concorrentes;
- Tecnologias de Informação ao dispor de todos

Fraquezas

- Fraca gestão por falta de competências;
- Parcerias ineficazes;
- Vinculação do sócio à instituição demasiado extensa (contrato mínimo de permanência de 1 ano);
- Marketing local quase inexistente;
- Abandono do cliente do ginásio;
- Fraca retenção.

Oportunidades

- Rede de transportes favoráveis;
- Posicionamento da marca;
- Sensibilização da comunidade para os benefícios do desporto/*fitness*;
- Criação de protocolos com instituições ligadas ao ramo da saúde (hospitais, clínicas, centros de saúde, lares, etc.);
- Desenvolvimento de programas empresariais.

Ameaças

- Surgimento de outro Health Club;
- Economia global debilitada;
- Pensamento do cidadão não orientado para a prevenção da saúde;
- Perceção do ginásio/health club como gasto e não como um investimento na saúde

4.6. Projeto de Estágio

Em conversa com a minha tutora e confirmando a possibilidade de se realizar. No sábado de 10 de Junho tive a ideia de realizar um pequeno sarau. Com a chegada do calor as pessoas precisam de motivação para ir ao ginásio, e um dia como sábado estaria propício para a realização de um sarau. Este sarau consiste em várias atividades: um desfile *fitness*, de seguida houve uma pequena demonstração de Hip Hop Kids, seguidamente existiu um workshop de maquilhagem de Dia e Noite, existiu ainda um workshop de Kizomba, depois seguiu-se uma mega aula de zumba com vários instrutores, incluindo a minha participação com duas coreografias, terminando com uma surpresa feita por mim: um vídeo para a Diretora Técnica, Elvira Matos, tendo um grande impacto. Esta surpresa foi direcionada à minha tutora, mas todos os instrutores foram surpreendidos no vídeo.

Destinava-se a toda a população do ginásio Fitness Bibi, visto ser uma atividade lúdica e fácil de executar, bastante divertida e com poucos custos. Os feedbacks foram excelentes e tenho a certeza que foi uma grande atividade.

Este evento foi de caráter solidário, sendo que dia 01 de Junho, foi o dia mundial da criança, fizemos umas rifas para vender, e com o lucro oferecemos alguns alimentos essenciais à alimentação. A doação foi entregue na Aldeia SOS, visto ser uma parceira do ginásio e ser uma associação com muitas dificuldades.



Figura 14- Flyers do Projeto de Estágio



Figura 15 – Entrega dos donativos á Aldeia SOS

Capítulo V

Estudos de Caso

5. Estudos Caso

Para realizar uma pequena comparação e se existiu uma evolução, eu escolhi quatro clientes:

Tabela 4 - Dados dos Clientes do Estudo de Caso

Clientes	A	B	C	D
Idade	46	17	52	50
Altura (cm)	160	172	157	165
Género	Masculino	Feminino	Feminino	Feminino
Objetivo	Aumento de Massa Magra	Perda de Peso, ganho de Massa Muscular e Resistência	Libertar o Stress e Definir	Perda de Peso
Observações	- Treinador de Futebol	- Asmática	- Fumadora	- Hipertensa

5.1. Cliente A

O Cliente A é um individuo de 1.60m e de 46 anos. Para além da sua profissão, é treinador de futebol. Ele adora ginásio e tudo o que seja desporto por esse facto, vai todos os dias ao ginásio, excepto os dias de treino. Tem como objectivos ganhar mais resistência e uma maior massa muscular. Mas o principal motivo que o leva ao ginásio é o bem-estar que lhe proporciona, físico e psicológico.

Assim que chega ao ginásio, inicia o seu aquecimento na sala de cardio training, e rapidamente se inicia na prática do que ele mais gosta, aulas de grupo. Realiza todo o tipo de aulas de grupo, desde Abdominais, ao Zumba, ao Cycling e muitas das vezes até Pilates.

Como estagiária, pouco interвени no seu treino semanal, embora o tenha escolhido para estudo de caso, gostaria de perceber se consegue alcançar os seus objetivos com as aulas de grupo. Acredito que consiga pois é, um cliente muito dedicado, pois é uma força da natureza e que nos enche cheios de orgulho. É uma pessoa cheia de força e com muita energia, esteja cansado ou não, tem muita força de vontade e paixão pelo desporto. Obteve resultados excelentes e irão ser cada vez melhores graças a sua força de vontade, energia e dedicação.

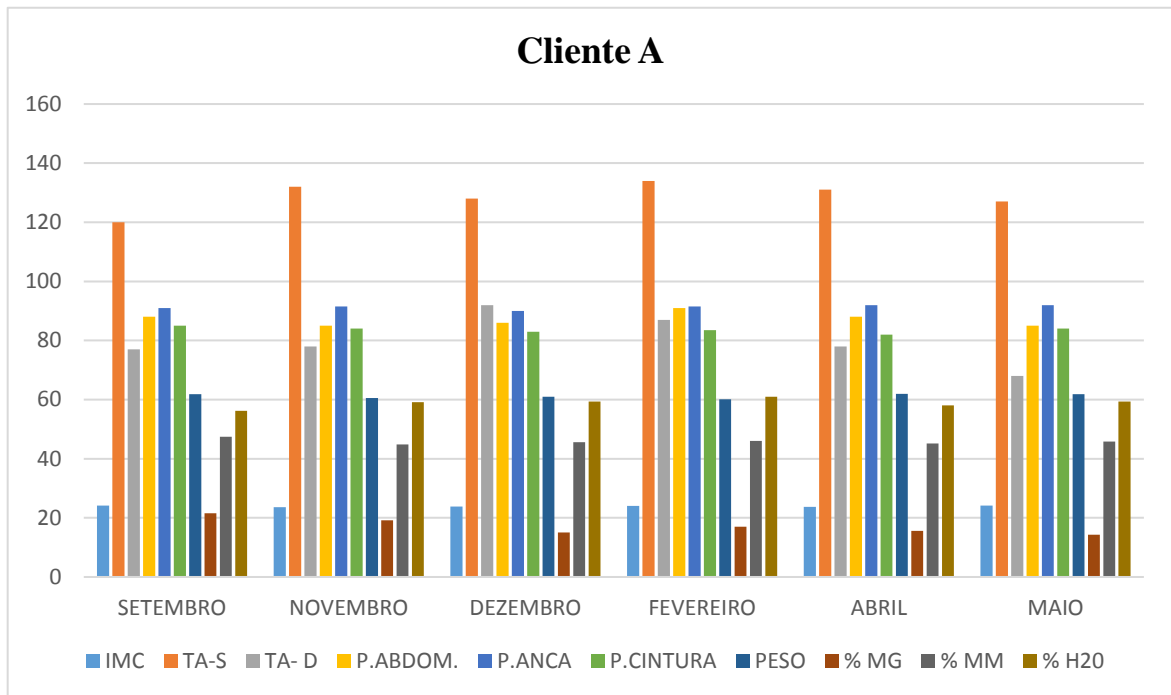


Gráfico 1- Dados do Cliente A

Ao observarmos os gráficos, facilmente percebemos que tem uma boa condição física, e que ao longo do tempo nota-se melhorias, apesar de algumas recaídas e de não ter uma evolução contínua. Isso normalmente acontece quando se sente mais em baixo e não frequenta o ginásio tantas vezes como de costume. Este cliente ronda sempre 23-24 de IMC. O IMC corresponde ao Índice de Massa Corporal. Com este valor podemos quantificar o excesso ou défice de peso, adotado OMS.

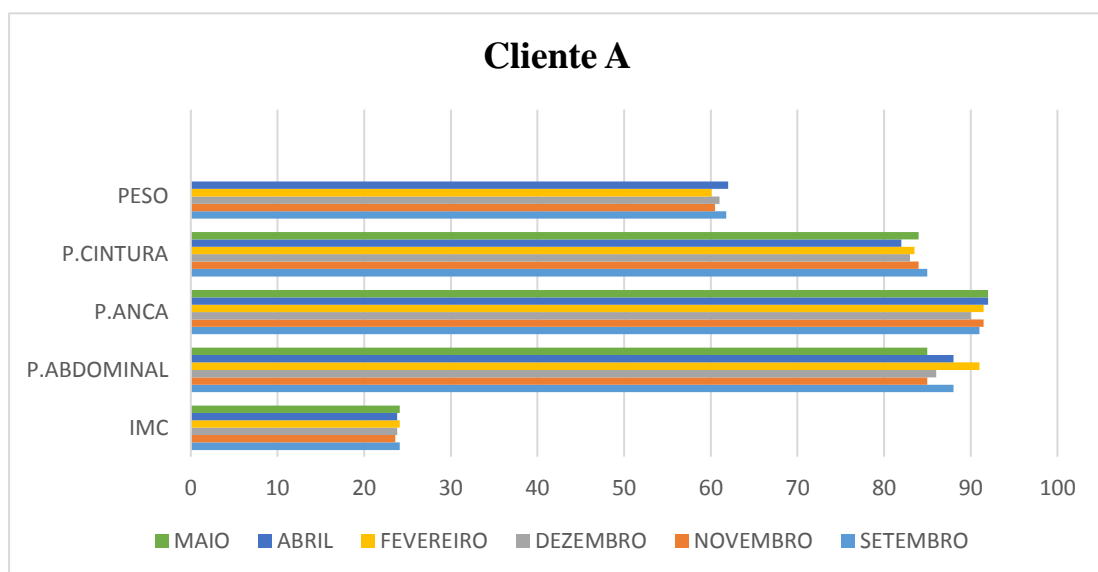


Gráfico 2 - Dados do Cliente A

Para que haja um aumento da massa magra, é necessária a prática de treino de resistência com o consumo de uma dieta equilibrada, que proporcione o fornecimento adequado de nutrientes e com um aporte energético superior ao que é gasto diariamente pelo organismo, balanço energético positivo. Quando realizava treinos na sala de exercício, o que era esporadicamente, optava por treino de força, quer nos membros superiores como inferiores. O TRX é o principal material que utiliza para obter o seu objetivo. O plano divide-se em três partes diferentes sendo que existe parte de treino aeróbio no início, aulas de grupo e para terminar parte final. Assim o cliente A começa o aquecimento no ergómetro de corrida, de seguida realiza todo tipo de aulas de grupo e termina com os alongamentos na sala de exercício. Algumas das vezes e depois do aquecimento, pratica exercícios de força para os membros inferiores e superiores, entre os exercícios, treino aeróbio na elíptica, onde finaliza com alongamentos na mesma sala.

A seguir apresento os valores das diferentes componentes de avaliação ao longo destes meses

Resultados Finais

Tabela 5 - Resultados Finais do Cliente A

Nome	Cliente A
Data da Última Avaliação num Total de 6	30/05/2016
TA	127 / 68
P.Abdominal	85
P.Anca	92
P.Cintura	84
Peso	61,8
% MG	14,3
MM	45,8
%H2O	59,3

Após estes resultados finais, verificamos que o cliente A teve melhorias de uma forma gradual, mas se não tem uma frequência contínua no ginásio, tem tendência a ter poucas melhorias no seu corpo, visto ser um indivíduo já treinado e com uma boa forma física. Apesar de tudo isto, é um cliente com uma boa condição física e o seu IMC mostra que tem um peso ideal.

5.2 Cliente B

A cliente B é uma jovem de 1.72m e de 17 anos. É uma cliente muito dedicada e trabalhadora. É estudante e não olha a meio para os seus objectivos, realiza os seus treinos duas vezes por semana, quando não pode três vezes por semana. Gosta muito do ginásio e isso vesse assim que, entra nas portas do nosso ginásio. Fica motivada quando realiza a sua avaliação física e observa que melhorou os seus parâmetros.

Tem como objectivos, a perda de peso, ganhar mais resistência e mais massa muscular. Mas o motivo fundamental, é aliviar o stress dos seus estudos. Já revelou que melhorou as suas notas depois de começar um treino mais “a sério”.

Quando chega ao ginásio, inicia o seu aquecimento na sala de exercício, quase sempre na passadeira, e começa o seu treino personalizado. Aprecia bastante a aula de treino funcional e quase sempre a realiza. Das aulas de grupo não é assídua pois, acha que os objetivos irá consegui-los mais facilmente na sala de exercício.

Eu, como estagiária, ajudo no seu processo de treino, realizamos seis avaliações de treino e nas últimas já estive presente, mas acompanhada pelo instrutor. Na sala de exercício corrijo as suas posturas e auxilio na realização dos exercícios. A nível psicológico apoio bastante o seu esforço e gosto sempre e de lhe mostrar as suas melhoras porque a Cliente B fica com muita motivação para o próximo treino.

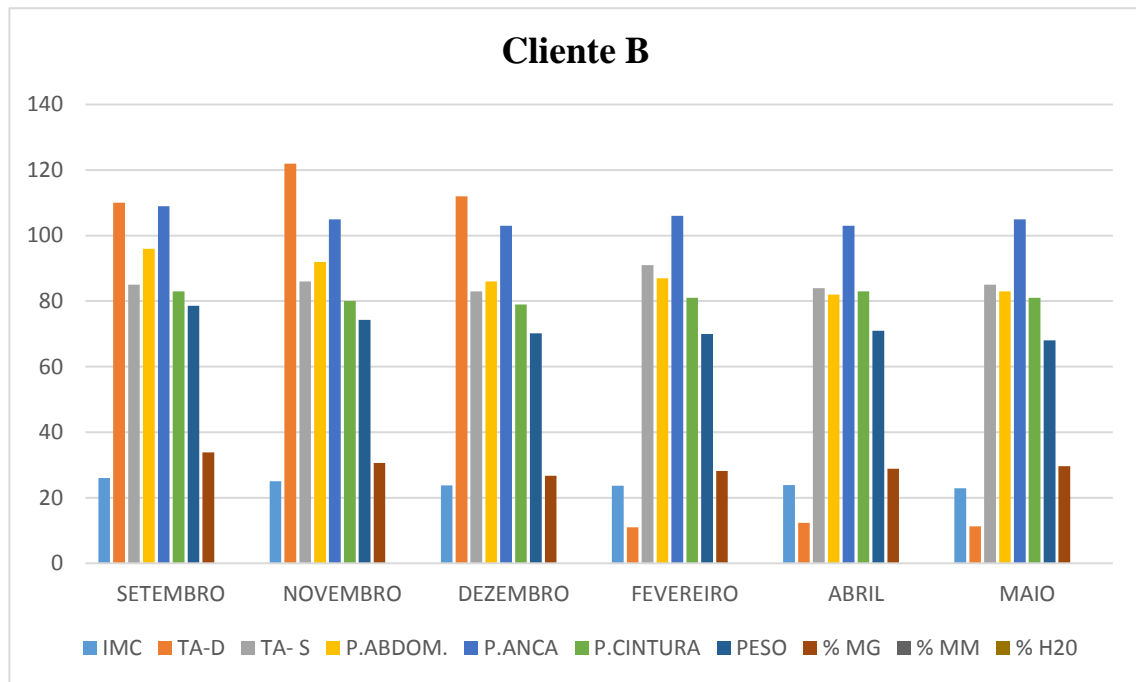


Gráfico 3 - Dados do Cliente B

O aumento da capacidade máxima de resistência está relacionada com a captação de oxigénio, ou seja, com a intensidade e a frequência da prática de atividade física. Assim sendo, uma correta hidratação e uma nutrição adequada desempenham um papel fulcral no aumento da resistência física de um atleta e, conseqüentemente, na sua performance.

Assim sendo, numa fase inicial, optamos por desenvolver a resistência e só depois trabalho de força. Incidimos mais num aquecimento com meia hora no ergómetro de corrida, depois selecionamos exercícios de grandes grupos musculares com várias repetições de (15-20 repetições por série, o que equivale a cerca de 60-65%). Depois de alguns meses a fazer treino de resistência, principiou o treino de força. O treino de força é a base de repetições máximas e dividia os músculos que queria trabalhar por dias. Ex: (segunda-feira: pernas, quarta-feira: peito e costas; sexta-feira: braços)

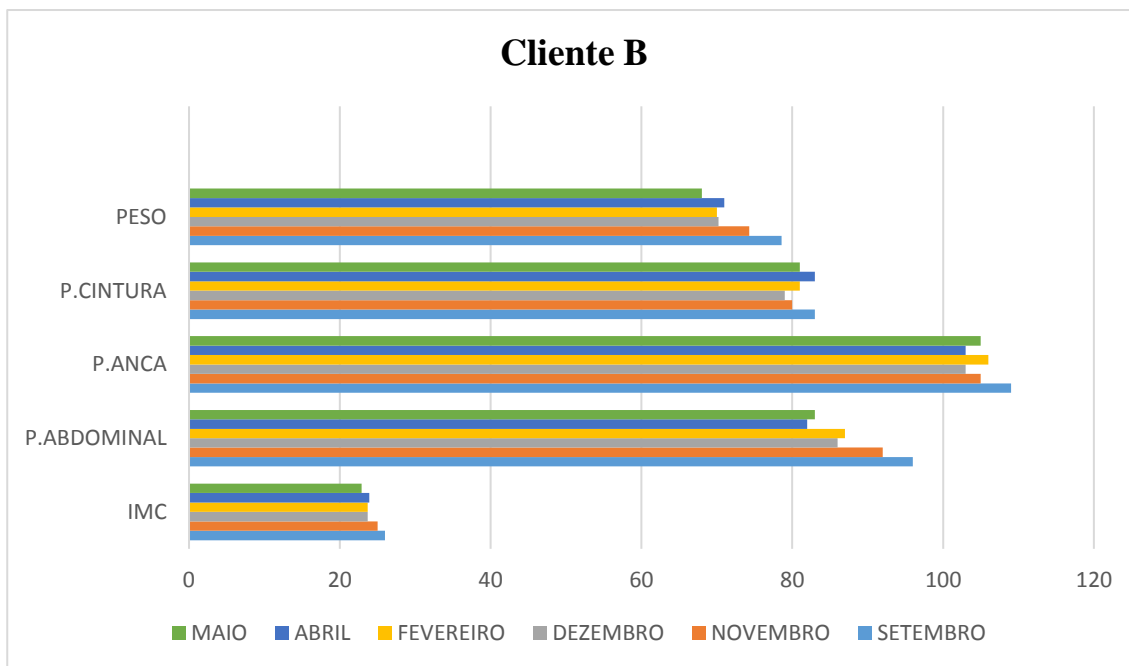


Gráfico 4 - Dados do Cliente B

Foi escolhida para estudo de caso porque, para além de ser uma jovem com muita motivação, é das clientes mais jovens do nosso ginásio, com um treino rigoroso, e que leva de forma séria o seu treino. É uma cliente que poucas ou raras vezes realiza aulas de grupo e gostaria de perceber as diferenças a nível da sua performance. Os seus resultados foram bastantes positivos, tanto nas notas académicas como no aspeto físico, faltando pouco para atingir as medidas que pretende.

Resultados Finais

Tabela 6 - Resultados Finais do Cliente A

Nome	Cliente B
Data da Última Avaliação num Total de 6	19/05/2016
TA	11,3 / 8,5
P.Abdominal	83
P.Anca	105
P.Cintura	81
Peso	68
% MG	26,9
MM	-----
%H2O	-----

Ao observar a tabela final verificamos que existiram melhorias, não significativas, mas a cliente ficou muito motivada com os resultados, sente-se bem com a sua forma física e refere que o ginásio é benéfico na vida de qualquer pessoa. Diminuiu o seu peso que era o principal objetivo e por consequente diminuiu a massa gorda.

5.3. Cliente C

A Cliente C é uma senhora de 1.57m e com 52 anos. Vem muitas vezes ao ginásio, nem sempre no mesmo período da tarde porque realiza turnos no seu local de trabalho.

Adora vir ao ginásio para progredir na sua performance, para deixar de fumar e sobretudo pelas amizades e pela parte social.

É uma pessoa que cria facilmente laços com outras pessoas, e sobretudo com a equipa técnica. O ginásio é a sua segunda casa e sente uma felicidade enorme em vir ao FitnessBibi.

Assim que chega ao ginásio, inicia o seu aquecimento na sala de exercício, com uns dez minutinhos na passadeira e gosta sobretudo de frequentar as aulas de grupo. Como é livre de trânsito na mensalidade, divide-se entre a sala de exercício e as aulas de grupo, conforme os seus horários. Realiza todo o tipo de aulas de grupo, desde Condição Física, ao Zumba, ao Pilates e Condicionamento Local.

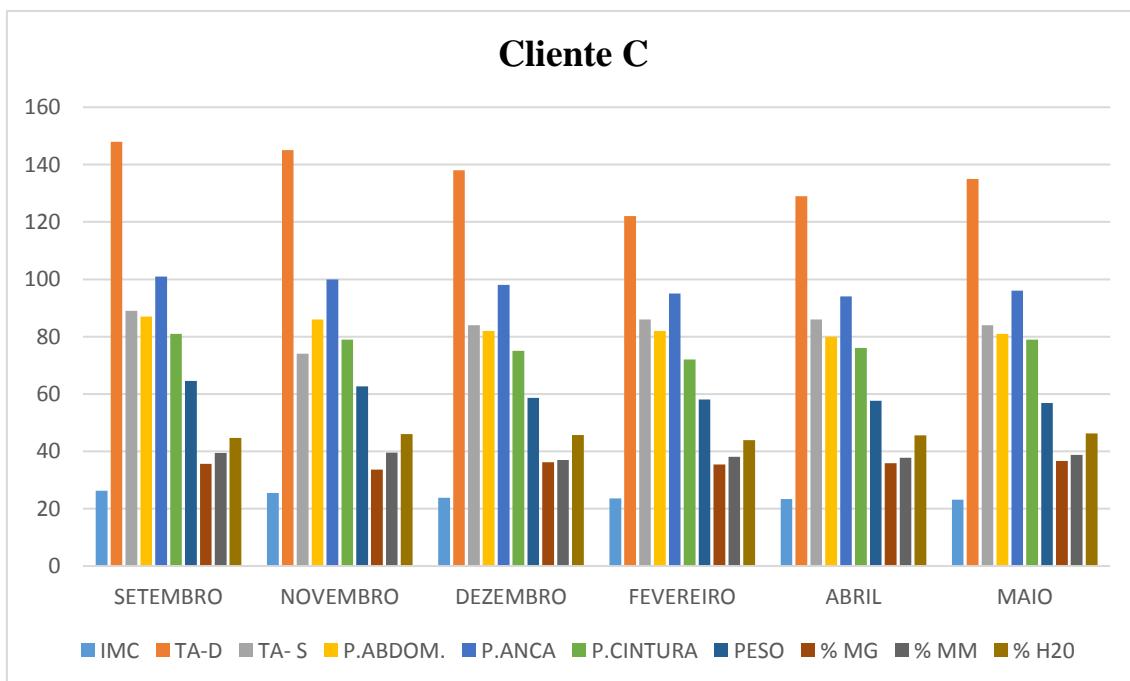


Gráfico 5 - Dados da Cliente C

Eu, como estagiária, intervenho um pouco no seu treino semanal na sala de exercício, a cliente tem um plano personalizado, e aí tem o meu apoio nos exercícios a nível da postura e erros frequentes.

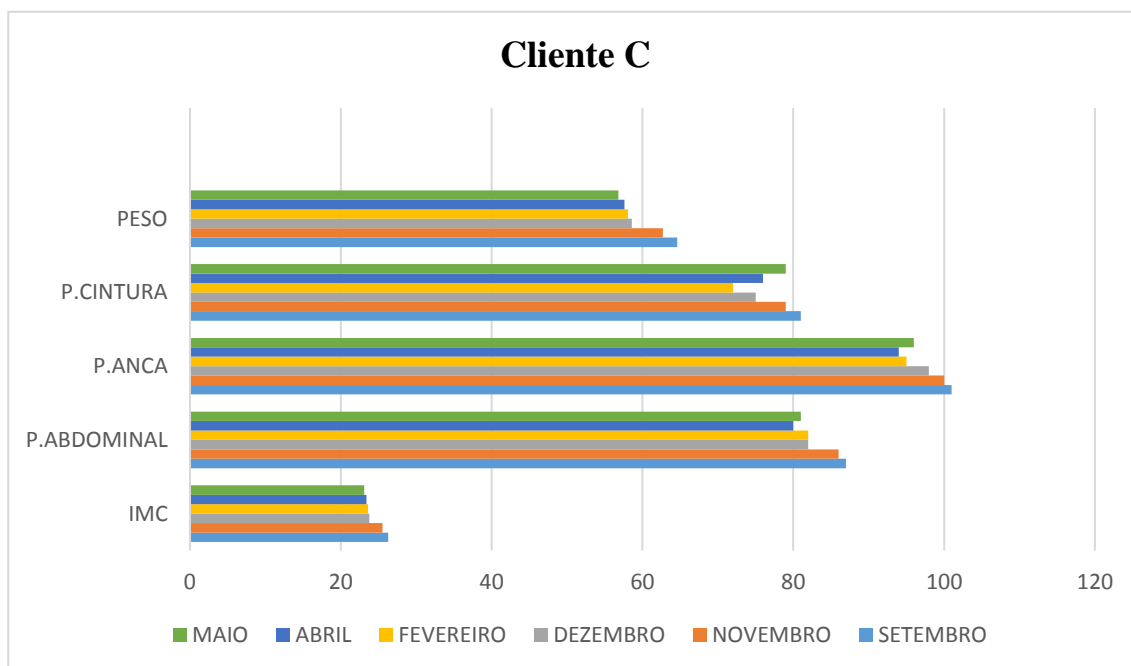


Gráfico 6 - Dados da Cliente C

A Cliente C não sofre de excesso de peso, decidiu inscrever-se no ginásio para ultrapassar o desgaste psicológico mas também, para tonificar o corpo.

O treino para ganhar massa muscular é o início da mudança do corpo. Ao mesmo tempo que o músculo é desenvolvido, a gordura corporal é eliminada. É por esse motivo existe uma maior tonificação do corpo. Divide o seu treino semanal pelo treino personalizado na sala de exercício e as aulas de grupo. Na sala de exercício realiza um aquecimento de 15 a 20 minutos na passadeira e de seguida efetua todo o tipo de exercícios abrangendo os maiores grupos musculares, pernas com barra e step; core com o peso corporal ou com a fitball e membros superiores com a ajuda do TRX.

Foi escolhida pois é uma cliente que realiza tanto aulas de grupo como treino personalizado. Acredito que consiga pois é uma cliente muito dedicado, e assídua é raro faltar. Quanto às medidas finais, foram positivas, mas não as esperadas devido ao facto de ter cometido alguns erros na sua alimentação. Mas com disciplina e dedicação brevemente irá chegar á sua forma perfeita.

Os seus resultados mostram que o seu esforço recompensado, houve uma diminuição do peso e diminuiu o perímetro abdominal. O IMC também é baixo o que resulta de um peso ideal relativamente á sua altura. Mencionou que baixou a vontade de fumar, e já raramente fuma, apesar de ser ainda o fazer, e da vontade que tem em largar esse vício. Libertar o stress do trabalho também pretendia e sempre que entra no Fitness Bibi esquece-se por momentos do trabalho e só pensa em treinar e melhorar. Após a sexta avaliação sentiu que o seu empenho deu frutos.

Resultados Finais

Tabela 7 - Resultados Finais do Cliente C

Nome	Cliente C
Data da Última Avaliação num Total de 6	27/04/2016
TA	135-75
P.Abdominal	81
P.Anca	96
P.Cintura	79
Peso	56,8
% MG	36,6
MM	38
%H2O	46,2

5.4 Cliente D

A cliente D é uma senhora de 1,65m e de 50 anos. Para além da sua profissão, é uma cliente muito assídua, pois tem um objectivo específico a alcançar. Ela adora ir ginásio, pois sente-se bem e vê melhoras, no seu esforço.

Tem como objectivos a perda de peso, e com a dedicação de empenho da cliente, tem sido mais fácil atingir esse mesmo objectivo.

Assim que chega ao ginásio, inicia o seu aquecimento na sala de exercício. É uma cliente muito empenhada e com um foco enorme de perder peso.

Eu, como estagiária, intervenho no seu treino semanal, com a correção dos erros nos exercícios e também com a correção a nível de postura. A Cliente D foi uma das clientes escolhidas para o estudo de caso devido ao facto, do seu excesso de peso e dos resultados até agora alcançados. Toda a equipa confia nos seus resultados, devido á sua força de vontade e dedicação, os instrutores puxam afincadamente por esta cliente e esta confiança transmitida pela equipa técnica dá ainda mais animo para continuar.

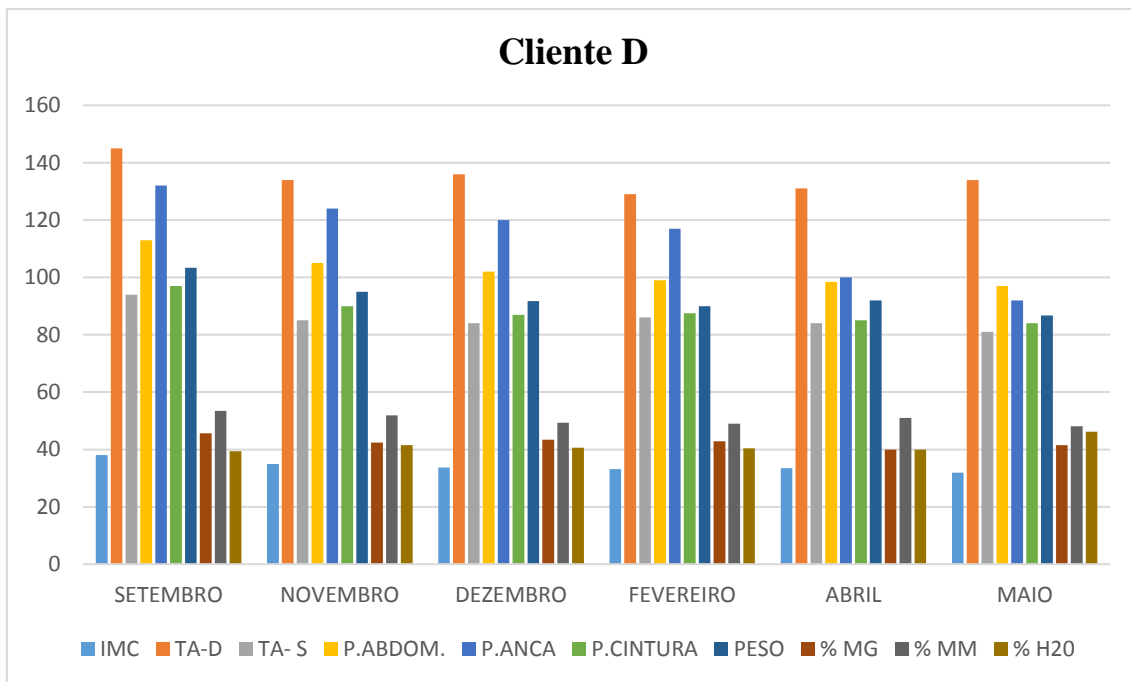


Gráfico 7 - Dados da Cliente D

O seu IMC revela que estava perante o “pré excesso de peso” e “pré obesidade” e a ida ao ginásio podia combater este dilema. Existem diferentes graus de acumulação excessiva de gordura no corpo, de forma a poderem prejudicar a saúde. A cliente D conseguiu melhorar e muitos os teus parâmetros, através do treino personalizado orientado por mim. Dividia o seu treino em cardio e força. O seu aquecimento era feito na elíptica, cerca de 30 a 45 minutos e com diferentes cargas. Depois realizamos um treino completo, pernas, peito, costas, braços com diferentes tipos de cargas, e com repetições máximas. Mudamos os exercícios de dois em dois meses embora sempre com as mesmas bases, de treino cardio no início e treino de força alcançando todos os grandes grupos musculares.

O perímetro abdominal e o peso foram os primeiros indicadores de bons resultados.

Tem sido um orgulho para todos ver a evolução desta cliente, pois merece ser recompensada por todo o trabalho realizado. Foi uma cliente que orgulho imenso, teve excelentes resultados, trabalhou com um enorme esforço e teve uma grande evolução com ela, a cliente sempre acreditou e deu-me a maior confiança desde o início e terminei o meu estágio com a certeza que fiz um bom trabalho. Gostava dos meus treinos e mostrou me com força de vontade tudo se consegue. É um orgulho para toda a equipa.

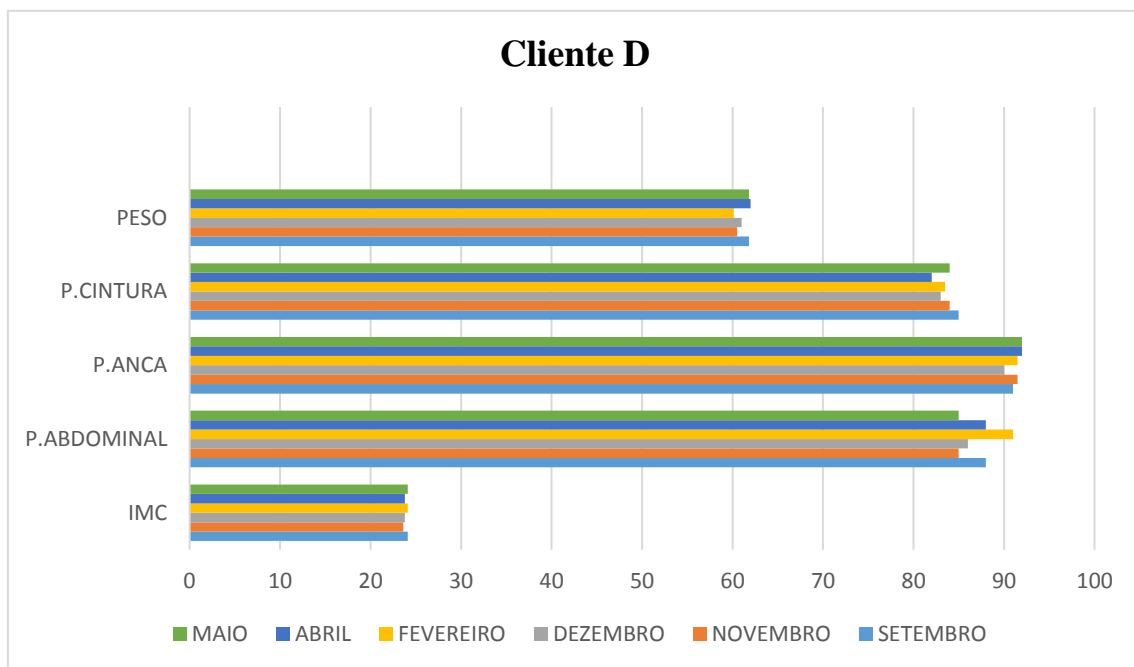


Gráfico 8 - Dados da Cliente D

Em qualquer parâmetro existiu melhorias, e o treino cardio foi muito importante na perda da massa gorda. Inicialmente o treino cardio era lento e constante, com uma longa duração de 45 min, de baixa intensidade, para não ser agressivo para as articulações. Mas ao mesmo tempo queimar gordura e não carboidratos. Numa fase mais avançada realizava um treino cardio de alta intensidade, mais curto, mas com muitas mudanças de intensidade, o que leva á queima de calorias e aumentando o metabolismo ao longo do dia.

Quando analisamos a tabela 8, facilmente percebemos que de facto a Cliente D mostrou grandes resultados, existiu uma melhoria significativa e orgulha toda a equipa deste ginásio. O treino na sala cardio foi uma boa opção em conjunto com um bom plano nutricional e acima de tudo com esforço e empenho. Refiro que sempre me apoiou e acreditou nas minhas capacidades, deixando-me completamente à vontade para modificar o seu plano sempre que necessário.

Resultados Finais

Tabela 8 - Resultados Finais do Cliente D

Nome	Cliente D
Data da Última Avaliação num Total de 6	30/05/2016
TA	134-81
P.Abdominal	97
P.Anca	92
P.Cintura	84
Peso	86,7
% MG	41,5
MM	48,1
%H2O	38,9

Capítulo VI

Atividades Extra

6. Atividades Desenvolvidas

O ginásio FitnessBibi prima pela diferença e pelo divertimento no seu espaço. Por esse motivo, a equipa técnica dinamiza as suas aulas de acordo com o mês em que permanece. A satisfação do cliente é o principal motivo que move esta equipa, o cliente precisa de aulas novas, atividades diferentes e acima de tudo, o cliente precisa de não ter rotina, e que apareçam eventos novos para se divertir e levar a família a divertir-se também.

No mês de Setembro não foram realizadas eventos, pois foi a abertura do novo ano letivo, e foi necessário despende desse tempo para organizador toda a nova temporada. Em Outubro, o FitnessBibi teve a oportunidade de realizar um FitnessBibi Weekend, que é um evento mensal, em que os clientes podem ter um sábado e um domingo diferente. Este fim-de-semana foi 3 e 4 do mês 10. Foi realizada uma aula de Zumba na Decathlon, uma pequena caminhada, um jantar convívio e de seguida uma festa no bar “Oppidani”; foi um sábado cheio de alegria. No dia seguinte houve um Workshop de Hip-Hop com o dançarino do programa “Achas que saber Dançar?”, Vítor “Kpez” Duarte .



No mês de Outubro houve também um Rastreo Gratuito na Visão de todos os clientes do Ginásio FitnessBibi, bastava uma simples inscrição. Realizou-se também no dia 30, a festa de Halloween, em que o ginásio foi todo decorado e toda a equipa foi vestida a rigor.



O mês de Novembro foi brindado por mais um FitnessBibi Weekend, com um Workshop de Defesa Pessoal Feminino, mais um jantar de equipa, e de todos os clientes. De seguida houve uma grande festa no bar “Oppidanni” onde houve uma oferta de Vouchers para todos os premiados. Para acabar bem o fim-de-semana, no domingo realizou-se na parte da manhã um Flash Mob no Mc Donald’s, lugar muito propício às 100 crianças que participaram neste “momento de dança”, da parte da tarde existiu um Workshop de Gin, para todos os amantes de Gin.



O mês de Dezembro começou em grande com um Rastreio Nutricional para que todos os clientes pudessem por em “ordem” a sua “dieta” assim, no regresso do próximo ano iria custar menos a perder os “quilinhos a mais” do Natal. O Sábado foi marcado pelo Jantar na Quinta de Santo António seguido de uma grande festa. O fim-de-semana acabou com um Flash Mob e uma Aula de Zumba na Praça Luís de Camões.



O mês de Janeiro começou com o mensal Fitness Weekend, logo na sexta com uma festa no bar de eleição do Ginásio; o “Oppidanni”. O grande Sábado com começo de uma grande Jantar de equipa e de todos os clientes que quisessem aparecer, já o Domingo foi marcado por uma atividade no Centro Comercial. O Ginásio quis mostrar a comunidade o que é que os seus meninos valem, daí este espetáculo de

Dança

O mês de Fevereiro ofereceu-nos o dia temático de Carnaval, onde toda a equipa se vestiu a rigor para a passada desta quadra. A última atividade do Fitness Bibi foi o seu 16º Aniversário. Pelos feedbacks dos clientes sei que foi um sucesso mas tenho pena de não ter estado presente.

Capítulo VII

Ações de Formação

8. Ações de Formação

1º Encontro de Desporto Integrado

Pela primeira vez realiza-se no Instituto Politécnico da Guarda, o 1º Encontro de Desporto Integrado, no dia 28 de Outubro de 2015. Durante a manhã decorreram algumas palestras, onde felicitaram o Curso de Desporto pela iniciativa. Este encontro decorreu no Auditório do IPG, mais precisamente na ESECD. Foram formados grupos com as diversas instituições de deficientes da Guarda e os alunos de terceiro ano de Desporto. As atividades realizadas foram a Dança, o *karaté* e o futebol 7. A tarde começou com uma explosão de alegria por parte de todo o público que assistia, a instituição da CERCIG realizaram uma pequena coreografia emocionante com direito a um beijo apaixonante. Mostraram o verdadeiro amor bem como a o porquê de serem especiais, são seres diferentes mas iguais a todos nós. Após a palestra do Mestre Mário Lopes foi-nos dado o privilégio de experimentar a modalidade de *Goalball*, com *peddy paper* a decorrer ao mesmo tempo. Esta modalidade permitiu-nos dominar o regulamento, o campo e as suas marcações, o material utilizado, bem como os objetivos do mesmo. Foi uma tarde recheada de sorrisos e de alegria, o diferente tornou-se igual e ninguém foi discriminado pois, cada indivíduo é especial à sua maneira.

Foi gratificante e emocionante ver o divertimento destas crianças, senti um orgulho enorme em pertencer a esse encontro, aprendi e cresci com cada criança.

XVI Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto

As XVI Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto, realizaram-se no dia 06 e 07 de Novembro de 2015 no Instituto Politécnico da Guarda.

Tem como principal objetivo um convívio de todos os que se interessam pela Psicologia do Desporto, como: investigadores, técnicos de desporto e de exercício físico, professores, desportistas, estudantes, psicólogos e o público geral.

Todos os seus participantes poderão usufruir de uma abordagem integrativa procurando, especialmente, discutir e debater a investigação que está a ser produzida neste domínio, bem como todo um conjunto de aspectos inerentes aos contextos comportamentais, com o objetivo de potenciar reflexões críticas e de deixar contributos que visem melhorar as diversas intervenções.

Double | Splash – Atividades Aquáticas e Double | Splash – Quick Start

Foram duas formações muito parecidas devido ao seu tema: Aquático, foram ambas na água, uma de Hidrobike e outra de hidroginástica.

Esta formação foi de Atividades Aquáticas e de Hidrobike aprendi temas como: Avaliação Postural do cliente, Síndrome cruzado superior, Regulação da bicicleta =>postura, Técnica de Pedalada, Métodos de treino.

Na segunda formação foi de hidroginástica e aprendi vários exemplos de exercícios e coreografias, bem como o estilo musical que se adequa á modalidade.

Foi um curso muito vantajoso, e percebi que de facto são áreas no qual tenho um gosto pessoal, e enquadram-se a minha pessoa. Espero que o meu futuro passe por atividades aquáticas.

Reflexão Crítica

Neste relatório está todo o meu percurso enquanto estagiária, embora complementado por um *dossier* onde se encontra todo o restante trabalho, como fichas de observação, planos de aulas, relatórios mensais, etc. Posso referir que foi uma experiência ótima e deu-me um enorme prazer realizar o meu estágio no Fitness Bibi. Tentei ao máximo dar o meu melhor neste ginásio e tenho a consciência que em vários momentos, os meus conhecimentos de três anos foram postos em prática tendo aperfeiçoando várias competências. O futuro profissional é importante e o estágio é sem dúvida o auge da nossa carreira profissional, abrindo-nos portas para vários projetos. Teremos de enfrentar no futuro, aspetos positivos e negativos, e o estágio é uma aprendizagem real para o que iremos enfrentar.

Toda esta experiência foi gratificante e enriquecedora quer a nível pessoal, quer a nível profissional, uma vez que me ajudou a ter a noção das minhas fraquezas e torná-las mais fortes. Como opinião pessoal, os objetivos gerais foram quase todos cumpridos o que me deixa satisfeita e realizada, embora tenha a noção que terei um longo trabalho pela frente. Consegui, sem dúvida ultrapassar algumas dificuldades, ganhando alguma confiança no meu trabalho e nas minhas competências profissionais. Os objetivos específicos também estes foram quase todos atingidos, mas pretendo a cada dia que passa, melhorar a nível profissional e com metas a alcançar, tornando-me a cada dia que passa um ser humano melhor, pessoal e profissionalmente.

Da minha parte, acredito que o meu desempenho foi prestável, toda a equipa mostrou confiança na minha pessoa e isso levou-me a melhorar e a mostrar um pouco das minhas capacidades. Para o futuro, pretendo continuar a traçar objetivos ambiciosos, e atingir uma meta mais além. A receptividade que notei por parte da minha tutora primou sobretudo pela boa-disposição, disponibilidade e acima de tudo a confiança em mim e nas minhas capacidades, o que constitui fator positivo para continuar o trabalho que desenvolvi, e se possível atingir o melhor num futuro próximo. O mesmo notei por parte de outros instrutores, que se revelaram pacientes para tirar as minhas dúvidas, que considero naturais em alguém sem experiência profissional no âmbito da academia. Os próprios clientes sempre mantiveram uma boa interligação nos momentos em que com

eles contactei, motivando-me para prosseguir o bom desempenho que acredito ter tido nestes meses de contacto.

Queria também referir, que todas as áreas que desenvolvi durante o estágio no Fitness Bibi tiveram uma evolução gradual e foram todas de grau de importância nesta fase da minha formação. Embora tenha uma opinião muito positiva no meu estágio, houve uma área que se destacou pelas funções que desempenhei e foi ela a intervenção na sala cardio. Fazer uma prescrição específica para um determinado cliente com um objetivo específico foi uma área da qual nunca esperei estes resultados. Com os estudos de caso, aprendi que ser PT é uma opção da qual não esperaria ter, mas que se tornou uma das mais importantes. O contato com os clientes fascina-me e futuramente espero ter a oportunidade de tirar uma formação nesta área ter os meus próprios clientes. Obtive ótimos feedbacks nesta área e pretendo aprender e melhorar com os melhores.

Em relação às disciplinas que tivemos durante a licenciatura acho que todas elas foram importantes e uteis no meu desempenho do estágio, não tendo como já referi, uma grande independência para as por em prática. Tenho a mencionar que desde que visitei o Fitness Bibi senti que queria pertencer à sua equipa técnica e foi uma grande surpresa quando realizei esse sonho. Adorei trabalhar e aprender com todos os profissionais e tenho a certeza que cresci muito desde o meu estágio. Todos os clientes deixaram uma marca nesta minha experiência, e recordando cada um deles com um carinho muito especial.

Acho que o meu comportamento foi positivo, sempre demonstrei disponível para aprender e realizar as tarefas propostas. Cumpri o horário de estágio, tendo que me adaptar muitas das vezes aos seus horários, conciliando com as aulas.

Em forma de conclusão tenho a dizer que este percurso foi muito positivo e guardo cada momento na minha memória, foi muito especial todas as aprendizagens e todos os momentos que passei naquele ginásio.

Referências Bibliográficas

- ACSM - American College of Sports Medicine (1990). ACSM Position Stand: the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 30, 975-991.
- Análise Swot, consultada em 20 de Maio de 2016 em: <http://finslab.com/publicidade-e-marketing/artigo-4785.html>
- Aula de Gap, consultado em 29 de Abril em: <https://www.virgininactive.pt/blog/exercicios-para-tonificar-gluteos-abdominais-e-pernas>
- Aula de Ginástica Hipopressiva, consultada em 15 de Maio de 2016 em: <http://www.tuasaude.com/ginastica-hipopressiva/>
- Aula de Hip Hop, consultada em 15 de Maio de 2016 em: <http://fulloutda.weebly.com/hip-hop-kids.html>
- Aula de Pilates, consultada em 15 de Maio de 2016 em: http://www.vivafit.pt/1_6-vivafit-pilates.aspx
- Aula de Pump, consultado em 28 de Abril : <http://fitness.manz.pt/bodypump.html>
- Aula de Zumba, consultado em 25 de Março de 2016 em : http://www.vivafit.pt/1_20-vivafit-zumba.aspx
- Caracterização da Entidade Acolhedora e objetivos de estágio, consultado a 2 de Janeiro de 201 em: <http://www.fitnessbibi.pt/>
- Carl, J. et all (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research*. Public health reports.
- Constantino, J. (1999). *Desporto, Política e autarquias*. Lisboa. Livros Horizonte.
- Contextualização do Local de Estágio – Cidade da Guarda, consultado a 20 de Janeiro de 2016 em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda>
- Heyward, H., (2013). *Avaliação física e prescrição de exercício*. (6ª edição). Porto alegre: Artmed.
- <http://www.dicadetreino.com.br/treino-para-definicao-abdominal>
- Mazo, G. (2008). *Atividade física e o idoso*. In *Atividade física, qualidade de vida e envelhecimento*. Sulina.

- Sacavém, A. (2000). *Qualidade e ginásios*. In Silva, R. (2009). *Estrutura organizacional e funcional de um ginásio*. Porto.
- Treino de Abdominais, consultado em 25 de Março de 2016 em:

ANEXOS

Lista de Anexos

Anexo 1 - Convenção de Estágio

Anexo 2 - Plano de Estágio

Anexo 3 - Regulamento Interno 2015-2016

Anexo 4 - Lista de Parcerias

Anexo 5 - Ficha de Anamnese

Anexo 6 - Horário do Ginásio

Anexo 7 – Inventário

Anexo 8 – Calendarização do Estágio

Anexo 9 – Plano Anual de Estágio

Anexo 10 - Fichas de Observação

- Sala Cardio

- Sala de Aulas de Grupo

Anexo 11 - Avaliações Física

- Cliente A

- Cliente B

- Cliente C

- Cliente D

Anexo 12 - Plano de Treino

- Cliente A

- Cliente B

- Cliente C

- Cliente D

Anexo 13 – Exemplo de um Plano de Aula

Anexo 14 - *Flyeer* do Projeto de Estágio

Anexo 15- Exemplo de Carta de Autorização do Projeto

Anexo 16 – Ações de Formação Extra

Anexo 17 – Exemplo de Atas de Reuniões

Anexo 18 – Exemplo de uma Folha de Assiduidade