



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

**RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO DIPLOMA
DE ESPECIALIZAÇÃO TECNOLÓGICA EM
TÉCNICO DE TREINO DESPORTIVO DE JOVENS ATLETAS**

Lúcia Filipa Primo da Cruz
setembro | 2011

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

Curso: CET- Treino Desportivo de Jovens Atletas

Relatório de Estágio



Hotel Lamego – *Health Club*

Nome: Lúcia Filipa Primo da Cruz

Numero: 5007313

Setembro de 2011

Entidades e Contactos

Nome: Lúcia Filipa Primo da Cruz

Morada: Bairro do Cadoiço

Localidade: Mêda

Data de início: 1 de Julho

Fim do estágio: 1 de Setembro

Curso: CET- Treino Desportivo de Jovens Atletas

Local de Estágio: Hotel Lamego –Health Club;

E-mail: reserva@hotellamego.pt

Telefone: 254 656 171

Fax: 254 656 180

Morada: HOTEL LAMEGO

Quinta da Vista Alegre

5100-183 Lamego

PORTUGAL

Orientador do local de Estágio: André Filipe Fonseca Santiago

Professor Orientador: Professor Nuno Serra

Agradecimentos

Gostaria de agradecer a toda a equipa do Hotel Lamego, especialmente à secção do Health Club, pelo acolhimento que deram e por toda a atenção disponibilizada e a preocupação que tiveram na concretização do estágio. Foram incansáveis, dispostos a sempre a ajudar quando necessário. Fica também a nota de agradecimento aos orientadores de estágio bem como à professora Natalina pelo esclarecimento de dúvidas e a orientação com todos os documentos necessários.

Índice

Entidades e Contactos.....	i
Agradecimentos	ii
Índice	iii
Índice de Figuras	iv
1. Introdução.....	1
2. Caracterização da instituição fornecedora de estágio.....	2
2.1-Lamego	2
2.2. Hotel Lamego	3
2.2.1. Ginásio	4
Materiais existentes	4
2.2.2 Instalações do SPA.....	5
2.3. Estrutura Organizacional do Hotel Lamego	6
3. Objectivos de trabalho	7
4. Tarefas Diárias.....	9
5.Actividades executadas.....	10
5.1 Torneio de Ténis	10
5.2 Aulas de Grupo	11
5.2.1 Participação nas aulas de grupo	11
5.1.2- Leccionar uma aula de grupo	12
5.3 Prescrição de treino de uma criança obesa	13
5.4 Avaliação de resultados de treino	14
5.5 Preparação de Funcionalidades do SPA	15
6. Horário e actividades realizadas mês de Julho	18
7. Horário e actividades do mês de Agosto	19
8. Horário e Actividades do Mês de Setembro.....	20
6. Reflexão Final	19
Anexos.....	20

Índice de Figuras

Figura 1 –Brasão de Lamego.....	2
Figura 2 – Localização Geográfica.....	2
Figura 3 – Edifício Principal	3
Figura 4 –Campo de Ténis	3
Figura 5 – Sala de Squash	4
Figura 6 –Aparelhos de Hidrobike	4
Figura 7 – Aparelhos de Musculação	4
Figura 8 – Sala de Massagens.....	5
Figura 9 – Sauna.....	5
Figura 10 – Zona de Relaxamento.....	5
Figura 11 –Área exterior.....	7
Figura 12 – Área Interior	7
Figura 13 – Publicidades do Torneio.....	10
Figura 14 – Obesidade Infantil	14
Figura 15- Banho Aromático.....	15

1. Introdução

Foi nas instalações do Hotel Lamego, mais precisamente na Secção do Health Club, que desenvolvi o meu estágio que teve início no dia 1 de Julho e se prolongou até dia 1 de Setembro. Este desenvolveu-se no seguimento do CET de Treino Desportivo de Jovens Atletas, leccionado nas instalações do Instituto Politécnico da Guarda, na Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, durante o ano lectivo 2010/2011.

Este estágio desenvolveu-se, como referido anteriormente, na secção do Health Club, espaço destinado à prática de actividade física, tendo assim a oportunidades de aplicar muita da informação obtida durante o ano bem como reforçar os meus conhecimentos adquirindo novos conceitos. Nas tarefas diárias ao longo deste tempo tive a oportunidades de estar em contacto com diversas pessoas e diversas situações que de alguma forma tornaram este estágio enriquecedor, passando por várias situações que obrigaram a recorrer a conhecimentos já existentes não só conhecimentos desportivos mas também conhecimentos adquiridos na sequência de outras situações do dia a dia afim de encontrar soluções para os diversos problemas. Este estágio para além do funcionamento do ginásio proporcionou o contacto com o real funcionamento de um hotel e de um SPA.

Com o desenvolver deste estágio nestas instalações, foi possível estar em contacto permanente com várias actividades desportivas como é o caso de aulas de grupo, aulas no meio aquático e treino personalizado.

Para além do contacto diário com a actividade física foi também possível colaborar no bom funcionamento das instalações que proporcionam lazer aos hóspedes do hotel como é o caso da piscina exterior.

Neste relatório encontram-se pormenorizadamente descritas as tarefas realizadas, descrevendo as que tiveram um gosto especial ao serem desempenhadas, bem como os objectivos deste estágio, seguindo em anexo o plano e o horário.

2. Caracterização da instituição fornecedora de estágio

2.1-Lamego

Lamego, cidade pertencente ao distrito de Viseu, subdividida em 24 freguesias, com uma população que ronda 26707 habitantes, é considerada uma cidade acolhedora por toda a sua história e os seus monumentos. Conhecida por ser a cidade onde se realiza a romaria de Portugal, esta também tem especial significado devido à vida militar que aqui se desenvolve e pela vida académica vivida. É a cidade portuguesa com mais monumentos históricos por metro quadrado o que a torna realmente Portuguesa, tendo também ao dispor da população espaços verdes bastante agradáveis e seguros.

Relativamente à população, esta é constituída naturalmente por várias faixas etárias e curioso de salientar que é facilmente observado a importância que as pessoas dão à saúde, uma vez que é frequente ver durante o anoitecer estas a caminhar, bem como a frequentar ginásios durante o dia.



FIG. I Brasão de Lamego



FIG. II Localização geográfica de Lamego

2.2. Hotel Lamego

O Hotel Lamego situa-se a poucos minutos de distância do centro da cidade, sendo conhecido pelo seu conforto e acolhimento.

É um hotel de 4 estrelas que se encontra localizado na quinta Vista Alegre que para além do edifício principal, possui também a casa vista alegre, uma piscina exterior, um campo de ténis e todo um meio envolvente característico de uma quinta.

O hotel possui 93 quartos, sendo 4 suites júnior, uma suite presidencial, três triplos, seis duplos e 79 standard. Este é constituído também por um restaurante, um bar, uma sala de reuniões e três salas de banquetes, um ginásio, um spa e um gabinete de estética.



FIG. III Edifício Principal



FIG. IV Campo de ténis

2.2.1. Ginásio

Relativamente à zona do ginásio, este encontra-se no andar -1 dando este espaço acesso ao parque de estacionamento bem como ao exterior, o Health Club possui todos os equipamentos necessários para a prática de exercício físico bem como uma piscina interior, jacuzzi, squash, oferecendo também sauna e banho turco.



FIG. V Sala de Squash

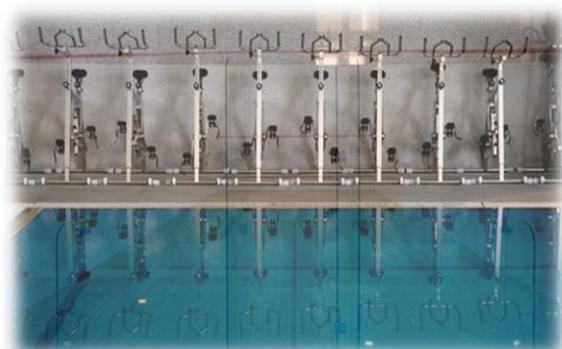


FIG. VI Equipamento de Hidrobike



FIG. VII Equipamento de Musculação

Materiais existentes

Ginásio:

Bicicletas
Passadeiras
Remos
Elíptica
Variedade de aparelhos de musculação
Bicicletas de Hidrobike

Aulas de Grupo:

Step
Halteres
Bolas medicinais
Colchões
Pesos para os tornozelos

2.2.2 Instalações do SPA

No que toca ao SPA e à estética este possui uma sala de massagem com duas marquesas, uma zona de relaxamento com três cadeirões bem como instalações para banho escocês e banhos aromático. Estes espaços encontram-se devidamente decorados consoante a finalidade do espaço, transmitindo relaxamento e bem-estar.



FIG. VIII Sala de Massagens



FIG. IX Sauna



FIG. X Zona de Relaxamento

2.3. Estrutura Organizacional do Hotel Lamego

Dentro das instalações do hotel existem várias secções divididas por tarefas como a recepção, a cozinha, a contabilidade, os andares, o Health Club e a Manutenção para além da direcção do hotel.

Foi neste hotel, concretamente na secção do Health Club que se desenvolveu o estágio. Para tal foi criado um horário para as estagiárias no qual variavam o turno de manhã e de tarde, o primeiro realizava-se das 8:00h até as 16:00h e o último da 13:00h até às 21:00h, (ver horário em anexos) em cada dia da semana era aplicado um destes horários, variando de semana para semana sendo os dias de folga quinta e sexta-feira. Uma vez que se encontravam duas estagiárias nas mesmas instalações existiam diariamente os dois horários variando os turnos.

Relativamente à relação que se criou no decorrer do estágio para com os funcionários do hotel é de destacar a equipa do Health Club pois foi fundamental neste processo, sendo esta constituída por cinco elementos dos quais o orientador do estágio, chefe desta secção, um professor, duas recepcionistas e uma terapeuta.

Durante estes meses de convívio diário, criou-se um grande clima de cumplicidades entre todos os elementos o que proporcionou um bom desempenho das tarefas propostas.

Foi sempre possível contar com a ajuda e esclarecimento de dúvidas por parte de qualquer elemento desta equipa, estando sempre todos prontos a ajudar. Como referido anteriormente todo o resto da orgânica do hotel no decorrer do estágio tiveram um papel fundamental para o sucesso deste, tendo sido naturalmente criado uma relação entre todo o pessoal e as várias secções existentes.

3. Objectivos de trabalho

Neste estágio as tarefas diárias eram realizadas dois espaços distintos, um espaço interior, o ginásio e um exterior onde estava localizada a piscina.



FIG. XI Espaço exterior



FIG. XII Espaço interior

O espaço exterior, embora não tão relacionado com actividade física, possui bastante uma importância uma vez que mantém contacto com várias pessoas das mais diversas nacionalidades e personalidade, nesta área tive como função a responsabilidade de manter o espaço bem cuidado estando assim propício para ser frequentado, bem como a recolher diariamente os níveis de cloro e pH da água, sendo também tarefa diária a aspirar da piscina bem como assegurar o funcionamento do bar.

Em relação ao Ginásio, este para além da interacção e socialização com as pessoas é o lugar mais adequado à prática de actividade física mais intensa, possuindo este a piscina interior, uma sala onde são realizadas aulas de grupo e como não poderia de deixar de existir há uma área de aparelhos de musculação bem como uma outra com aparelho de cardio.

Nesta secção encontra-se também uma sala destinada à prática de squash, um gabinete de estética e um spa, tendo o balneário de cada género um banho turco e uma sauna, existindo também na zona da piscina um jacuzzi.

Neste espaço interior os objectivos de trabalho variavam consoante os dias. Destacam-se como principais tarefas o garantir o bom funcionamento do ginásio, que implica o acompanhar os planos de treino devidamente prescritos, avaliar e comparar os valores das medições e pesagens dos frequentadores do ginásio, garantir o atendimento e disponibilidade ao público, preservar e limpar os aparelhos e executar a manutenção da piscina interior incluindo aspirar, recolher os níveis de pH e cloro bem como a lavar os filtros.

Durante os meses de Julho e Setembro em relação ao mês de Agosto, o número de pessoas frequentadoras desta instalações era bastante superior, deixando mesmo de existir qualquer tipo de aulas durante o último mês, sendo reiniciadas no início de Setembro. Devidamente divididas pelos dias da semana e todas elas com bastante afluência por parte dos sócios do Health Club, as aulas de grupo era uma das vertentes propícias à aprendizagem de novos conceitos e técnicas.

Durante a semana existiam 13 modalidades das quais Natação para crianças, Hidrobike, Hidroginástica, Hidromove, Kenpo, Step, Localizada, Pilates, Danças de Salão e Yoga, juntando a isto todas as actividades possíveis de executar livremente proporcionadas pelo equipamento existente neste espaço, sendo todas estas acompanhadas por professores especializados na área (ver horário em anexos).

Neste espaço o objectivo de trabalho passa por acompanhar os exercícios desenvolvidos na área dos aparelhos de cardio e de musculação, incluindo também aulas de grupo e ajudar a manter o espaço agradável e propício à prática de exercício físico.

4. Tarefas Diárias

Referidas anteriormente as actividades realizadas, durante os três meses de estágio, as tarefas diárias realizadas variavam consoante o espaço e o turno. Instaladas num apartamento localizado ao lado do Hotel Lamego, pertencente ao mesmo, era-nos bastante fácil o acesso ao mesmo, podendo assim facilmente alterar de turno ou estar em contacto com as actividades e oportunidades que rapidamente surgiam.

Os turnos distinguiam-se no A, das 8.00h até às 16.00h e o horário B, das 13.00h até às 22.00h. Estes alternavam ao longo dos dias da semana e juntamente alteravam as funções a desempenhar.

No horário A, as funções passavam por abrir o espaço exterior ou seja, abrir o bar da piscina, disponibilizar toalhas para as espreguiçadeiras, aspirar a piscina, recolher os níveis de pH e cloro, bem como garantir o funcionamento do bar, fazendo atendimento ao balcão do assegurando assim o bom funcionamento de toda a área.

No horário B as tarefas era, quando o espaço exterior se encontrava com pouca afluência, garantir o bom funcionamento do ginásio, disponibilizando toalhas, esclarecer qualquer tipo de dúvidas e explicar o funcionamento do bar. Quando o espaço exterior estava a ser utilizado as funções passavam por garantir o funcionamento do bar e quando este espaço a partir das 19.00 h se encontrava vazio a tarefa era fechar os guarda-sóis, recolher as toalhas, deitar produtos na piscina, posicionar correctamente todo o material, fazer a caixa e fechar o bar.

No mês de Agosto aquando o horário A, duas vezes por semana, a tarefa passava por abrir o Health Club, Ligar as luzes, musica, televisões, disponibilizar toalhas, ligar o sistema informático, abrir a porta exterior, lavar os filtros da piscina e recolher os níveis de cloro e pH da água.

No período das 13.00h até às 16.00h, uma vez que me encontrava eu e a minha colega, a que tinha o horário a ia para o exterior e a que tinha o horário B ficava no Health Club.

5. Actividades executadas

Ao longo dos meses que passei no Hotel Lamego as actividades realizadas e as funções atribuídas iam variando consoante o espaço e o tempo.

5.1 Torneio de Ténis

No meu primeiro dia de estágio a tarefa passava pela preparação de todo o equipamento necessário para o *1º Grande Torneio Exibição Clube Vista Alegre*, que se realizou no campo de ténis do Hotel Lamego no dia 2 de Julho.

Como funções nesse dia tive, em colaboração com a minha colega de estágio, preparar todo o meio envolvente ao torneio para proporcionar aos jogadores a ao público as melhores condições. Essas funções passaram preparar toda a logística do local, mesas, cadeiras chapéus-de-sol, toalhas e águas assim como assistir na montagem do sistema de som.



FIG. XIII Publicidade do Torneio

5.2 Aulas de Grupo

No decorrer do estágio e abordando as aulas de grupo este vai-se dividir em dois casos, o primeiro que foi a possibilidade de integrar algumas aulas como foi o caso da aula de Step, Localizada, Yoga e Hidromove e a segunda foi a possibilidade de leccionar uma aula de grupo.

5.2.1 Participação nas aulas de grupo

Nesta oportunidade que surgiu, participar nas aulas de grupo, a ideia inicial a salientar que os diversos professores das diferentes modalidades foram receptivos à nossa presença, tendo assim a oportunidade de adquirir alguns conhecimentos nas outras áreas bem como presenciar modos e estratégias para manter a aula interessante e despertar a atenção dos alunos para a prática de actividade física.

Na aula de Step, embora fosse uma aula bastante complexa e intensa tanto em coreografia como no ritmo o balanço que eu faço foi o mais positivo possível, o mesmo aconteceu na aula de localizada. Já na aula de yoga, tendo sido a minha primeira experiência nesta área podemos contar com uma breve introdução e análise por parte da professora que nos esclareceu e elucidou para esta modalidades defendendo que yoga não é um desporto mas sim um complemento deste, defendendo que os dois juntos poderiam tornar a actividades física mais completa.

Na aula de Hidromove, executei a aula tendo a melhor percepção dos tempos em que as aulas devem ser dadas bem como os exercícios mais propícios para uma certa faixa etária.

5.1.2- Leccionar uma aula de grupo

Uma das melhores experiências deste estágio foi a oportunidade de, em colaboração com a minha colega de estágio, leccionar uma aula de grupo dividida entre as duas vertentes, aeróbica, dada por mim, e localizada dada por ela.

Como anteriormente, quando frequentadas as aulas de grupo, já tínhamos visionado a intensidade com que eram leccionadas, em colaboração com a minha colega criamos um plano de aula, tendo sempre ao nosso dispor vários meios de pesquisa.

A aula consistiu num período inicial de aquecimento, onde os movimentos realizados eram suaves e a um ritmo mais reduzido, passando posteriormente para a aprendizagem da coreografia. Este período consistiu em inúmeras repetições adicionando lentamente passos novos. Passada meia hora de aula de aeróbia, a modalidade mudou para localizada, dada por a minha colega, finalizando com um período de relaxamento e alongamentos.

Embora o número de alunas esse dia fosse um pouco inferior ao habitual, é importante salientar que pareceu a quantidade perfeita para o efeito, uma vez que era primeira aula dirigida por nós. Finalizada esta aulas os comentários existentes davam conta de uma aula agradável, talvez bastante exigente fisicamente, talvez por ser a primeira, mas com um balanço bastante positivo.

Fundamental é salientar a disponibilidade e a confiança depositada no nosso trabalho por parte do orientador, uma vez que ele se disponibilizou rapidamente assim como meios de pesquisa, para a preparação da aula e esclarecimento de alguma dúvida, supervisionando também o nosso planeamento de aula, corrigindo e opinando sobre o que estava correcto e sobre o que poderíamos corrigir.

5.3 Prescrição de treino de uma criança obesa

Uma outra tarefa tanto ou mais exigente e com um maior grau de responsabilidade foi a proposta de diminuir o peso de uma criança obesa.

Foi-nos apresentado o caso do Marco uma criança de 13 anos com excesso de peso, pesando no momento inicial oitenta e três quilogramas, e foi nos dada a responsabilidade de executar todas as medições, pesagens e a comparação dos resultados de semana para semana, bem como a responsabilidade de prescrever o treino e acompanhá-lo durante a execução do mesmo.

Recolhemos todas as informações sobre a criança e com a ajuda do nosso orientador tentamos arranjar o melhor treino que nos possibilitaria alcançarmos o objectivo com sucesso. Assim o Marco frequentaria o ginásio três vezes por semana e os treinos inicialmente de quarenta e cinco minutos seriam acompanhados por nós.

É importante salientar que os resultados não corresponderam as nossas expectativas e que após a primeira pesagem 2 semanas depois de iniciar o treino o peso do Marco e alguns perímetros tinham aumentado o que era o oposto dos nossos objectivos.

Desta forma fomos obrigadas a alterar e intensificar o treino. Passadas algumas semanas os resultados foram positivos e continuamos de semana a semana embora a vontade e interesse da criança era pouca e embora a tentássemos motivar para a prática de actividade física e o facto de perder peso para melhorar a sua saúde as suas vontades permaneciam iguais. Durante todo o tempo de treino os resultados variavam no sentido positivo e negativo, tendo nós como justificação um treino invisível inadequado. Esta conclusão foi abordada logo de inicio quando após a prática de exercício físico o peso em vez de diminuir aumentou, pois a justificação para o aumento do peso poderia ser devido ao aumento de massa muscular na sequência do treino mas essa hipótese foi posta de lado pois com o aumento do peso houve também um aumento de perímetros o que já não está relacionado com a criação de massa muscular, uma vez que esta pesa mais mas tem menor volume comparadamente com a massa gorda.

Dispostos a alterar uma vez mais o plano de treino e voltando a chamar a atenção para uma alimentação equilibrada e saudável, não foi possível alcançar o nosso

objectivo inicial com sucesso uma vez que a criança após informar que iria de férias não voltou a frequentar o ginásio.

(Ver plano de treino e resultados em anexos)



FIG. XIV Obesidade infantil

5.4 Avaliação de resultados de treino

Uma outra tarefa que me foi confiada foi executar as medições de perímetros e peso a um sócio do hotel que tinha como finalidade perder massa gorda e ganhar massa muscular, na medição que executei e comparando com os resultados anteriores ele nessa altura já perdera bastante peso e volume, estando assim pronto para passar para outra parte do treino onde seria desenvolvido um novo plano com o objectivo de ganhar massa muscular.

As medições efectuadas foram a nível do braço, dos abdominais e dos peitorais estando a pessoa na posição anatómica, sendo no caso do braço a medição efectuada com este relaxado e medido nas zonas de maior perímetro, no abdominal a medição foi

elaborada dois dedos acima do umbigo e nos peitorais foi realizada na linha intermamilar.

5.5 Preparação de Funcionalidades do SPA

Como nestas instalações existia também um spa, fiquei mais dentro do assunto tendo melhor percepção do seu funcionamento bem como os benefícios para a saúde. Tive também, sob a minha responsabilidade preparar banhos aromáticos, bem como ligar e sauna e o banho turco.

Após estas funções desempenhadas e ao longo do tempo que frequentei este espaço, foi-me possível viver novas experiências e adquirir novas competências.



FIG. XV Banho Aromático

6. Horário e actividades realizadas mês de Julho

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
A	F	M	T	M	T	M	F	F	T	T	T	M	M	F	F	M	T	M	T	M	F	F	T	T	T	M	M	F	F	F	T
B	T	T	M	T	M	F	F	T	M	M	M	T	F	F	T	T	M	T	M	F	F	T	M	M	M	T	F	F	F	T	M

Legenda:

M- Manhã
T- Tarde
F- Folga

Actividades

Dia 5 e 19- Participação na aula de Step
Dia 11 – Participação na aula de Localizada
Dia 19 – Participação na aula de Yoga
Dia 23- Leccionei a aula de Aérobica

7. Horário e actividades do mês de Agosto

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
A	M	T	M	F	F	T	T	T	M	HC	F	F	M	T	HC	T	HC	F	F	T	T	T	M	HC	F	F	F	T	HC	T	HC
B	T	M	F	F	T	M	M	HC	T	F	F	T	T	M	T	M	F	F	T	M	M	HC	T	F	F	F	T	M	T	M	F

Legenda:

M- Manhã

T- Tarde

F- Folga

HC- Abrir o Health Club

8. Horário e Actividades do Mês de Setembro

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
A	F	F	T	T	T	M	M	F	F	M	T	M	T	M	F	F	F	T	T	M	M										
B	F	T	M	M	M	T	F	F	T	T	M	T	M	F	F	F	M	M	M	T	F										

Legenda:

M- Manhã

T- Tarde

F- Folga

Actividades:

Dia 11- Participação na aula de Hidromove

6. Reflexão Final

Após realizado este estágio, o balanço final é bastante positivo. Foi uma experiência bastante enriquecedora, pois foi o primeiro contacto directo com este meio, o que me elucidou e esclareceu não só como é o funcionamento de um ginásio mas também de como funciona um hotel e um SPA. Foi possível acompanhar o desenvolvimento das instalações bem como encontrar soluções para os diversos problemas que foram aparecendo. Também tive a oportunidade de recolher conceitos e informação sobre exercícios adequados às diversas pessoas não excluindo ninguém devido a algum problema que poderia ter.

Foi um estágio bastante completo que possibilitou o contacto com as mais variadas áreas envolventes, bem como o grande número de clientes frequentadores deste espaço. O bom ambiente criado tornou esta tarefa bastante mais agradável, existindo entretanto vontade de aprender.

Relativamente ao modo de funcionamento acho que o ginásio está a trabalhar bem pois oferece boas condições e variedade de exercícios aos seus clientes, tendo um bom horário de funcionamento e equipamentos de qualidade.

Acerca das pessoas com as quais estive em contacto durante este tempo, é fundamental destacar a “equipa ” do Health Club pois ao longo deste tempo foram sempre prestáveis, prontos a esclarecer qualquer dúvida e ajudando sempre quando necessário, não esquecendo de referir o orientador que desde inicio nos definiu quais seriam as tarefas a desempenhar. Com os restantes funcionários e direcção do hotel a relação não era tão próxima embora também se criasse um ambiente de entretanto quando necessário.

Penso que a minha prestação enquanto estagiária foi boa, tendo cumprido com as responsabilidades, e sempre com o intuito de executar as tarefas para mim destacadas da forma mais perfeita possível, juntando a estes factos a pontualidade e a boa relação criada entre a equipa do Health Club.

Anexos

Plano de Treino da Criança Obesa

Nome: Marco Dias

Idade: 13 anos

Peso: 82.9 Kg

Data: 18 de Julho Exercícios no meio aquático. Ex: Saltar, correr, actividades lúdicas, realizar pernadas; Aulas de Hidroginástica	Data: 20 de Julho Passadeira 5' Remo 10' Série de abdominais Bicicleta 10' Série de abdominais Piscina	Data: 22 de Julho Passadeira 15' Abdominais Bicicleta 15' Abdominais Remo 10'	Data: 25 de Julho Passadeira 15' Abdominais/ dorsais Elíptica 10' Abdominais/ dorsais Bicicleta 10'
Data: 27 de Julho Passadeira 15' N0 Abdominais/ dorsais Bicicleta 15' Remo 10'	Data: 29 de Julho Passadeira 15' N0 Abdominais/dorsais Bicicleta 10' Elíptica 10'	Data: 1 de Agosto Passadeira 15' N0 Remo 10' Abdominais Bicicleta 15'	Data: 3 de Agosto Passadeira 15' N 0 Bicicleta 10' Abdominais Elíptica 15'
Data: 5 de Agosto Passadeira 10' N0 Remo 15' Passadeira 10' N0 Bicicleta 10'	Data: 8 de Agosto Passadeira 15' N0 Bicicleta 10' Remo 10' Bicicleta 10'	Data: 10 de Agosto Passadeira 15' N1 Bicicleta 10' Passadeira 10' N1 Remos 10'	Data: 12 de Agosto Passadeira 15' N1 Bicicleta 15' Elíptica 10' Passadeira 10' N1
Data: 15 de Agosto Feriado	Data: 17 de Agosto Passadeira 15' N0 Bicicleta 10' Exercícios no exterior 15' Passadeira 10' N0	Data: 19 de Agosto Passadeira 15' N1 Bicicleta 10' Passadeira 15' N1 Elíptica 15'	Data: 22 de Agosto Passadeira 15' N1 Elíptica 10' Bicicleta 15' Passadeira 10' N1

Data: 29 de Agosto Passadeira 15' N1 Exercícios no Exterior 20' Passadeira 15' N1	Data: 24 de Agosto Passadeira 15' N1 Elíptica 10' Bicicleta 15' Passadeira 10' N1
--	---

Nota: Todos os treinos acima descritos tinham em média uma durabilidade de quarenta e cinco minutos, sendo um pouco mais longo quando necessário para efectuar todos os exercícios necessários.

Os exercícios de rua consistem em exercícios ao ar livre, executados dentro da propriedade do hotel Lamego na zona de jardim, esta expressão consiste em exercícios de subir e descer escadas, caminhar em planos inclinados rapidamente, subidas e descidas a um ritmo elevado, elevar joelhos e saltos.

Resultados do Treino da Criança Obesa

Resultados:

Data	Peso	Braço	P. Abdominal	P.Peitoral
18 de Julho	82.9	32	105.5	109.47
1 de Agosto	84.1	32	109	110
22 de Agosto	82.4	32	106	110
29 de Agosto	83.6	33.5	107.5	112

