



**IPG** Politécnico  
|da|Guarda  
Polytechnic  
of Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Vera Cristina Firmino Carvalho

janeiro | 2014



**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**

Instituto Politécnico da Guarda

## RELATÓRIO DE ESTÁGIO

VERA CRISTINA FIRMINO CARVALHO

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO EM DESPORTO

Guarda, Janeiro de 2014

## Ficha Técnica

**Discente:** Vera Cristina Firmino Carvalho

**Nº de aluno:** 5007274

**Curso:** Desporto

**Docente orientador:** Professora Doutora Carolina Vila-Chã

### Local de Estágio

**Instituição:** Stadius Fitness Club

**Endereço:** Av. Bombeiros Voluntários 6300-523, Guarda

**Telefone:** 271 214 214

**E-mail:** stadius@sapo.pt

**Orientador na Instituição:** Professor Ricardo Pinto

**Data de Início:** 15/10/2012

**Data de Fim:** 31/10/2013

## Agradecimentos

Em primeiro lugar, quero agradecer aos meus pais por todo o apoio incondicional, por sempre acreditarem em mim e por permitirem que tudo isto se tornasse realidade.

À instituição que me acolheu, o Stadius Fitness Club, por sempre se mostrarem disponíveis para me auxiliarem no que fosse necessário e me terem acompanhado ao longo do estágio sempre me incentivando a fazer melhor.

À minha orientadora de estágio, a Docente Carolina Vila-Chã pela sua paciência e disponibilidade para esclarecer qualquer dúvida que pudesse surgir ao longo deste ano letivo.

Ao Instituto Politécnico da Guarda e aos professores que ao longo destes três anos me foram ajudando e melhorando a minha formação e mostrando-se sempre disponíveis para ajudar no que fosse necessário.

Aos clientes do Stadius Fitness Club pelo seu apoio, incentivo e acima de tudo disponibilidade e paciência por frequentarem as aulas lecionadas por mim.

Às pessoas que conheci nesta cidade e que se tornaram amigos para a vida, agradeço todo o apoio, amizade e experiências que me proporcionaram ao longo destes 3 anos, levo todos os bons momentos no coração.

A todos, que de uma forma ou outra contribuíram para a conclusão desta etapa da minha vida, o meu mais sincero obrigada!

## Resumo

Com a unidade curricular do 3º ano da licenciatura de Desporto foi realizado um estágio o qual tem como objetivo a consolidação dos conhecimentos adquiridos durante a frequência da licenciatura.

O estágio curricular foi realizado no ginásio Stadius Fitness Club, na cidade da Guarda com início a 15 de Outubro de 2012 e fim a 15 de Julho de 2013, sendo que foram realizados, adicionalmente, mais dois meses de estágio para completar as 486h exigidas.

O plano e os objetivos do estágio foram discutidos inicialmente com o orientador da instituição e com a orientadora da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto tendo sido propostas tarefas na área do acompanhamento e prescrição de exercício, acompanhamento e monitorização de avaliações, acompanhamento e realização de aulas de grupo e acompanhamento e planeamento de atividades enquadradas no plano anual de atividades.

Inicialmente passou-se por uma fase de observação, na qual se verificava como decorria o funcionamento do ginásio: como se fazia o acompanhamento dos clientes, a avaliação e prescrição do exercício e como eram lecionadas as aulas de grupo. Posteriormente foi-se tendo uma postura mais ativa em que já se tinha mais contacto com os clientes, tanto nas aulas de grupo como na sala de cardiofitness prestando auxílio ou tirando dúvidas caso fosse necessário.

A meio do segundo semestre do ano letivo surgiu a oportunidade de lecionar aulas de expressão motora na Fundação Augusto Gil a crianças com idades compreendidas entre os dois e os cinco anos.

**Palavras-chave:** sala de exercício, ginásio, treino de força, aulas de grupo, cardiofitness

## Índice

Ficha Técnica.....	I
Agradecimentos .....	II
Resumo .....	III
Índice de Imagens .....	VI
Índice de Tabelas .....	VII
Lista de Siglas.....	VIII
Introdução.....	1
Parte 1 - Caracterização do Local de Estágio .....	2
1.1. Caracterização da Cidade da Guarda.....	3
1.2. Local de Estágio .....	4
1.2.1. Recursos Humanos .....	4
1.2.2. Recursos Materiais .....	5
1.2.3. Atividades do Ginásio .....	7
Parte 2 – Plano de Estágio .....	10
2.1. Objetivos do Estágio.....	11
2.2. Horário do Estágio.....	11
2.3. Revisão Bibliográfica .....	13
2.3.1. Atividade Física .....	13
2.2. Treino de força.....	15
2.3. Treino em circuito .....	15
2.3.1 Metodologia .....	16
2.3.2. Organização de um treino em circuito .....	17
2.3.3. Vantagens do Treino em Circuito .....	18

2.3.4 Desvantagens .....	18
Parte 3 - Descrição das Atividades Desenvolvidas .....	20
3.1. Atividades Contínuas.....	21
3.1.1. Sala de Cardiofitness .....	21
3.1.2. Avaliação e Prescrição do exercício .....	21
3.1.3 Aulas de grupo .....	22
3.2. Atividades Pontuais .....	23
3.3. Atividades Complementares.....	24
Reflexão Crítica.....	26
Bibliografia.....	28

## Índice de Imagens

Ilustração 1 - Localização da Guarda no mapa	3
Ilustração 2 - Neve na Cidade da Guarda	3
Ilustração 4 - Sala de Cardiofitness	5
Ilustração 5 - Material disponível	5
Ilustração 6 – Sauna	6
Ilustração 8- Horário de funcionamento das atividades de grupo	7
Ilustração 7 - Aula de FIT COMBAT	9

## Índice de Tabelas

Tabela 1 - Hierarquia do Ginásio (fonte própria) .....	4
Tabela 2 - Horário de Estágio (1º Semestre) .....	12
Tabela 3 - Horário de Estágio (2º Semestre) .....	13
Tabela 4 - Efeitos da atividade física regular (adaptado de Barata, 2012) .....	14

## Lista de Siglas

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

IMC – Índice de Massa Corporal

FMH – Faculdade de Motricidade Humana

RM – Repetição Máxima

## Introdução

No âmbito do 3º e último ano da licenciatura de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, surgiu a realização de um estágio curricular no qual nos é oferecida uma formação de acordo com pressupostos pedagógicos, científicos e técnicos que irá trazer experiências enriquecedoras e muito importante para futuros profissionais de desporto. Assim, esta unidade curricular está enquadrada no último ano permitindo colocar em prática todos os conhecimentos que se foi adquirindo ao longo dos anos anteriores.

Esta não é apenas uma fase de concluir uma licenciatura mas também uma oportunidade para uma pessoa se compreender melhor enquanto profissional da área, tendo contacto com vários tipos de pessoas, atividades e situações de modo a descobrirmos, também, o que realmente se quer futuramente para a uma carreira.

Neste documento, pretende-se relatar as atividades desenvolvidas ao longo do estágio. Para isso, está dividido em várias partes:

A parte 1 pretende dar a conhecer um pouco melhor a instituição explicando os serviços que se encontram disponíveis no ginásio e qual a sua população alvo.

Também são Na segunda parte são indicados os objetivos definidos inicialmente em conjunto com o orientador do local de estágio e a orientadora da escola e o horário no qual este iria decorrer. Posterior é desenvolvida uma revisão bibliográfica a qual se pretende uma explicação a nível teórico de atividades desenvolvidas.

A descrição das atividades desenvolvidas no estágio surge na parte três onde se pode dividir as atividades em três tipos: atividades contínuas (que seriam realizadas ao longo de todo o estágio), atividades pontuais (onde se enquadram as atividades realizadas pontualmente, como por exemplo, eventos) e atividades complementares (as quais são realizadas de uma forma complementar ao estágio).

O relatório termina com uma reflexão crítica sobre o estágio desenvolvido pela aluna.

# Parte 1 - Caracterização do Local de Estágio



## 1.2. Local de Estágio

O Stadius Fitness club fica situa-se na Av. dos Bombeiros Voluntários junto à Repartição de Finanças e foi inaugurado em Junho do ano 2000. Tem uma área total de 700m<sup>2</sup>. Este ginásio encontra-se aberto de segunda a sexta-feira das 9h30 às 21h30 com interrupção à hora de almoço das 12h30 às 14h30. Aos sábados abre das 9h30 às 13h00.

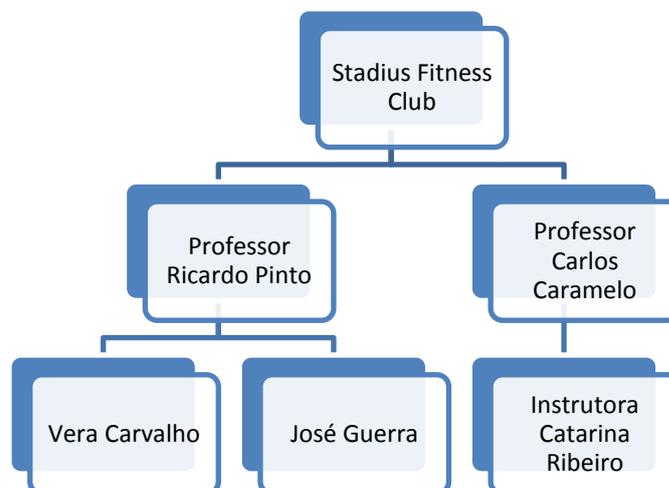
### 1.2.1. Recursos Humanos

Este é um ginásio familiar, o qual emprega poucas pessoas: O professor Ricardo Pinto é o diretor técnico da instituição, instrutor na sala de musculação e instrutor de aulas de grupo pelo que é o responsável por todas as aulas de grupo (com exceção do Zumba) juntamente com o professor Carlos Caramelo, que é também instrutor de aulas de grupo e instrutor na sala de musculação.

A instrutora Catarina Ribeiro está encarregue das aulas de Zumba e é somente essa a sua tarefa nesta instituição.

Na base da hierarquia (como se pode ver na tabela 1) encontram-se os estagiários Vera Carvalho e José Guerra e a sua função é aprender com os seus instrutores e, por isso, não estão encarregues de qualquer tarefa exceto as que são propostas pelo seu orientador.

Tabela 1 - Hierarquia do Ginásio (fonte própria)



### 1.2.2. Recursos Materiais

O Stadius Fitness Club é um ginásio onde se pode encontrar um espaço de treino acompanhado de profissionais devidamente qualificados para auxiliar o cliente, ajudando-o a atingir os seus objetivos a nível de saúde e *fitness*.

À entrada do estabelecimento pode-se observar a receção, local onde se pode sempre encontrar algum funcionário disponível para esclarecer os clientes ou novos utentes acerca de informações sobre o ginásio: mensalidade, inscrição e contratos (ver anexo 6), marcação de aulas, marcação de avaliações físicas, etc. O balcão da receção faz também ligação com um pequeno bar onde se serve café, barras energéticas, água e suplementos energéticos (batidos e outros), de acordo com a necessidade de cada um.



Ilustração 3 - Sala de Cardiofitness

(Fonte:

<https://www.facebook.com/groups/258714137488738/> em 03/01/2014)

A sala de musculação/cardiofitness (como se pode ver na ilustração 4) oferece um grande leque de máquinas de exercício: Para o treino cardiovascular tem uma elíptica, duas bicicletas estacionárias, quatro passadeiras e uma máquina de remo. No treino muscular pode-se encontrar as mais variadas máquinas as quais trabalham todos os tipos de músculos: extensor e flexor de pernas, banco *scott*, *hércules*, máquina de glúteos, prensa, *press* de ombros, puxador à nuca, máquina de supino e de supino inclinado, puxador de tríceps, puxador de bíceps, máquina de abdominais, banco inclinado, fletor de gêmeo em pé e sentado, etc. A sala (como se pode ver na ilustração 5) possui pesos livres: halteres, barras, pesos; *kettlebells*.



Ilustração 4 - Material disponível

(Fonte:

<https://www.facebook.com/groups/258714137488738/> em 3/01/2014)

Na sala de aula tem disponível bastante material que é utilizado nas aulas de grupo, mas também podem ser utilizados, externamente às aulas, quando for necessário. Assim, para as aulas de FIT PUMP tem os steps, barras, pesos (de 1kg, 2kg, 2.5kg e 5kg), molas (para prender os pesos na barra) e halteres. Para a aula de FIT JUMP estão disponíveis os trampolins. E para a aula de SPIN BIKE tem várias bicicletas spin-bike. Além do material que está disponível para as aulas de grupo pode-se encontrar ainda bolas de *fitness*, equipamento de TRX, um saco de boxe, colchões de fitness e tapete de taekwondo.

O gabinete de avaliação e prescrição de exercício físico é uma pequena sala na qual o instrutor realiza a avaliação física de cada cliente. Essa avaliação consiste na pesagem, medição de altura, cálculo do IMC, medição da tensão arterial, medição da frequência cardíaca e medição de perímetros corporais (ver anexo 5). São também estabelecidos os objetivos do cliente, que podem variar entre perda ou aumento de peso, alívio de *stress*, hipertrofia, entre diversos outros.

Posteriormente à avaliação física e de acordo com resultados obtidos e com os objetivos pretendidos efetua-se um plano de treino adaptado ao cliente de modo a que tenha sucesso na obtenção de resultados positivos.

Recentemente, foi instalada uma sauna (ver ilustração 6) para melhor satisfazer as necessidades dos clientes que, no final de um treino árduo, sentem a necessidade de relaxar no ar quente e seco que esta proporciona.



Ilustração 5 – Sauna

A área dos balneários tanto masculinos como femininos, é uma zona limpa e cuidada onde os clientes trocam a sua roupa formal do dia-a-dia pelo conforto de uma roupa desportiva e no final do treino podem realizar a sua higiene pessoal.

(Fonte:  
<https://www.facebook.com/groups/258714137488738/> em 3/01/2014)

### 1.2.3. Atividades do Ginásio

Possui também uma sala de aulas de grupo, as quais abrangem faixas etárias desde os mais pequenos aos mais adultos.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
18:00	ABS500	INFANTIL TAEKWONDO	ABS500	INFANTIL TAEKWONDO	ABS500
18:25	SPIN BIKE	JUMP-IT	ZUMBA FITNESS	FIT PUMP	SPIN BIKE
19:25	FIT PUMP	FIT COMBAT	extreme	FIT COMBAT	ZUMBA FITNESS
20:25	TAEKWONDO		TAEKWONDO		

Ilustração 6- Horário de funcionamento das atividades de grupo

(fonte: <http://www.stadius.pt/horarios/>)

Como se pode verificar na ilustração 8 o ginásio oferece diversas aulas de grupo todos os dias, e várias vezes por semana. Em aulas como FIT PUMP e SPIN BIKE que utilizam material específico é necessária uma marcação prévia com o instrutor. Segundo o *website* da instituição ([www.stadius.pt](http://www.stadius.pt)) pode-se ler a descrição de cada uma das atividades desenvolvidas:

- **FIT-COMBAT:** Aula de treino aeróbico, que combina habilidades e posições desenvolvidas a partir de modalidades de artes marciais e de lutas, inclusive de *boxe*, de *karaté* e de *tai chi*. É uma aula pré-coreografada de 60 minutos que utiliza variações do método de treino contínuo, proporciona uma variedade de sequências de exercícios que são combinados com períodos de descanso ativo.
- **FIT-EXTREME:** Aula de treino intervalado de alta intensidade que combina movimentos aeróbicos atléticos com exercícios de força e estabilidade corporal. É acompanhada também por música para permitir ao cliente um ambiente motivador;

- **FIT-PUMP:** Aula coreografada que trabalha os principais grupos musculares, é um treino com pesos que fortalece e tonifica todo o corpo. Os objetivos são aumentar a força e resistência muscular/tonificação muscular, elevar o gasto calórico que se pode traduzir na perda de peso e melhorar a densidade óssea.
- **SPIN-BIKE:** É um programa de exercícios em grupo, sem impacto, executado em bicicletas estacionárias que maximizam a experiência *indoor*. Envolve capacidades metabólicas e neuromusculares, mas a sua demanda maior é do sistema aeróbico. Aula pré-coreografada de 45 minutos com excelente treino por melhorar tanto a resistência aeróbica como a anaeróbica.
- **ZUMBA:** É uma combinação de ritmos latinos com movimentos fáceis de acompanhar de modo a criar um programa que seja motivador para os seus praticantes;
- **JUMP-IT:** Aula de grupo que utiliza o mini - trampolim como equipamento para realizar trabalho cardiovascular intenso. Além da melhoria da resistência geral também potencia o aumento da força muscular dos membros inferiores e estabilizadores;
- **TAEKWONDO:** Atividade dirigida a todas as pessoas que estão interessadas em praticar uma arte marcial, esta modalidade tem a vantagem de melhorar a autoestima e o autocontrolo e com a prática contínua e regular de uma arte marcial, desenvolvem-se vários aspetos da componente física, com benefícios claros para a saúde e bem-estar diário.

### 1.3. População Alvo

No Stadius Fitness Club pode-se encontrar utentes das mais variadas idades, a qual na sua maioria são compreendidas entre os 16 e os 65 anos. Todos com objetivos distintos, desde a perda de peso, ao aumento de peso, manutenção das capacidades físicas, aumento da massa e volume muscular, halterofilismo, entre outras.

Nas aulas de grupo como FIT PUMP, FIT COMBAT, FIT EXTREME e SPIN BIKE nota-se uma maior afluência de clientes entre os 20 e os 35 anos de idade. Já na modalidade de ZUMBA os clientes de uma faixa etária mais elevada são os que mais predominam, sendo que na sua maioria são do género feminino. A modalidade de TAEKWONDO kids é especialmente direccionada para crianças entre os três e os sete anos de idade.



**Ilustração 7 - Aula de FIT COMBAT**

(Fonte:  
<https://www.facebook.com/groups/258714137488738/> em 03/01/2014)

## Parte 2 – Plano de Estágio

## 2.1. Objetivos do Estágio

O estágio é uma altura de consolidação de aprendizagens, na qual se deve colocar em prática o que foi aprendido anteriormente. Nesta fase o estagiário deve prestar atenção ao espaço que o rodeia, às atividades, aos clientes e ao orientador de forma a maximizar a apreensão de novos conhecimentos e aquisição de experiência, utilizando os espaços e materiais à sua disposição para colocar em prática atividades planeadas/propostas. No início, foram definidos objetivos, os quais se dividem em objetivos gerais e específicos.

- Objetivos Gerais:
  - ✓ Adquirir autonomia em todas as áreas do ginásio (sala de cardiofitness e aulas de grupo);
  - ✓ Aplicar os conhecimentos previamente adquiridos nas aulas;
  - ✓ Ganhar experiência profissional na área;
  - ✓ Avaliar e prescrever exercício físico;
  - ✓ Acompanhar os clientes.
- Objetivos Específicos:
  - ✓ Elaborar planos de treino adequados aos objetivos do cliente;
  - ✓ Realizar e planificar de aulas de grupo;
  - ✓ Adquirir conhecimento de posturas e movimentos dos exercícios de musculação de modo a poder corrigir posturas incorretas e demonstrar uma postura mais adequada;

## 2.2. Horário do Estágio

O estágio no Stadius Fitness Club foi iniciado no dia 15 de Outubro de 2012 e terminou no dia 30 de Outubro de 2013, com a duração dos dois semestres do ano letivo, sendo que se realizou uma interrupção nos meses de Fevereiro e Agosto. Decorreu na sua maioria às quartas, quintas e sextas-feiras e o horário era das 16h/17h até às 20h/21h.

No primeiro semestre o estágio consistiu sobretudo na fase de observação, na qual se “seguiu” o orientador de estágio nas suas variadas tarefas. Na tabela 2 pode-se ver que o estágio seria realizado nos últimos três dias a semana das 16h30 às 20h30, pois era a hora com maior afluência no ginásio.

**Tabela 2 - Horário de Estágio (1º Semestre)**

Hora/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
<b>Manhã</b>							
<b>14h30</b>							
<b>16h30</b>			<b>Estágio - Observação</b>	<b>Estágio - Observação</b>	<b>Estágio - Observação</b>		
<b>20h30</b>							
<b>22h</b>							

No segundo semestre, após a fase de observação, iniciou-se uma fase mais ativa no estágio, tendo assim um horário mais preenchido. Foi a partir do mês de Maio que se iniciou a atividade complementar na Fundação Augusto Gil, a qual era realizada todas as sextas-feiras. Na tabela 3 pode-se ver o horário em vigor no segundo semestre.

**Tabela 3 - Horário de Estágio (2º Semestre)**

Hora/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
10h/10h30					Aula dos 2 anos		
10h30/11h					Aula dos 3 anos		
14h30/15h					Aula dos 5 anos		
15h/15h30					Aula dos 4 anos		
16h30			Sala Cardiofitness	Sala Cardiofitness	Cardiofitness		
18h35/19h35					SPIN-BIKE		
19h35/20h35				FIT PUMP	Cardiofitness		
22h							

### 2.3. Revisão Bibliográfica

Aquando a realização do estágio foram surgindo dúvidas acerca das atividades desenvolvidas, nomeadamente sobre o treino de força e o treino em circuito. Como consequência disso foi realizada uma pesquisa sobre esses temas.

#### 2.3.1. Atividade Física

De acordo com Barata (2012) atividade física é toda a atividade muscular ou motora que um ser assume, ou seja, tudo aquilo que implique movimento, força ou manutenção da postura.

A atividade física, nas suas variadas expressões, desde as atividades utilitárias como por exemplo, andar e subir escadas, até às atividades desportivas, é um meio importante que contribui para o crescimento e desenvolvimento dos indivíduos e também para a aquisição e manutenção da saúde (Nunes, 1999). Assim, a sua prática é

fundamental para que haja um desenvolvimento e crescimento adequados assim como para um estilo de vida saudável pelo que a prática de atividade física e a saúde estão interligados. Para Barata (2012) a regularidade na atividade física afeta beneficemente quase todos os órgãos, aparelhos e sistemas. Na tabela abaixo apresentada pode-se visualizar alguns efeitos da atividade física regular mencionados pelo autor:

**Tabela 4 - Efeitos da atividade física regular (adaptado de Barata, 2012)**

<b>Por aparelho</b>	<b>Efeitos promovidos</b>
<b>No peso e na composição corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diminui a gordura corporal, sobretudo a gordura abdominal profunda;</li><li>• É fundamental na prevenção e tratamento da obesidade;</li><li>• Preserva a massa muscular.</li></ul>
<b>Na prevenção das doenças cardiovasculares</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Previne e melhora a hipertensão arterial;</li><li>• Previne e melhora as alterações das gorduras do sangue: triglicéridos, colesterol total e as suas funções;</li><li>• A sua ação na insulina é muito importante a este nível.</li></ul>
<b>No funcionamento do coração</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Melhora o seu funcionamento (o coração é um músculo muito treinável);</li><li>• Confere-lhe estabilidade elétrica, protegendo-o de arritmias graves;</li><li>• Aumenta a sua irrigação, tornando-o menos vulnerável a um ataque.</li></ul>
<b>Na imunidade</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aumenta a capacidade de defesa a infeções;</li><li>• Certos cancros são mais frequentes nos indivíduos sedentários.</li></ul>
<b>No aparelho locomotor</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aumenta a massa óssea, prevenindo a osteoporose;</li><li>• Aumenta o tónus muscular, melhorando a postura;</li><li>• Melhora a saúde das articulações;</li><li>• Evita as limitações de movimento e melhora a flexibilidade;</li><li>• Melhora a estrutura dos tendões e do colagénio.</li></ul>
<b>A nível psicológico</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Importante ação antidepressiva;</li><li>• Reduz o estado de ansiedade;</li><li>• Melhora a função cognitiva;</li><li>• Melhora a autoestima e a autoconfiança;</li><li>• Diminui o stress e por isso a libertação basal de adrenalina, o que é importante em termos de risco de ataque cardíaco e de obesidade abdominal.</li></ul>

## 2.2. Treino de força

De acordo com Ribeiro (1992) força pode ser definida como a capacidade que um músculo isolado pode exercer contra uma resistência num esforço máximo, podendo haver ou não a realização de trabalho, tudo dependendo ou da existência de movimento. E é, segundo o autor, um indicador de aptidão física e um fator de performance atlética.

Segundo Barata (2012), o treino de força não serve apenas para aumentar a força mas também trás benefícios à saúde. De acordo com o mesmo autor, a diminuição de força acarreta uma diminuição da capacidade funcional do mesmo para tarefas da vida diária e uma perda de proteção nas articulações.

Apesar de a prática de atividade física apresentar probabilidade de ocorrência de lesões, Fleck & Kraemer (2006) defendem que os treinos de força com mais sucesso apresentam um aspeto em comum que é a segurança, sendo que a possibilidade de lesão pode ser muito reduzida através do uso correto das técnicas de levantamento, utilizando bons equipamentos, roupa adequada e sendo seguido por um profissional da área.

## 2.3. Treino em circuito

Fleck & Kraemer (2006) expõem que treino em circuito consiste numa sequência de exercícios (estações) executados um após o outro, com o mínimo de descanso entre eles e podendo ser realizado nos aparelhos de musculação.

Apesar dos seus inúmeros benefícios, Dantas (2003) afirma que o circuito é um método de treino físico que não treina especificamente uma capacidade física no seu grau máximo mas, sim, apresenta uma característica generalizada, mostrando resultados tanto a nível cardiovascular como neuromuscular.

E, conseqüentemente, por não treinar as capacidades no seu grau máximo, os seus ganhos também não serão máximos. No entanto, no treino de força este é o método que mais ativa o sistema aeróbio (Fleck & Kraemer, 2006).

De acordo com Nunes (1999) este método de treino pretende o desenvolvimento progressivo e em simultâneo da força, potência e resistência muscular.

É considerado um método de treino que tem como objetivo primário o desenvolvimento da resistência muscular localizada. No entanto, pode ser utilizado no treino como método complementar para desenvolver outras capacidades, como força, potência e agilidade.

### 2.3.1 Metodologia

Nunes (1999) diz que os exercícios do treino em circuito são escolhidos com incidência nos membros superiores, cintura escapular, região dorsal e lombar, abdómen e cintura pélvica e que ainda são incluídos exercícios generalizados e combinados com saltar, trepar, deslocamentos em apoio e em suspensão, etc.

Os exercícios são realizados sucessivamente, passando-se de uns para os outros sem tempos de repouso entre eles. O número de estações é de seis a doze e são ordenados de modo a evitar solicitações seguidas da mesma região.

Ainda numa perspetiva de Nunes (1999), numa primeira fase, o desportista no treino em circuito, deve procurar fazer o máximo de repetições de cada exercício que está incorporado no treino. E, a partir daí, em cada sessão deve apenas realizar metade desse número máximo em cada estação. Pelo que, uma sessão de exercícios máximos em cada estação, pode ser realizada uma vez por mês para se verificar uma eventual melhoria, passando-se depois de novo a fazer metade das repetições máximas.

Segundo Ribeiro (2012) este tipo de treino implica levantar cargas mais leves com períodos de descanso muito curtos. O atleta passa de um exercício para o outro em 15-30 segundos e completa uma série de circuitos. O peso utilizado anda geralmente em torno dos 40-60% de 1RM, o que equivale a 10-20 repetições.

O circuito deve ainda ser repetido duas ou três vezes de modo a que haja um total de tempo contínuo de treino de 20 a 30 minutos. Este tipo de treino é, geralmente, realizado três vezes por semana, e os ganhos de força e resistência são mais favoráveis

quando comparados com outros programas de treino de força dinâmicos (Wilmore et al., 1978, como citado em Howley & Franks, 1997).

### 2.3.2. Organização de um treino em circuito

De acordo com Guiselini (2007) um treino em circuito deve seguir algumas recomendações de forma a ser aplicado de forma mais eficaz e adequado às especificidades de cada indivíduo:

- As estações devem ser compostas por exercícios que utilizam o próprio peso do corpo, equipamentos ou combinações;
- As estações devem ser preparadas próximas umas das outras de modo a facilitar a eficiência do movimento;
- Os exercícios devem ser selecionados de forma a evitar a repetição do mesmo grupo muscular ou provocar fadiga precoce;
- Os exercícios devem ser de fácil execução mas de preferência já conhecidos pelos alunos;
- Os exercícios devem envolver simultaneamente os dois membros superiores ou inferiores (bilaterais) e deve ser evitado a utilização de exercícios que envolvam somente um lado ou segmento do corpo;
- Quando são prescritos exercícios com peso, a intensidade deve ser moderada (entre 40 a 60% da capacidade máxima), com repetições limitadas em cerca de 15, ou durante um tempo, em cerca de 30 segundos;
- O período de repouso entre estações deve ser curto, com exercícios de intensidade leve de 15 segundos, ou o tempo de mudar de estação;
- Os ganhos cardiovasculares obtidos são melhores quando o intervalo de pausa envolve atividade aeróbica como corrida, corrida estacionária, agachamento, saltos, etc;
- O treino em circuito com pesos é uma complementação entre condicionamento muscular e condição aeróbica.

### 2.3.3. Vantagens do Treino em Circuito

Vários estudos realizados por variados autores já comprovaram a qualidade do método de treino em circuito, quando comparados com outros tipos de treino. Na opinião de Guiselini (2007) existem, por isso, numerosas vantagens:

- Ganho moderado na capacidade aeróbica, força muscular e resistência muscular;
- Mantem a concentração e o desafio no treino;
- Pode manter o nível de condição física quando se está a recuperar de uma lesão;
- Economia de tempo na realização do treino;
- Permite o treino mesmo em condições climáticas desfavoráveis;
- Permite o treino individualizado de um grande número de alunos ao mesmo tempo;
- Oferece resultados a curto prazo;
- Facilita a organização, aplicação e o controlo do treino pela parte do professor;
- É um tipo de treino muito motivador devido à variedade de estímulos e à sua componente competitiva;
- Possibilita uma atividade vigorosa num curto espaço de tempo e motiva os participantes pelas mudanças de estação constantes;
- Permite um controlo fisiológico completo;
- Facilita a aplicação do princípio da sobrecarga;

A nível cardiovascular este proporciona um aumento moderado da capacidade cardiovascular em comparação com o treino de musculação tradicional (Ribeiro, 2012)

### 2.3.4 Desvantagens

Pelas características do método (intensidade, volume e especificidade) as capacidades físicas trabalhadas não alcançam o mesmo nível de desenvolvimento que

seria obtido com um treino especializado. Dessa forma, quando o indivíduo tem mais tempo para dispensar à atividade física, o método utilizado no treino da capacidade física que se quer desenvolver deve ser o mais especializado possível, por isso, este tipo de treino deve apenas ser utilizado quando se tem pouco tempo disponível ou para pessoas que queiram um treino complementar (Guiselini, 2007).

## **Parte 3 - Descrição das Atividades Desenvolvidas**

As atividades desenvolvidas serão apresentadas de acordo com a sua frequência: atividades contínuas que são as atividades que são realizadas ao longo de todo o estágio, atividades pontuais as quais ocorrem uma única vez neste período de tempo e as atividades complementares as quais surgem após o início do estágio noutra instituição e decorrem por menos tempo e por isso não ocupam tanto espaço no presente relatório.

### **3.1. Atividades Contínuas**

#### **3.1.1. Sala de Cardiofitness**

Ao longo do estágio, foi-se aprendendo sobre as máquinas de treino cardiovascular e sobre as máquinas de musculação, como as utilizar de forma adequada, qual a melhor postura, quais os erros mais comuns e como os corrigir, de forma a poder-se ajudar com mais eficácia no treino do cliente. Nesta sala é, geralmente, onde os clientes seguem o plano de treino previamente elaborado pelos instrutores e é o dever do estágio acompanhar o cliente pela máquinas dando a conhecer o que trabalha cada uma, como a utilizar para evitar possíveis lesões que poderiam acontecer devido à sua pobre utilização. Foram elaborados cerca de cinco planos (ver um dos planos elaborados no anexo 4) em conjunto com o orientador e cerca de três planos sem ajuda (sendo estes posteriormente corrigidos pelo orientador). Foram realizadas cerca de 250 horas na sala de musculação e cardiofitness.

#### **3.1.2. Avaliação e Prescrição do exercício**

Foram também realizadas várias avaliações, inicialmente assistidas pelo coordenador de estágio, nas quais registamos vários dados do cliente numa ficha: Nome, profissão, idade, altura, peso, IMC, frequência cardíaca, tensão arterial, historial médico, objetivos e medições corporais. As medições corporais são feitas ao bícepite esquerdo e direito, peito, cintura, anca, quadrícepite esquerdo e direito e tricípíte sural esquerdo e direito.

Posteriormente, passados cerca de dois meses de treino o cliente é reavaliado de modo a verificar se os objetivos estão a ser atingidos com o treino prescrito e é realizado novo plano de treino que se adequa aos novos objetivos do cliente. Foram realizadas cerca de trinta avaliações (ver exemplo de uma avaliação realizada no anexo 5) ao longo do estágio.

### 3.1.3 Aulas de grupo

#### a. FIT PUMP

Esta modalidade é uma aula que utiliza uma coreografia ao som da música para trabalhar os principais grupos musculares. Divide-se em 10 faixas: faixa de aquecimento, faixa de pernas, faixa de peito, faixa de costas, faixa de trícep, faixa de bícep, faixa de lunge, faixa de ombros, faixa de abdominais e faixa de alongamento.

A coreografia é realizada por tempos relativamente às batidas. Os tempos mais usados são o 4/4 que é descer a barra em 4 batidas e subir em 4 batidas, ou seja, bastante lento. De seguida temos 2/2, 1/3, 3/1, 1/1 e mais recentemente foi introduzido o 1+1/2 que é descer em 1 tempo, fica 1 tempo na posição de contração e sobe em 2 tempos.

As aulas que foram realizadas desta modalidade eram pré coreografadas pelo que não foi necessário a elaboração de uma. Esta aula foi dada cerca de quatro vezes e o estudo e preparação da coreografia foi crucial na altura de a apresentar aos clientes.

#### b. SPIN-BIKE

Esta modalidade pretende simular o ciclismo de rua e montanha com as suas faixas de subida sentado, subida em pé, *sprints*, retas, etc. Realizou-se cerca de 3 aulas ao lado do coordenador como sombra e posteriormente foi solicitada a realização de uma planificação de aula. A realização da planificação (ver anexo 3) baseou-se na escolha das músicas para a aula, cerca de onze/doze músicas que variavam entre os quatro e os doze minutos, e depois a sua decomposição: em cada música utilizava-se um programa para averiguar quantas batidas por minuto teria cada uma e, por norma, todas as que passassem das 120 batidas por minuto

seriam faixas de subida (em pé ou sentadas, ou seja com bastante carga) e as que tivessem um número de batidas inferiores a esse seriam faixas com menos carga e por conseguinte, mais rápidas como retas ou sprints. Foram planificadas e realizadas cerca de 2 aulas desta modalidade com a duração de cerca de 45 a 50' cada uma sendo que a primeira faixa é de aquecimento, com baixa carga para ativar o sistema músculo-esquelético e a última faixa é de alongamentos de modo a que haja uma melhor e mais rápida recuperação dos alunos.

### 3.2. Atividades Pontuais

- **AGITA Guarda**

O Stadius Fitness Clube foi convidado para fazer parte deste dia que foi realizado no Pólis onde outros três ginásios foram também convidados e o objetivo era cada um dos ginásios divulgar uma modalidade que oferece ao público de modo a eventualmente chamar mais pessoas para a prática de exercício físico. Decidiu-se apresentar algumas faixas da modalidade de FIT EXTREME à qual várias pessoas do público aderiram. Como esta modalidade não exige material não necessário o meu contributo pelo que realizei a aula fora do palco, junto com os clientes do ginásio.

- **Caminhada da luta Portuguesa contra o cancro da mama**

Mais uma vez o Stadius Fitness Club foi convidado para apresentar algumas faixas de 2 ou 3 modalidades servindo de entretenimento enquanto se esperava o início da caminhada. Utilizou-se 3 faixas de FIT EXTREME e 2 de FIT COMBAT as quais o público aderiu bastante. Eu realizei as coreografias ao lado do Instrutor e ajudei a instalar o sistema de som.

### 3.3. Atividades Complementares

A Fundação Augusto Gil tem por objetivo a solidariedade social e beneficência em todas as suas vertentes, nomeadamente ao nível social, cultural, educativo, assistência médica e recreativo.

De modo a atingirem os seus objetivos, a Fundação realiza várias atividades:

- Criação, gestão e manutenção de Creches e Jardim-de-infância e de Centros de Atividades de Tempos Livres;
- Criação, gestão e manutenção de Lares para Crianças e Jovens privados do meio familiar normal ou outras situações de risco, e de Lares para Deficientes;
- Criação, gestão e manutenção de Lares e Centros de Dia para Idosos e de outras formas de apoio;
- Prestação de apoio a familiares, nomeadamente no encaminhamento e orientação;
- Criação, gestão e manutenção de Colónias de Férias para Famílias, Idosos, Jovens e Crianças;
- Promover ações de cooperação e de troca de experiências com Instituições congéneres, Nacionais e Internacionais.

Esta instituição surge como resposta a vários pedidos sociais pelo que é constituída por várias vertentes:

- Creche;
- Centro de Atividades Ocupacionais;
- Creche Familiar;
- Pré-familiar;
- Lar Residencial;
- Centro de estudos integrados;
- Residência Sénior.

O estágio realizado nesta instituição iniciou-se no final do mês de Maio de 2013 e terminou no mês de Julho do mesmo. A atividade desenvolvida foi exclusivamente a lecionação de aulas de expressão corporal (ver anexo 2) a crianças de dois, três, quatro e cinco anos pelo que se focou na vertente de creche.

As aulas eram planeadas previamente as quais se dividiam em três fases distintas: ativação funcional, desenvolvimento e retorno à calma.

As atividades com as crianças de três, quatro e cinco anos, eram realizadas numa sala que se encontrava na zona dos tempos livres, a qual se dividia visualmente: de um lado tinha mesas com computadores e do outro tinha uma zona ampla e espaçosa com um armário onde tinham cordas e bolas que era onde se realizavam os jogos e exercícios para estas crianças. Apenas as crianças de 2 anos realizavam as atividades na sua sala, a qual era ampla e continha muitos materiais e brinquedos que eram utilizados para realizar as atividades como por exemplo cadeiras, mesas, colchões, pinos, bolas, legos, etc.

## Reflexão Crítica

Após o término da realização do estágio no Stadius Fitness Club penso que consolidei vários conhecimentos que fui adquirindo ao longo dos 3 anos de licenciatura, não só com os meus coordenadores como com as experiências vividas ao longo de todo o tempo que estive no ginásio.

A possibilidade de poder consolidar os vários conhecimentos já adquiridos na teórica aplicando-os na prática é sem dúvida a melhor forma de melhorar. Aprende-se com a experiência e com os erros que são corrigidos por pessoas com mais competência que nós.

Posso dizer que a realização deste estágio foi fundamental para o culminar do curso devido à experiência que este origina não só porque se está diretamente ligado às modalidades e à elaboração de treinos mas também pelo contacto com os clientes.

O acompanhamento dado pelos coordenadores foi muito importante de forma a ajudar-me com as dificuldades e dúvidas que foram surgindo aquando a realização de tarefas propostas pelo próprio e por isso a integração no local de estágio foi rápida até porque os clientes que frequentam o ginásio são pessoas bastante acessíveis que não tiveram qualquer problema em aceitar uma nova estagiária e com quem formei alguns laços de amizade.

A planificação de aulas e a sua realização foi das partes mais desafiantes do estágio pelo tempo e concentração que era necessário dedicar a esta atividade.

A integração na sala de cardiofitness foi mais demorada pois era uma área na qual não tinha muita experiência. No entanto, com o auxílio do orientador, fui conhecendo as máquinas e como realizar os exercícios de forma correta adquirindo assim confiança e conhecimentos para posteriormente auxiliar e corrigir os clientes nas suas posturas.

Todos os momentos foram de aprendizagem, tenha sido na fase de observação ou enquanto acompanhávamos os clientes e os ajudávamos na sua adaptação ao ginásio,

quando realizávamos a avaliação física do cliente ou quando elaborávamos um plano de treino de acordo com os seus objetivos.

O contacto com pessoas de todas as faixas etárias ensinou-me a lidar com vários tipos de situações que poderei vir a vivenciar num futuro emprego pelo que o estágio me ajudou bastante a crescer profissionalmente nas várias áreas que englobam o desporto.

## Bibliografia

- Almeida, A. (2012). *A Eficácia do Treino em Circuito na Melhoria da Força em Educação Física*.
- Barata, J. L. (2012). *Mexa-se... Pela sua Saúde*. Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Barbanti, V. J. (s.d.). *Aptidão Física Um Convite à Saúde*. Editora Manole Dois.
- Dantas, E. H. (2003). *A prática da preparação física*. Rio de Janeiro: Shape.
- Fleck, S. J., & Kraemer, J. W. (2006). *Fundamentos do Treinamento de Força Muscular*. Porto Alegre: Artmed.
- FMH. (s.d.). *Treino em Circuito*. Obtido em 26 de 12 de 2013, de <http://www.fmh.utl.pt>
- Guedes, D. P. (2003). *Musculação - Estética e saúde feminina*. São Paulo: Phorte Editora Lda.
- Guedes, D., & Guedes, J. (1995). Atividade física, aptidão física e saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 18-35.
- Guiselini, M. (2007). *Exercícios Aeróbicos - Teoria e prática no treinamento personalizado e em grupos*. São Paulo: Phorte Editora.
- Nunes, L. (1999). *A Prescrição da Actividade Física*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Ribeiro, B. (1992). *O treino do músculo - musculação e alongamentos*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Robert, C. D. (s.d.). *Resistance Training - Contemporary Issues in Resistance Training: What Works?* American College of Sports Medicine.
- Saúde, M. d. (24 de 08 de 2007). *Benefícios da actividade física*. Obtido em 27 de 12 de 2013, de Portal da Saúde: <http://www.portaldasaude.pt/portal/conteudos/enciclopedia+da+saude/ministerio+saude/actividade+fisica/beneficios+actividade.htm>
- Uchida, M. C., Charro, M. A., Bacurau, R. F., Navarro, F., & Júnior, F. L. (2006). *Manual de Musculação - Uma abordagem teórico-prática do treinamento de força*. São Paulo: Phorte Editora.

## Anexos

# Anexo 1

---

Plano de Estágio



STADIUS FITNESS CLUB - PROGRAMA DE TREINO																																							
NOME								IDADE								DATA INÍCIO								DATA FIM															
JORGE CASTRO								24								08/03/2013								08/10/2013															
ASSIDUIDADE																ASSIDUIDADE																OBJETIVOS							
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	X	RESISTÊNCIA CV																						
9	10	11	12	13	14	15	16	9	10	11	12	13	14	15	16	X	REDUZIR PESO																						
17	18	19	20	21	22	23	24	17	18	19	20	21	22	23	24	X	FORÇA MUSCULAR																						
25	26	27	28	29	30	31		25	26	27	28	29	30	31			REDUZIR STRESS																						
TREINO CARDIO VASCULAR																																							
EQUIPAMENTO																DURAÇÃO								PROGRAMA								VELOCIDADE							
CARDIO INICIO																20'																							
CARDIO FIM																20'																							
TREINO RESISTENCIA MUSCULAR																																							
EXERCICIO																Nº		SERIES		REPS		PROGRESSÃO				OBSERVAÇÕES													
SUPINO INCLINADO																		3		15		100																	
BICEPS C/ HALTER																		3		15		60																	
PUXADOR NUCA																		3		15		25																	
TRÍCEP BARRA AO UMBIGO																		3		15		80																	
EXTENÇÃO DE PERNAS																		3		15		50																	
PRESS NA MÁGUEVA																		3		15		10																	
ABDOMINAIS																		3		20																			
PULL-OVER																		3		15		80																	
BICEPS PUXADOR																		3		15																			
REMO MÃO SENTADO																		3		15		32																	
TRÍCEPS PUXADOR																		3		15																			
PRENSA																		3		15																			
ELEVACÕES LATERAIS																		3		15																			
ABDOMINAIS																		3		20																			
PECK-DECK																		3		15		25	30	40															
SCOTT MÃO																		3		15		15	20	30															
BARRA T																		3		15		10	20	30															
PATADA																		3		15		3																	
HERCULES																		3		15																			
REMO ALTO																		3		15																			
ABDOMINAIS																		3		20		40	60	80															
AULAS RECOMENDADAS:																																							
TODAS (DEPENDENDO DA PREFERÊNCIA DO CLIENTE)																																							

16



Instituto Politécnico da Guarda

# PLANO DE ESTÁGIO

Licenciaturas

MODELO

GESP.004.01

Este documento deve acompanhar obrigatoriamente o formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.

Escola:  ESTG  ESECD  ESTH  ESS

Tipologia do Estágio:

Curricular  Extracurricular  Estágio Profissionalizante (Mestrado)  Outro: \_\_\_\_\_

Ao abrigo de **protocolo ou especificidade formativa?**  Sim. Qual? \_\_\_\_\_

## 1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante: Yona Cristina Firmino Carvalho | N.º 5007274

Docente orientador: Carolina júlia Félix Vila-chã

Supervisor: \_\_\_\_\_

## 2. PLANO DE ESTÁGIO

- Acompanhamento e Prescrição do exercício na sala de exercícios
- Acompanhamento e monitorização das avaliações no gabinete de avaliação e prescrição de exercício físico
- Acompanhamento e realização de aulas de grupo
- Acompanhamento, planeamento de atividades enquadradas no plano anual de atividades

## 3. ASSINATURAS

O Estudante

\_\_\_\_\_  
Data

Yona Carvalho  
(assinatura)

O Docente Orientador

\_\_\_\_\_  
Data

Carolina Vila-chã  
(assinatura e carimbo da Escola)

O Supervisor

\_\_\_\_\_  
Data

(assinatura e carimbo da Entidade)

# Anexo 2

---

Planificação de uma aula da sala dos 2 anos

**Instituição:** Augusto Gil

**Professor (s):** Vera Carvalho, José Guerra

**Data:** 19/05/2013

**Turma:** 2 anos

**Duração:** 30 minutos

**Objetivo da aula:** Reforço do conhecimento alunos-professor e iniciação da atividade física.

**Tabela 5 - Plano de aula da turma de 2 anos**

Parte da Aula	Atividade	Objetos	Tempo
Ativação funcional	<ul style="list-style-type: none"><li>Mobilização articular, levantar os braços e mexer os dedos, bater as mãos, agarrar as orelhas, esticar as pernas, colocar as mãos nos joelhos, agarrar a ponta do pé, sentar há chinês.</li></ul>		5'
Parte principal	<ul style="list-style-type: none"><li>Os alunos imitam vários tipos de meios de transporte: avião, mota, bicicleta, carro, barco.</li><li>Os alunos imitam as professoras: andarem com os braços perpendiculares ao corpo; com braços esticados para cima; com as mãos nos ombros; com as mãos nos joelhos; a saltar.</li><li>Foram espalhados arcos pelo chão da sala e os alunos percorreram-nos de diversas maneiras: saltar por dentro dos arcos com os dois pés; dar um passo gigante por dentro dos arcos; percorrer os arcos cuidadosamente sem os tocar.</li></ul>	Arcos	20'
Retorno à calma	<ul style="list-style-type: none"><li>Os alunos estão sentados e esticam a mão e batem na palma da mão de cada uma das professoras (dar “mais 5”).</li><li>Alongamentos dos membros inferiores e superiores.</li></ul>		5'

## Anexo 4

---

Exemplo de um plano de treino realizado com a supervisão do coordenador de estágio

## Anexo 5

---

Exemplo de uma avaliação física realizada a um cliente

# Anexo 3

---

Planificação de uma aula de SPIN BIKE



# Anexo 6

---

Ficha de inscrição



Fitness Club Mega Stadius  
 Av. Bombeiros Voluntários  
 6300-523 Guarda

FOTO

DATA INSCRIÇÃO \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

SÓCIO Nº \_\_\_\_\_

NOME																								

MORADA COMPLETA																									

CODIGO POSTAL				

LOCALIDADE				

TELEMÓVEL				

DATA NASCIMENTO				
		/		
		/		

E-MAIL									

N.I.F (CONTRIBUINTE)				

BILHETE de IDENTIDADE				

PROFISSÃO				

LOCAL QUE EXERCE				

Venho por este meio solicitar a inscrição como associado do Fitness Club Stadius. Concordo que se o meu pedido for aceite pagarei os montantes no valor total do contrato, independentemente da utilização efectiva ou outra eventual alteração de circunstâncias. Concordo com os termos e condições apresentados, que declaro ter lido e compreendido na íntegra.

Assinatura (conforme B.I.) \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**A PREENCHER PELO FITNESS CLUB**

MODALIDADE ESCOLHIDA	Mensal- ____€	Pag. Integral- ____€
----------------------	---------------	----------------------

<b>SEGURO PAGO EM -</b> _____
-------------------------------

JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO	JULHO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO
---------	-----------	-------	-------	------	-------	-------	--------	----------	---------	----------	----------

## 1ª PARTES

Stadius Fitness Club, Pessoa singular, com o contribuinte nº 216 198 720, com sede na Av. dos Bombeiros Voluntários, Edifício Malukiss, 6300-523 Guarda, adiante designado primeiro Outorgante.

Associado, pessoal singular, maior de 18 anos de idade, aceitante do presente contrato adiante também designado como 2º Outorgante, podendo representar o associado menor, sempre que este tenha idade inferior a 18 anos de idade.

## 2ª OBJECTO

O presente contrato é pessoal e intransmissível, e tem por objecto a disponibilização pelo Fitness Club, de um espaço destinado à prática desportiva e lazer, bem como, os respectivos serviços de apoio a essas práticas, fornecendo, em exclusivo, o equipamento que assegure a prática desportiva, vinculando-se o associado ao pagamento dos preços estabelecidos, seleccionando para o efeito uma das modalidades estabelecidas na clausula 10ª do presente contrato

## 3ª DURAÇÃO DO CONTRATO

O presente contrato não implica a realização de um plano de fidelização podendo ser pago mensalmente, automaticamente renovável caso nenhuma das partes proceda à sua denúncia, tal como consta na cláusula 13ª.

## 4ª DIREITO DE ADMISSÃO

O Fitness Club reserva-se o direito de recusar inscrições/pedidos de admissão quando unilateralmente, entenda que não estão reunidas condições que garantam o correcto funcionamento do espaço.

## 5ª IDENTIFICAÇÃO DO ASSOCIADO

Apenas podem aceder ao espaço destinado a prática desportiva os associados devidamente identificados com o cartão fornecido pelo Fitness Club e com os pagamentos devidamente actualizados.

## 6ª FUNCIONAMENTO DO CARTÃO

- O cartão, propriedade do Fitness Club, é pessoal e intransmissível, comprometendo-se o associado a suportar os custos da sua substituição, por extravio ou destruição.
- É obrigatória a entrega do cartão no final do contrato.
- O cartão deve ser utilizado para registo da entrada no acto de acesso às instalações, sendo recusada a entrada quando não apresentado.
- Os dados pessoais recolhidos são processados informaticamente e destinam-se exclusivamente ao estabelecimento das relações contratuais e comerciais entre os outorgantes do presente contrato, bem como ao cumprimento das obrigações legais daí resultantes, comprometendo-se o Fitness Club a manter um rigoroso sigilo sobre todos os dados podendo, nos termos da lei, o associado aceder através de consulta directa aos seus dados pessoais podendo solicitar a sua correcção ou alteração ou destruição no fim do contrato.

## 7ª CONDIÇÕES DE ADESÃO

- Ao contrair um dos cartões disponíveis pelo Fitness Club, o mesmo não poderá ser alterado durante a duração do contrato.
- Possuir à data da adesão, a idade mínima de 18 anos, ou não possuindo 18 anos, ser o contrato de adesão assinado pelos encarregados de educação à data da assinatura do presente contrato.
- Liquidação da taxa de adesão, seleccionando uma das formas de pagamento previstas no presente contrato.
- Aceitar e cumprir integralmente todos os regulamentos do Fitness Club.

## 8ª DIREITOS DO ASSOCIADO

- Usufruir e utilizar as instalações do Fitness Club, seus bens e serviços de acordo com o regulamento em vigor, podendo o Fitness Club unilateralmente alterar o regulamento.
- Receber assistência dos monitores e colaboradores do Fitness Club, não assumindo, esta assistência, carácter individualizado e nunca podendo tal direito ser invocado pelo associado.
- Beneficiar de descontos e promoções na apresentação do cartão de associado nas lojas em parceria com o Fitness Club.

## 9ª DEVERES DO ASSOCIADO

- Subscrever o seguro anual de acidentes pessoais que o Fitness Club possui, através de uma companhia de seguros, creditada para o efeito.
- Efectuar o pagamento, nos termos da lei e do presente contrato, da taxa de inscrição e do respectivo valor das prestações, de acordo com o estabelecido pela gerência e previamente comunicado a todos os associados.
- Conhecer, observar e cumprir o regulamento em vigor.
- Aceitar as indicações e recomendações dos monitores do Fitness Club.

- Manter actualizada toda a informação médica a seu respeito, comunicando toda e qualquer alteração julgada relevante

## 10ª PRESTAÇÕES

- Inscrição obrigatória contra celebração ao presente contrato. O associado efectuará o pagamento da taxa de inscrição cujo montante corresponde a aquele que é praticado na data de adesão.
- Pagamento integral do preço do contrato corresponde ao semestre estabelecido na data da outorga do presente contrato.
- O pagamento integral pode ser repartido por 6 (seis) fracções.
- O valor das prestações pode ser alterado pelo Fitness Club Stadius.

## 11ª FORMAS DE PAGAMENTO

- O pagamento será cobrado no início de cada mês, em caso de débito direto.
- Em caso que o pagamento seja recusado pelo Banco do cliente, o valor a pagar terá um acréscimo de 1€ (coima) na mensalidade.
- Não são aceites justificações a posteriori para o não pagamento de uma mensalidade.
- Não é permitida a transferência de uma mensalidade para o mês seguinte, por impedimento da frequência do mês anterior.

## 12ª PAGAMENTOS

- Os pagamentos serão efectuados:  
Débito Direto  
Cheques – Pré-datados  
Pagamento Integral
- Pagamentos a efectuar no acto de inscrição:  
Jóia de inscrição (Mullibanco/Dinheiro/Cheque)  
Pagamento integral ou 1ª mensalidade  
Seguro (válido por 1 ano)

## 13ª CESSAÇÃO DO CONTRATO

1º - Para além do estabelecido na lei, o Fitness Club pode resolver o contrato sempre que:

- O pagamento de qualquer quantia devida ao Fitness Club estiver em mora por mais de 15 (quinze) dias a contar do seu vencimento, procedendo à cobrança dos restantes meses em dívida
- Sempre que, de alguma forma o associado não respeite o regulamento em vigor.

2º -O associado pode denunciar o contrato através de comunicação escrita dirigida ao Fitness Club Stadius, com 30 (trinta) dias de antecedência sob a data do seu vencimento.

3º- O associado pode suspender ou denunciar o contrato no caso de doença no qual inviabilize a prática desportiva, desde que entregue ao Fitness Club Stadius uma declaração/atestado devidamente comprovado pelo médico.

- Caso seja denunciado o contrato por este motivo, terá de ser pago o valor de 10€ (mês) deste a data inicial do contrato até à data de rescisão.

## 14ª FORO CONVENCIONADO

As partes contraentes estabelecem, como foro convencionado, para resolução de qualquer litígio o foro da comarca da Guarda.

Lido e explicado o teor do presente contrato, nos termos do disposto no artigo 5º do Dec. Lei nº446/85, de 25 de Outubro, alterado pelo texto do Dec. Lei nº 220/95 de 31 de Janeiro, ficou o segundo outorgante devidamente esclarecido quanto aos direitos e deveres que resultam da assinatura do presente contrato de adesão

Concordo com os termos e condições apresentados, que declaro ter lido e compreendido na íntegra o respectivo contrato e Regulamento Interno do Fitness Club Stadius.

O Associado

Assinatura (conforme B.I.)