



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Nuno Filipe Ferreira Azevedo  
Junho | 2011



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

---

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

NUNO FILIPE FERREIRA AZEVEDO  
RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO  
EM DESPORTO

Junho 2011

## Ficha de identificação:

### Dados aluno:

**Nome:**

Nuno Filipe Ferreira Azevedo

**Nº:**

5006708

**Curso:**

Desporto

### Dados da organização:

**Nome:**

HolmesPlace

**Morada:**

R. Cristóvão Pinho Queimado, 3800-012 Aveiro

**Contactos:**

Tel: 234 34 60 50

[aveiro@holmesplace.pt](mailto:aveiro@holmesplace.pt)

**Directora:**

Patricia Lobo

**Orientadora:**

Cátia Teixeira

### Dados da orientadora:

**Nome:**

Bernardete Jorge

**Início**

1 de Novembro



**Fim**

31 de Maio

## **Agradecimentos**

De uma forma geral, agradeço a todas as pessoas que directa ou indirectamente contribuíram para o bom funcionamento do meu estágio.

O meu sincero reconhecimento à Holmes Place, aos Colaboradores e Dirigentes, que me integraram, esclareceram as minhas dúvidas e ajudaram a evoluir como profissional de desporto.

À minha família, que merecem um lugar de destaque, pela amizade, disponibilidade, paciência e entusiasmo com que me incentivaram.

À professora Bernardete Jorge agradeço a sua atenção, preocupação, dedicação e amizade.

Por último, agradeço à Érica Ferreira pelo apoio, compreensão e encorajamento. Esteve sempre comigo nas horas boas e menos boas e, melhor que ninguém percebeu as minhas alegrias e angústias.

A todos o meu obrigado sincero.

Bem hajam.

## Índice

Introdução .....	5
1.1 Caracterização da organização .....	6
1.1.2 Recepção .....	8
1.1.3 Balneários.....	8
1.1.4 SPA.....	9
1.1.5 Aulas de grupo .....	10
1.1.6 Piscina .....	13
1.1.7 Sala de musculação .....	14
2.1 Objectivos do estágio .....	16
2.1.1 Objectivo geral .....	16
2.1.2 Objectivo específico.....	16
2.2 Actividades desenvolvidas .....	17
2.2.1 <i>Member Interaction</i> .....	17
2.2.2 Aulas de grupo .....	18
2.2.3 Sistema de dados .....	18
2.2.4 <i>Personal Trainer</i> .....	19
2.2.5 Orientação inicial .....	20
2.2.6 Reprogramação .....	21
2.2.7 Recepção e Departamento Administrativo.....	22
3.1 Reflexão Final .....	23
3.1 Aprendizagens.....	23
3.2 Dificuldades .....	23
3.3 Sugestões.....	24
Sites Consultados .....	25
Anexos: .....	26

## Índice de ilustrações

Ilustração 1 – Localização do Holmes Place de Aveiro, (Fonte <a href="http://maps.google.pt/">http://maps.google.pt/</a> ).....	6
Ilustração 2 – Entrada Holmes Place Aveiro, (Fonte própria).....	6
Ilustração 3 – Patrícia Lobo ( à esquerda) e Alexandra Schmidt (à direita). (Fonte própria) .....	7
Ilustração 4 – Cátia Teixeira (Fonte própria).....	8
Ilustração 5 – Recepção (Fonte própria) .....	8
Ilustração 6 – Balneários (Fonte Própria) .....	9
Ilustração 7 – SPA (Fonte Própria).....	9
Ilustração 8 – Aula de RPM (Fonte Própria) .....	12
Ilustração 9 – Piscina (Fonte própria) .....	14
Ilustração 10 – Equipamento da sala de musculação. (Fonte própria).....	14
Ilustração 11 – Progressão do exercício via mudança de posição. (Fonte Personal Training Foundation Course pp.176) .....	21

## Índice de Tabelas

Tabela 1 – Protocolos de treino para diferentes tipos de trabalho (Fonte Personal Training Foundation Course, pp.173) .....	19
---	----

## Introdução

O estágio decorreu no período compreendido entre um de Novembro de dois mil e dez e trinta e um de Maio dois mil e onze, no Holmes Place de Aveiro.

A escolha deste local para realizar o estágio não foi fácil uma vez já no último ano do curso de Licenciatura em Desporto, as dúvidas quanto à vertente a seguir dentro do Desporto ainda persistam. No entanto, depois de trocar impressões com alguns colegas e amigos, optámos por esta escolha.

A escolha desta instituição, Holmes Place, mais especificamente no Holmes Place de Aveiro, para desenvolver as nossas actividades de estágio, deveu-se, ao facto de possuir as condições necessárias ao desenvolvimento dos nossos objectivos, proporcionando-nos assim uma experiência única e enriquecedora.

Outro motivo da escolha desta instituição foi proporcionar-nos um estágio em actividades de cardiofitness, musculação e aulas de grupo, sendo este o objectivo central do meu trabalho.

O Holmes Place oferece um vasto leque de actividades. Possibilitando-nos a oportunidade de seleccionar a área que pretendíamos.

Este relatório surge como suporte teórico do estágio. Tem como objectivo dar a conhecer ao leitor o local de estágio, bem como as actividades por nós desenvolvidas.

Neste relatório será ainda introduzido o Plano de estágio (anexo 1).

O presente relatório divide-se em três partes, na primeira parte é feita a apresentação do local de estágio, focando o enquadramento geográfico, a sua organização e gestão, assim como, caracterização física.

A segunda parte destina-se ao estágio propriamente dito, à nossa integração e às actividades por nós desenvolvidas.

Na Reflexão Final que ocupa toda a terceira parte são abordadas as aprendizagens, as dificuldades e as sugestões relativamente ao estágio e ao Holmes Place.



# Parte 1

## 1.1 Caracterização da organização

De acordo com o site oficial, do Holmes Place ([www.holmesplace.com](http://www.holmesplace.com) consultado no dia quinze de Junho de dois mil e onze), podemos constatar que esta instituição tem uma cadeia de Ginásios espalhada por toda a Europa, com ginásios na, Alemanha, Áustria, Espanha, Grécia, Hungria, Israel, República Checa, Suécia, Polónia e Portugal,

Em Portugal existem dezanove clubes, espalhados por Lisboa, Porto, Braga, Madeira, Aveiro, Coimbra ([www.holmesplace.pt](http://www.holmesplace.pt)), consultado no dia quinze de Junho de dois mil e onze)

O Homes Place de Aveiro foi o clube, onde estagiámos, este clube inaugurado no mês de Novembro de dois mil e sete, conta com uma área de três mil e duzentos metros quadrados distribuído por dois pisos.

Este clube localiza-se na Rua Cristóvão Pinho Queimado no Lugar de Forca-Vouga (ilustração 1 e 2)



Ilustração 1 – Localização do Holmes Place de Aveiro, fonte (<http://maps.google.pt/>)



Ilustração 2 – Entrada Holmes Place Aveiro, (Fonte própria)



Com um design moderno e inovador, oferece aos seus sócios, uma piscina de água aquecida, jacuzzi, sauna, banho turco, balneários equipados com artigos de *toilette*, restaurante/bar, estacionamento, *spa*, *shopping*, equipamento cardiovascular e de musculação com possibilidade de acompanhamento de *Personal Trainers* e mais de uma centena de aulas de grupo por semana.

Para além de esta vasta gama de produtos, os sócios ainda têm a possibilidade de trabalhar com pessoas especializadas, e extremamente simpáticas.

Todos os frequentadores do clube poderão dirigir-se ao ginásio de 2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> das 07:00 às 22:00 aos sábados das 09:00 às 20:00 aos domingos e feriados das 10:00 às 18:00. Estando encerrado no dia vinte e cinco de Dezembro e no dia um de Janeiro.

Este clube é dirigido pela Patrícia Lobo, tendo ainda como seu “braço direito” Alexandra Schmidt, que coordena toda a parte da sala de exercício e das aulas de grupo, e José Felix, que coordena toda a parte administrativa (consulta realizado no dia quinze de Junho de dois mil e onze em [www.holmesplace.pt](http://www.holmesplace.pt)).



**Ilustração 3 – Patrícia Lobo ( à esquerda) e Alexandra Schmidt (à direita). (Fonte própria)**

A nossa orientadora estava prevista ser a Alexandra Schmidt, no entanto, entrou em Novembro em licença de parto, pelo que essa função foi transmitida para a Cátia Teixeira.

A Catia é *Personal Trainer Manager*, desde a fundação do Clube de Aveiro e é licenciada pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

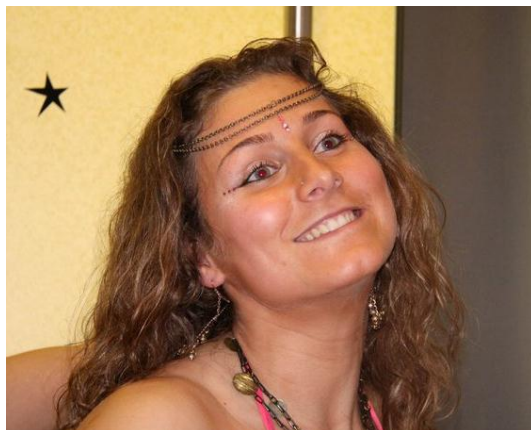


Ilustração 4 – Cátia Teixeira (Fonte própria)

### 1.1.2 Recepção

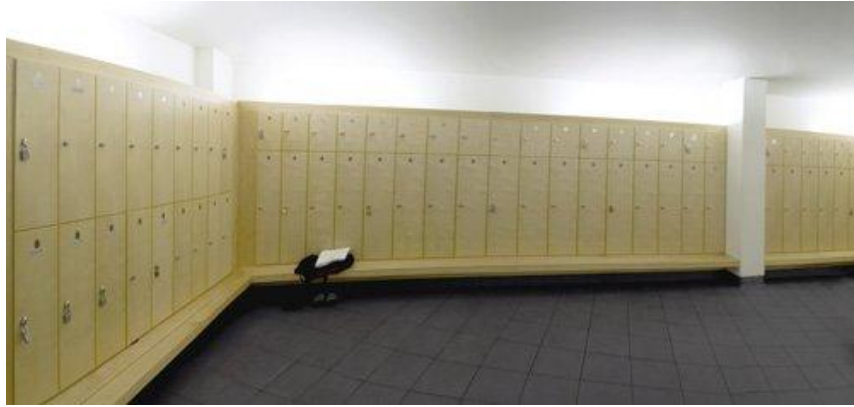
Todos os sócios têm que dar entrada na recepção, entregam o seu cartão e recebem a uma toalha para utilizarem nas aulas de grupo e nos treinos. O rececionista regista a entrada dos sócios para que mais tarde se possa verificar quando é o que os sócios estiveram no clube. Isto permite aos *Personals Trainers* terem uma noção da frequência e assim adaptar o seu treino. Se se verificarem ausências prolongadas, tentam perceber as razões de tais ausências.



Ilustração 5 – Recepção (Fonte própria)

### 1.1.3 Balneários

Os balneários são bastante amplos e bem iluminados, com cacifos individuais, onde os sócios podem guardar todos os seus bens. Os sócios ainda têm à sua disposição, para a sua higiene pessoal, cotonetes, *champô*, secador do cabelo, entre outros produtos.



**Ilustração 6 – Balneários (Fonte Própria)**

### **1.1.4 SPA**

O SPA é uma área um pouco retirada do ginásio, pois apesar de estar integrado na área do ginásio, os sócios, para poderem usufruir deste serviço, deverão pagar para a sua utilização.

Repleto de profissionais especializados, o SPA é uma zona do ginásio feita para que as pessoas, após uma semana de stress, e/ou uma semana de trabalho árduo no ginásio, possam relaxar, através de massagens.



**Ilustração 7 – SPA (Fonte Própria)**

Este é um lugar onde se esquece todas as pressões diárias, rendemo-nos ao prazer de relaxar as tensões do corpo e da alma, graças a uma ampla gama de tratamentos e programas. Permitem uma entrega total a momentos de profundo relaxamento e bem-estar.

### 1.1.5 Aulas de grupo

O clube disponibiliza inúmeras aulas de grupo ao longo do dia, nos seus três estúdios (anexo 2)

No estúdio 1, os sócios têm à sua disposição as seguintes actividades:

- **Pilates**



Pilates é um método de alongamento e exercícios físicos em que se utiliza o peso do próprio corpo na execução. É uma técnica de reeducação do movimento, composto por exercícios profundamente alicerçados na anatomia humana, capazes de restabelecer e aumentar a flexibilidade e força muscular, melhorar a respiração, corrigir a postura e prevenir lesões.

- **Yoga**



O yoga é uma forma saudável e estimulante de auto-conhecimento. Ensina como respirar melhor e como trabalhar músculos, articulações, nervos e glândulas através de técnicas corporais que respeitam o ritmo biológico. Ajuda a atingir estados de consciência mais profundos e de maior concentração e aumenta o nível de energia canalizando-a para o dia-a-dia, diminuindo os estados de stress e ansiedade. É frequente entrar numa aula de Yoga com dores localizadas e grande stress mental.

- **BodyPump**



De acordo com o Site da Manz (consultado em [www.manz.pt](http://www.manz.pt) no dia quinze de Junho de dois mil e onze) o *BodyPump* é a aula original de treino com pesos que fortalece e tonifica todo o corpo. Este treino de 60 minutos trabalha todos os principais grupos musculares através de exercícios na sala de musculação, como os agachamentos, os *leg presses*, as elevações e os *leg curls* acompanhada com música.

- **BodyBalance**



Com base no site da Manz o *BodyBalance* é o treino de yoga, tai chi e pilates que aumenta a flexibilidade e a força que deixa o sócio com uma sensação de calma. A respiração controlada, a concentração e uma série de movimentos, poses e alongamentos estruturados ao som de música criam um treino holístico que coloca o corpo num estado de harmonia e equilíbrio. (consultado em [www.manz.pt](http://www.manz.pt) no dia quinze de Junho de dois mil e onze)

- **BodyCombat**



*“O BODYCOMBAT™ é o treino de cardio no qual você fica totalmente liberto. Este programa ferozmente energético é inspirado nas artes marciais - utiliza movimentos de uma grande variedade de disciplinas como o karaté, boxe, taekwondo, tai chi e muay thai. Apoiado por música motivadora.”* (consultado em [www.manz.pt](http://www.manz.pt) no dia quinze de Junho de dois mil e onze)

- **Treino Integrado**



Trabalha os músculos de forma equilibrada e ajuda a compensar alguns desequilíbrios musculares e postura que possam existir.

No estúdio 2 os sócios podem usufruir das seguintes actividades

- **RPM**



Segundo a Manz ( em [www.manz.pt](http://www.manz.pt) consultado no dia quinze de Junho de dois mil e onze) o *RPM* é o treino de *indoor cycling* no qual o sócio pedala ao ritmo de música com muitos rpm's. Enfrenta o terreno com o seu chefe de equipa inspirador que guia o plutão através de subidas, rectas, picos de montanha, provas cronometradas e treinos intervalados. “Descobre o atleta que existe em ti – transpira e queima calorias para alcançar o êxtase induzido por endorfinas.”



Ilustração 8 – Aula de RPM (Fonte Própria)

- **PowerJump**



Segundo a Manz (consultado em quinze de Junho de dois mil e onze em [www.manz.pt](http://www.manz.pt)) o *PowerJump* é um programa de ginástica em grupo que utiliza o mini-trampolim como equipamento para realizar o trabalho cardiovascular;

É caracterizado por movimentos de execução simples e motivadores, que nos fazem sentir como crianças a pular sobre uma superfície elástica.

O estúdio 3 tem à disposição dos sócios as seguintes actividades:

- **Bodystep**





De acordo com a Manz (consultado em quinze de Junho de dois mil e onze em [www.manz.pt](http://www.manz.pt)) o *Bodystep* é o treino de *step* com muita energia, que deixa o sócio liberto e vivo. Utilizando um *step* de altura ajustável e movimentos simples sobre, por cima de e em volta do *step* obtém-se grande motivação quer da música quer dos instrutores. Os blocos de treino cardiorespiratório colocam os sistemas de queima de gordura em alta e os blocos de condicionamento moldam e tonificam o seu corpo.

- ***BodyJam***



De acordo com a Manz (consultado em quinze de Junho de dois mil e onze em [www.manz.pt](http://www.manz.pt)) o *BodyJam* é o treino cardiovascular no qual o sócio é livre para desfrutar a sensação da dança. Uma fusão viciante dos mais recentes estilos de dança e dos sons mais cativantes com ênfase tanto no divertimento como no treino.

### 1.1.6 Piscina

A piscina tem as seguintes actividade disponíveis para os sócios:

- **Hidroginástica**

Trata-se de uma ginástica no meio líquido, utilizando a água como redutor da acção da gravidade. Reduz o risco de lesões e permite até a reabilitação de pessoas com alguma restrição ao exercício de sobrecarga vertical (lombalgias, artrose, reumatismo, etc.). Visa o fortalecimento muscular localizado, o condicionamento físico geral, cardiovascular e respiratório.

História, ninguém sabe ao certo como começou esta forma de actividade física. Temos uma ligação extremamente forte com a água, desde o útero das nossas mães. A água sempre existiu na vida do homem e se puxarmos pela imaginação conseguimos ver o Homo Sapiens a tomar banho em rios, imitando os animais e ensaiando os primeiros movimentos aquáticos, a fim de se refrescar e relaxar.



Ilustração 9 – Piscina (Fonte própria)

### 1.1.7 Sala de musculação

Na sala de musculação os sócios tem à sua disposição um vasto número de equipamentos ao seu serviço, não necessitam assim de estar à espera que uma máquina fique disponível.

O equipamento nesta sala é maioritariamente da marca Tecnogym, mas também podemos encontrar da Reebok, (alteres, *step*'s, bolas medicinais e *fitballs*), e da Startrac (equipamentos de cabos).

A sala encontra-se dividida em 3 partes, a parte dos aparelhos de *Cardio Fitness* como é o caso das passadeiras, *step*'s, bicicletas, entre outros, a parte dos pesos livres, onde o sócio tem a sua disposição discos, e halteres, e a parte das máquinas de musculação.



Ilustração 10 – Equipamento da sala de musculação. (Fonte própria)

Na sala de musculação os sócios podem encontrar três tipos de profissionais, os *Personal Trainers*, os *Member Interaction* e os Estagiários, todos estes profissionais terão que estar devidamente equipados, e minimamente apresentáveis com a barba feita (no caso dos homens) e sem *piercings*, também deverão ter no lado esquerdo na t-shirt junto ao peito um crachá com o nome que os identifica.

- ***Personal Trainers (PT's)***

Os PT's utilizam uma *t-shirt* maioritariamente preta com *Personal Trainer* escrito nas costas, calções ou calças pretas, meias pretas, todo o equipamento é da Adidas.

O PT é um treinador pessoal que durante um período de uma hora ou meia hora programa e acompanha a sessão de treino do sócio, com vista a variar a rotina de treino e assim a melhorar a condição deste de uma forma mais eficaz.

- ***Member Interaction (MI)***

O MI é um profissional que se encontra na sala de Musculação com uma *t-shirt* vermelha com "*Member Interaction*" escrito nas costas e calção preto.

O MI é um profissional que procura o bem-estar do sócio, conta o número de sócios de meia em meia hora, abre e fecha a sala de musculação, organiza os planos de treino, dá *feedback's* aos sócios e faz correcções.

- **Estagiário**

O estagiário encontra-se vestido de *t-shirt* branca com "estagiário" escrito nas costas e calção preto.

O estagiário apenas faz sombras (anda sempre atrás ou do PT ou do MI).

# Parte 2

---

## 2.1 Objectivos do estágio

### 2.1.1 Objectivo geral

Os licenciados em desporto são capacitados de competências científicas, técnicas, didácticas e profissionais que lhes permitem exercer um vasto leque de actividades no contexto desportivo. Como tal este estágio teve como objectivo completar a formação académica através da aplicação prática, e adquirir novas competências.

O estágio foi realizado no último ano do curso, no Holmes Place de Aveiro. Esta unidade curricular assegurou que o estagiário articulasse a teoria e a prática, permitiu também ter uma melhor noção de como será o mercado de trabalho na área de *fitness*.

### 2.1.2 Objectivo específico

O Holmes Place permitiu perceber como funciona um *Health Club* de renome a nível mundial, assim pudemos verificar quais as metodologias utilizadas, e aprendemos muito com todos os contactos no clube.

Neste estágio passámos por várias fases: numa primeira fase, estivemos a fazer *shadow* de MI, na segunda estivemos a observar as aulas de grupo, na terceira, estivemos a trabalhar no sistema de dados, na quarta, observámos sessões de PT, na quinta observámos as orientações iniciais e, na sexta fase, estivemos na reprogramação e na última estivemos na recepção e departamento administrativo.

Este estágio permitiu-nos passar pela maior parte das áreas de um *Health Club*, ficando apenas por vivenciar, a área da manutenção e limpeza.

## 2.2 Actividades desenvolvidas

Este estágio baseou-se, essencialmente, na observação, uma vez que para poder ter uma maior participação nas actividades do clube, tínhamos que ter a licenciatura e a formação fornecida pela academia do Holmes Place.

O estágio teve início do mês de Novembro de 2010, a primeira semana foi, destinada ao conhecimento de todo o clube, de todos os colaboradores, e de todas as actividades.

Tivemos também formação de como tínhamos que estar no clube, definimos os horários e o plano de actividades.

### 2.2.1 Member Interaction

Durantes o mês de Novembro e em alguns dias dos restantes meses, fizemos *shadow* de *Member Interaction*, ou seja, estivemos a observar os MI.

Iniciámos apenas com observações, sem intervir, e à medida que íamos aprendendo as suas funções, íamo-nos desligando dos MI, e fazíamos a função deles.

Começámos por apontar na folha de registo de meia em meia hora o número de sócios presentes na sala de musculação, o número de PT's e o número de MI's.

Posteriormente, os dados eram analisados e colocados na folha de estatística, permitindo assim uma melhor gestão do espaço e tempo. Através destes dados os PT's tinham uma melhor noção de quando é que deveriam marcar as suas sessões com os sócios, o que permite ter uma maior visibilidade para a aquisição de outros sócios ou por outro lado ter maior disponibilidade do equipamento.

Numa segunda fase, falámos com os sócios um a um, saudando-os e perguntando-lhes se o treino estava a correr bem e se precisavam de alguma ajuda. Abordávamos os sócios da seguinte maneira, por exemplo:

“Bom dia!”

“Tenho o prazer de falar com?”

“Eu, sou o Nuno Azevedo!”

“Como está a correr o treino?”

“Necessita de alguma ajuda?”

“Se necessitar, esteja à vontade?”

Numa última fase, para além das restantes tarefas também fazíamos correcções de postura.

### 2.2.2 Aulas de grupo

Durante o mês de Dezembro, estivemos mais inseridos nas actividades de grupo.

Realizámos e observámos as aulas de RPM, *Bodyump*, e *Pilates*, mas não pudemos intervir, pois estas aulas são pré-coreografadas e, para as poder dar, temos de ter o curso de cada actividade dado pela Manz, e temos de ser licenciados.

A Manz é uma entidade como uma referência nacional e internacional para todos aqueles que procuram, na área do Exercício Físico, soluções inovadoras e desenvolvimento de competências.

Mas, através da observação das aulas pudemos verificar, como é que um Instrutor de *Fitness* deve actuar de acordo com cada situação, permitiu-nos também verificar algumas situações que aprendemos na Unidade Curricular de Desportos de Academia, como é o caso da relação entre a música e os passos, nas diferentes aulas.

Foi bastante notório apesar de serem coreografias pré-feitas que se encontram as três fases fundamentais da sessão de treino, (activação funcional, parte principal e retorno à calma), aprendidas na Unidade Curricular Treino Desportivo.

### 2.2.3 Sistema de dados

O sistema de dados utilizado pelo Clube é o MSI, através deste sistema todos os Colaboradores do Holmes Place têm acesso aos dados de todos os sócios.

Nesta etapa do estágio, estivemos a ver todos os sócios que já tinham terminado contrato com o clube, e após a verificação, íamos aos planos de treino e retirávamos os planos dos sócios já cancelados.

Esta tarefa permitiu-nos por um lado perceber muito bem como funciona o MSI, (como deveríamos introduzir os dados para fazer a busca), e por outro lado permitiu ver inúmeros planos de treino e associar o plano de treino ao objectivo do treino de cada pessoa. Pois, de acordo com o que aprendemos, na Unidade Curricular Fisiologia do Exercício existem protocolos para diferentes tipos de trabalho (Tabela 1).



Variáveis de Treino	Força Máxima	Potência	Hipertrofia	Resistência
<b>Objectivo</b>	Recrutar o n° máximo de unidades motoras simultaneamente	Recrutar o n° máximo de UM's com velocidade de execução máxima	Depleção energética total	Aumento da tolerância à fadiga das fibras de contração lenta
<b>% da 1RM</b>	85% - 100%	30% - 90%	75% - 85%	60% - 75%
<b>Repetições</b>	6 - 1	Variável	12 - 6	20 - 12
<b>N° de Séries</b>	3 - 5	4 - 6	3 - 6	2 - 3
<b>Descanso</b>	3 - 5 min	2 - 5 min	1-3 min	30-45 segs
<b>Velocidade de Execução</b>	1 / 2	1 / 1	2 / 4	2 / 2 - 2 / 3
<b>Exercícios por Sessão</b>	5 - 7	5 - 7	6 - 10	7 - 12
<b>Sequência de Exercícios</b>	1° os grandes grupos musculares com possibilidade de alternância	1° os grandes grupos musculares com possibilidade de alternância	1° os grandes grupos musculares sem a possibilidade de alternância	1° os grandes grupos musculares com possibilidade de alternância
<b>Descanso entre as sessões</b>	24 - 48 h	24 - 48 h	48 - 72h	24 - 48 h

Tabela 1 – Protocolos de treino para diferentes tipos de trabalho (Fonte *Personal Training Foundation Course*, pp.173)

Este sistema de dados para além de fornecer todos os dados de cada sócio, ainda permite verificar quais foram os últimos contactos que o sócio teve com o Clube, e quem o realizou.

#### 2.2.4 Personal Trainer

As sessões de *Personal Trainer* (PT) foram as mais enriquecedoras, ao assistirmos às sessões com diferentes sócios e diferentes PT's, abriu-se-nos um leque bastante grande de metodologias de treino e de exercícios novos.

Não existem sócios iguais, por isso, os treinos e as metodologias têm obrigatoriamente de ser diferentes, as sombras de PT's foram bastante importantes, só assim é que pude-mos observar a aplicação prática do que aprendemos na Unidade Curricular de Planificação e Avaliação da actividade física, Treino Desportivo, Princípio do treino.

Nesta etapa do estágio, para além dos exercícios espectaculares e diferentes que observámos, ainda pudemos constatar as metodologias pedagógicas, metodológicas e biológicas, aplicadas neste contexto.

Também ficou, claro que muitas pessoas escolhem os PT's, não apenas para poderem ter melhores e mais rápidos resultados, mas também porque assim são

obrigados a ir ao ginásio, pois verifica-se muita falta de motivação por parte de muitos sócios para a prática da actividade física.

### **2.2.5 Orientação inicial**

As orientações iniciais ocorrem quando há um novo sócio no clube. Faz-se um pequeno questionário com vista a obter informações preponderantes para a criação de um plano de treino (anexo3). Também é, neste momento, que se realizam alguns testes e medições como é o caso dos perímetros cintura e da anca, tensão arterial, flexibilidade, altura, percentagem de massa gorda e massa magra.

Nesta fase do estágio foi-nos possível observar na prática, o que aprendemos nas aulas de Saúde, Nutrição e Desporto. O questionário e a avaliação física não é mais nem menos do que a estratificação do risco onde se realiza uma anamnese, uma avaliação antropométrica, calcula-se a IMC, verifica-se a pressão Arterial, entre outros testes que são bastante importantes para posteriormente prescrever o exercício de acordo com as possibilidades e necessidades do sócio.

Após a avaliação inicial dos sócios, a realização do questionário, inicia-se a programação do plano de treino de acordo com o objectivo proposto pelo sócio.

## 2.2.6 Reprogramação

As reprogramações ocorrem de três em três meses.

É uma forma do sócio controlar o seu treino, pois na reprogramação são realizados novamente os testes da avaliação inicial, permitindo desta forma que o sócio compare com os dados anteriores.

Também serve para alterar o plano de treino, uma vez que de acordo com a unidade curricular “Fundamentos do Treino Desportivo”, existe princípios de treino que explicam que o organismo após a aplicação de uma carga durante um determinado tempo adapta-se havendo necessidade de alterar o plano de treino, pode ser ao nível do volume, intensidade ou dificuldade dos exercícios (princípio de treino da progressão do exercício de treino), também aprendemos nessa unidade curricular que o exercício deve ter uma duração e intensidade suficientes para provocar uma activação óptima dos mecanismos informacionais, energéticos e afectivos (princípio da sobrecarga), para além destes princípios de treino ainda verificámos que são utilizados muitos mais.

Verificámos também que o sócio deve passar de exercícios mais estáveis para mais instáveis (ilustração 11).

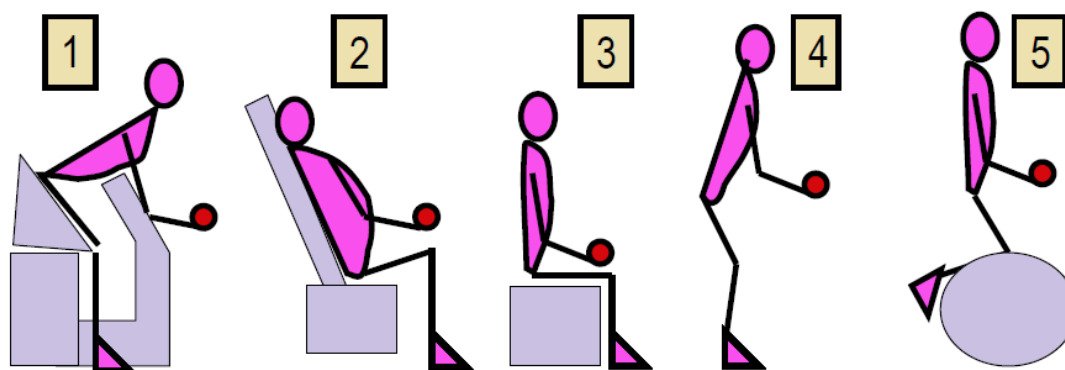


Ilustração 11 – Progressão do exercício via mudança de posição. (Fonte *Personal Training Foundation Course* pp.176)

Nesta etapa do estágio, assim como em todas as outras etapas limitamo-nos a observar.

### **2.2.7 Recepção e Departamento Administrativo**

Esta área foi a que menos vivenciamos uma vez não estar tão relacionada com a área de desporto, embora tenha uma grande importância numa organização como aprendemos na Unidade Curricular Organização e Gestão do Desporto.

Na recepção e no departamento administrativo dá-mos entrada dos sócios no Clube, distribuimos toalhas e garrafas de água, assistimos a contactos telefónicos pelos mais diversos motivos, participamos em aniversários recebemos sugestões, reclamações e esclarecemos as mais diversas dúvidas, mas sempre acompanhados por um profissional.

# Parte 3

---

## 3.1 Reflexão Final

Este foi um estágio muito diversificado, em que foram desenvolvidas, principalmente, tarefas de observação.

Optámos por dividir este Parte por Aprendizagens, Dificuldades e Sugestões para facilitar a sua leitura.

### 3.1 Aprendizagens

Ao longo destas 30 semanas de estágio, as aprendizagens foram inúmeras.

Para nós, lidar diariamente com variados tipos de pessoas que procuram diferentes objectivos foi uma das experiências de estágio mais gratificantes. Permitiu-nos conhecer melhor o tipo de sujeitos que procuram um ginásio e quais as suas motivações.

Pude-mos, também, observar inúmeras estratégias e metodologias de trabalho. Cada sócio é um sócio e cada um tem as suas características.

Aprendemos bastante ao nível de utilização do sistema de dados, trata-se de uma ferramenta bastante importante para um Ginásio.

As avaliações iniciais, permitiu-nos ver como se aplica na prática tudo o que aprendemos na teoria na Unidade Curricular de Saúde Nutrição e Desporto, Fundamentos do treino desportivo, Treino Desportivo, entre outras.

As reprogramações foram bastante importantes, pois nesta etapa do estágio, foi-nos possível observar a evolução de alguns sócios, e permitiu-nos aprender mais sobre a evolução do plano de treino, ao nível do aumento da complexidade dos exercícios.

Este estágio permitiu-me ter uma melhor noção de como funciona um ginásio.

### 3.2 Dificuldades

Deparei-me com a minha primeira dificuldade quando tive de seleccionar o local de estágio, pois já tinha um local (proposto pelo instituto) definido no ano anterior, mas fui avisado por um colega no final do mês de Setembro, que já não podia estagiar nesse

local. De seguida durante, o mês de Outubro tive que andar a “correr”, à procura de estágio.

Agora que o terminei, senti que as aprendizagens que realizei ao longo da minha vida académica não poderão ser aplicadas, uma vez que a instituição onde estagiei tem um regulamento muito fechado, o que limitavam muito a minha actuação.

### **3.3 Sugestões**

Sugiro que a instituição não promova estágios, uma vez que segundo o meu ponto de vista o estágio deveria de ser para aquisição de conhecimento, e para aplicação do que aprendemos durante a nossa vida académica. O estágio serve, também para podermos errar, pois quando entramos no mercado de trabalho não devemos cometer erros.



## Sites Consultados

- Manz. (s.d.). *Bodybalance*. Obtido em 15 de Junho de 2011, de [www.manz.pt](http://www.manz.pt): <http://www.manz.pt/index.php?menu=4&linkLesMills=2>
- Manz. (s.d.). *Bodycombat*. Obtido em 15 de Junho de 2011, de <http://www.manz.pt>: <http://www.manz.pt/index.php?menu=4&linkLesMills=3>
- Manz. (s.d.). *BodyJam*. Obtido em 15 de Junho de 2011, de <http://www.manz.pt>: <http://www.manz.pt/index.php?menu=4&linkLesMills=4>
- Manz. (s.d.). *BodyPump*. Obtido em 15 de Junho de 2011, de <http://www.manz.pt>: <http://www.manz.pt/index.php?menu=4&linkLesMills=5>
- Manz. (s.d.). *BodyStep*. Obtido em 2011 de Junho de 2011, de <http://www.manz.pt>: <http://www.manz.pt/index.php?menu=4&linkLesMills=7>
- Manz. (s.d.). *Power Jump*. Obtido em 15 de Junho de 2011, de <http://www.manz.pt>: <http://www.manz.pt/index.php?menu=4&linkLesMills=9>
- Manz. (s.d.). *RPM*. Obtido em 15 de Junho de 2011, de <http://www.manz.pt>: <http://www.manz.pt/index.php?menu=4&linkLesMills=6>
- Place, H. (s.d.). *Holmes Place*. Obtido em 15 de Junho de 2011, de <http://www.holmesplace.pt>: <http://www.holmesplace.pt/clubes/clube/11>
- Place, H. (s.d.). *Holmes Place*. Obtido em 15 de Junho de 2011, de [www.holmesplace.com](http://www.holmesplace.com): <http://www.holmesplace.com/>

## **Anexos:**

# Anexo 1 – Plano de estágio



## Anexo 2 – Plano semanal de aulas de grupo

EST.

SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SÁB

DOM

8h



**PILATES**  
 PRIVADO 08:00

10h


**PILATES**  
 NOVO 10:00


**BODYATTACK**  
 10:00


**BODYJAM**  
 10:30


**BODYBALANCE**  
 10:00


**TOTAL BODYCOMBAT**  
 10:15

11h


**TOTAL BODYCOMBAT**  
 11:00


**M&B**  
 NOVO 11:30



**BODYCOMBAT**  
 11:00


**BODYCOMBAT**  
 11:15

12h


**BODYSTEP**  
 12:50


**M&B**  
 12:50


**BODYBALANCE**  
 12:50


**TOTAL BODYCOMBAT**  
 12:50

12:15

13h


**CORE/ABS**  
 PRIVADO 13:35

16h


**PILATES**  
 NOVO 16:20


17h


**BODYSTEP**  
 17:30


**GAP**  
 17:45


**BODYATTACK**  
 17:30

18h


**TOTAL BODYCOMBAT**  
 18:30


**BODYCOMBAT**  
 18:25


**TOTAL BODYCOMBAT**  
 18:30


**PILATES**  
 18:30


**BODYSTEP**  
 18:30


**BODYSTEP**  
 18:30

19h


**BODYATTACK**  
 19:30



**BODYJAM**  
 19:25


**BODYSTEP**  
 19:20


**TOTAL BODYCOMBAT**  
 19:30


**BODYBALANCE**  
 19:30

20h


**BODYBALANCE**  
 20:30


**TOTAL BODYCOMBAT**  
 20:30


**BODYBALANCE**  
 20:30


**BODYJAM**  
 20:30


**BODYCOMBAT**  
 20:40



EST.

SEG

TER

QUA

QUI

SEX


SÁB

DOM

7h



07:15



07:15


10h



10:45



10:00



PRIVADO 10:00



10:20

11h



11:00



11:30



11:00

12h



EXPRESS 12:50



12:50



+2X 12:50

16h



+2X 16:00

17h



17:30

18h



18:45



KIDS 18:20



KIDS 18:15



KIDS 18:20



18:30

19h



19:20



19:00




19:30



19:20

20h



20:00



20:20



20:30

EST.

SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SÁB

DOM

7h



**LAMBDA 1.0  
BODYPUMP**  
07:15

9h



**YOGA**  
NOVO 09:30




**YOGA**  
09:30



**TREINO INTEGRADO**  
PRIVADO 09:00

10h



**YOGA**  
PRIVADO 10:00



**YOGA**  
NOVO 10:30



**PILATES**  
PRIVADO 10:00



**PILATES**  
10:00



**TOTAL CONSCIENTAMENTO**  
10:00



**CORE/ABS**  
PRIVADO 10:50

11h



**PILATES**  
11:10



**YOGA**  
11:00

12h



**PILATES**  
PRIVADO 12:00



**PILATES**  
PRIVADO 12:00



**LAMBDA 1.0  
BODYPUMP**  
12:10

16h



**LAMBDA 1.0  
BODYPUMP**  
16:00



**DEFESA PESSOAL**  
NOVO 16:00

17h



**PILATES**  
17:00



**LAMBDA 1.0  
BODYBALANCE**  
17:15



**LAMBDA 1.0  
BODYPUMP**  
17:15

18h



**YOGA**  
18:00



**LAMBDA 1.0  
BODYFITNESS**  
KIDS 18:15



**PILATES**  
18:30



**LAMBDA 1.0  
BODYPUMP**  
18:00



**TREINO INTEGRADO**  
PRIVADO 18:20

19h



**AERO DANCE**  
KIDS 19:00



**YOGA**  
19:05



**LAMBDA 1.0  
BODYCOMBAT**  
19:30



**MIX**  
19:00



**CORE/ABS**  
PRIVADO 19:35



**LAMBDA 1.0  
BODYPUMP**  
19:30

20h



**LAMBDA 1.0  
BODYPUMP**  
20:00



**LAMBDA 1.0  
BODYPUMP**  
20:30



**PILATES**  
PRIVADO 20:30

EST.

SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SÁB


DOM

9h



**HIDRO GINÁSTICA**  
PRIVADO 09:00

10h



Loading content - please wait

+2 10:00 PRIVADO 10:00 10:00



**HIDRO GINÁSTICA**  
10:30



**NATAÇÃO**  
BEBES 10:00



**NATAÇÃO**  
KIDS 10:00



**NATAÇÃO**  
KIDS 10:45

11h



**HIDRO GINÁSTICA**  
11:15



**HIDRO GINÁSTICA**  
11:30



**HIDRO GINÁSTICA**  
11:30



+2 11:30

12h



**HIDRO GINÁSTICA**  
PRIVADO 12:30

15h



**NATAÇÃO**  
NOVO 15:00



**NATAÇÃO**  
KIDS 15:00



**NATAÇÃO**  
KIDS 15:00

16h



**NATAÇÃO**  
KIDS 16:00

17h



**NATAÇÃO**  
KIDS 17:30



**HIDRO GINÁSTICA**  
PRIVADO 17:00

18h



**NATAÇÃO**  
KIDS 18:15



+2 18:30



**NATAÇÃO**  
KIDS 18:15



**NATAÇÃO**  
KIDS 18:15



**NATAÇÃO**  
KIDS 18:15



**HIDRO GINÁSTICA**  
18:30

19h



**HIDRO GINÁSTICA**  
19:00



**NATAÇÃO**  
KIDS 19:20











**HIDRO GINÁSTICA**  
19:10



**HIDRO GINÁSTICA**  
PRIVADO 19:30

## Anexo 3 – Modelo Plano de treino

Holmes Place Health Clubs - Programa de Treino 6									
Aquecimento			Bicicleta: ____ min.			Alongamentos N <sup>os</sup> _____			
Treino Cardio Vascular						Zona de Treino _____ bpm			
Nome do Equip.	Duração	Prog.	Nível	Veloc.	Datas				
Treino com Resistência									
Exercícios	N <sup>os</sup>	Séries/Rep.	Progressão						
Alongamentos		_____ Seg. N <sup>os</sup> _____							
Aulas Recomendadas:			Obs:						

Holmes Place Health Clubs - Programa de Treino			
APELIDO	NOME	IDADE	INÍCIO EM:
			/ /
P.A.	P.R.	DATA	INSTRUTOR
		/ /	
DADOS MÉDICOS		OBJECTIVOS A ALCANÇAR	
		<input type="checkbox"/> Resistência C.V.	<input type="checkbox"/> Reduzir o peso
		<input type="checkbox"/> Tonificação muscular	<input type="checkbox"/> Recuperar de uma lesão
		<input type="checkbox"/> Força muscular	<input type="checkbox"/> Preparação desportiva
		<input type="checkbox"/> Flexibilidade	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> Reduzir o stress	<input type="checkbox"/>
Alongamentos			
Manter a posição durante 20'			
1. 	2. 	3. 	
BRAÇO	PEITO	PERNA (POST.)	
	4. 	5. 	
	COSTAS (MED.)	COXA ANT.	
6. 	7. 	8. 	
COXA POST.	COSTAS (INF.)		
Regras do Ginásio			
1 - Faça sempre o aquecimento. Se tiver muita pressa, é preferível cortar alguns exercícios.			
2 - Em hora de ponta, limite o seu tempo no equipamento de C.V. a não mais de 15 minutos seguidos.			
3 - Estime e limpe, com a toalha, o equipamento que utilizou. Deixe-o conforme gostava de o encontrar.			
4 - Beba água antes, durante e após cada sessão de treino.			