



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Filipe Daniel Silva Vieira

setembro | 2014



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Relatório de estágio

HOLMES PLACE HEALTH CLUB

FILIPE DANIEL SILVA VIEIRA

RELATÓRIO PARA OBTENÇÃO DA LICENCIATURA EM DESPORTO

GUARDA, SETEMBRO DE 2014

Ficha Técnica

Nome do discente: Filipe Daniel Silva Vieira

Número do discente: 5007512

Curso: Desporto

Grau: Obtenção Licenciatura em Desporto

Local de Estágio

Instituição Acolhedora: Holmes Place Health Club, Aveiro

Endereço: Rua Cristóvão Pinho Queimado, Lugar da Forca – Vouga, 3800-012 Aveiro

Telefone: +351 234 346 050

Correio eletrónico: aveiro@holmesplace.pt

Club Manager: Ricardo Cláudio

Supervisor de Estágio: Ricardo Costa, licenciado em Desporto e Educação Física pela FADEUP

Data de Início: 3 de outubro de 2013

Data de conclusão: 6 Junho de 2014

Agradecimentos

A realização deste estágio contou com importantes apoios e incentivos sem os quais não se teria tornado uma realidade e aos quais estou inteiramente grato.

Quero demonstrar os meus sinceros agradecimentos e expressar a minha inteira gratidão e apareço as seguintes pessoas.

- À professora doutora Carolina Vila-Chã, por ser minha orientadora de estágio, pela ajuda fornecida para a elaboração deste relatório e por todos os conhecimentos transmitidos durante o período de aulas.
- Ao Ricardo Costa, e toda a sua equipa de *Personal Trainers* e *Group Trainres* da forma simpática e divertida que nos acolheu nas suas instalações.
- Ao meu coorientador, Bruno Gonçalves, que foi sem dúvida a pessoa que mais conhecimento me transmitiu.
- Aos meus amigos, e em especial à Inês Tavares, que durante este período da licenciatura compreenderam a minha ausência e deram-me bom suporte e estabilidade psicológica para seguir em frente.
- À minha família, em especial aos meus pais, por me terem dado todas as condições para que pudesse seguir esta meta que tracei para o meu futuro.

Resumo

Este estágio foi realizado com vista à obtenção do grau de Licenciatura em Desporto, no âmbito da disciplina de Estágio Curricular em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politecnico da Guarda.

Através deste relatório, no primeiro ponto, vamos ficar a conhecer a cidade e a instituição onde estagiei, Holmes Place, o *Health Club* de origem inglesa a atuar em Portugal, como também o meio envolvente onde a instituição se insere; o plano de estágio e os objetivos gerais e específicos inicialmente delineados; a bibliografia consultada que serviu de apoio para as atividades desenvolvidas; as atividades realizadas ao longo do estágio tendo não só as praticas como tambem as sessões teoricas de aprendizagem que me foi facultado ao longo do estagio, acabando com uma reflexão critica final.

É importante referir que os objetivos da instituição passam pela promoção da atividade física para todas as faixas etarias através de uma prática orientada e planeada, assim como um vasto leque de serviços associados a saude e bem estar que vão de encontro às politicas deste *Health Club*.

As funções exercidas, na instituição, ao longo do estágio foram: Monitor de ginásio na sala de exercicios (*MI*); acompanhamento nas aulas de grupo; trabalho de officie, receção e por fim num contexto mais incisivo na materia surgiram os estudos de caso onde foi abordada a metodologia de treino.

Foram adquiridas as seguintes competências de acordo com as funções desempenhadas: a prescrição de exercício físico de acordo com os objetivos dos utentes; acompanhamento geral dos mesmos corrigindo posturas; dinamica de aulas de grupo, lidar com o publico de uma forma fluida e organizada. Desta forma, vão estar presentes neste relatório as principais evidências do trabalho, dedicação, esforço e aprendizagem que o estágio curricular proporcionou, sendo determinante no meu percurso académico.

Palavras-Chave: Holmes Place; Treino; Prescrição de exercício

Índice

Ficha Técnica.....	II
Agradecimentos	III
Resumo	IV
Índice	V
Índice de Figuras	VII
Lista de Abreviatura	VIII
Introdução.....	9
PARTE I - CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO	
1. Caracterização do local de estágio	11
1.1. Espaços físicos	12
1.2. Recursos Materiais.....	13
1.3. Recursos Humanos	14
1.4. Horário de funcionamento	14
1.5. Aulas de Grupo	16
1.6. População alvo	19
PARTE II - PLANO DE ESTÁGIO	
1. Objetivos de Estágio.....	21
1.1. Objetivos Gerais	21
1.2. Objetivos específicos	21
PARTE III - REVISÃO DA LITERATURA	
1. Revisão bibliográfica.....	24
2. Benefícios da atividade física	24
3. Princípios básicos de treino	26
3.1. Três leis básicas de Bompa	27
4. Treino da Força.....	28
4.1. Desenvolver força máxima	29
5. Periodização.....	30
PARTE IV - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	
1. Atividades Desenvolvidas	32

2. Horário de estágio.....	32
3. Atividades no Clube	33
3.1. Sala de exercícios.....	33
3.2. Piscina.....	35
3.3. Recepção	35
3.3.1. Potencial sócio.....	36
3.4. Trabalho de Office	36
3.5. Trabalho de pesquisa	37
3.5.1. Estudo de caso - Professora.....	38
3.5.2. Estudo de Caso – Militar	38
3.5.3 Estudo de Caso - Coorientador.....	38
4. Atividades Extra	39
4.1. Live Well Party	39
4.1.1. Spring Challenge	40
4.1.2. Divulgação da aula X-Celarate.....	40
4.1.3. Desafio Rexona	40
PARTE V - ANÁLISE CRÍTICA	
1. Reflexão Crítica.....	43
Bibliografia.....	44
Anexos.....	45
Anexo 1 – Plano de estágio.....	46
Anexo 2 – Plano Xpress Classe	47
Anexo 3 – Estrutura Plano de Treino.....	49
Anexo 4 – Estudo de Caso - Coorientador.....	51

Índice de Figuras

Figura 1: Sala de Exercício.....	12
Figura 2: Equipamento cardiofitness.....	13
Figura 3: Estúdio 2 e Sala de Musculação.....	14
Figura 4: Organograma.....	15

Lista de Abreviatura

ABS – Abdominais

ACSM – *American College Sports Medicine*

ATP – Adenosina Trifosfato

BIA – Bioimpedância Elétrica

GT – Group Trainer

HDL – Lipoproteínas de Alta Densidade

HP – Holmes Place

HTA – Hipertensão Arterial

ICA – Índice Cintura – Anca

IMC – Índice Massa Corporal

Kcal – Quilocalorias

LDL – Lipoproteínas de Baixa Densidade

LWP – Live Well Party

MI – Member Interaction

MIB – Made In Brazil

OI – Orientação Inicial

O₂ – Oxigênio

PAD – Pressão Arterial Diastólica

PAS – Pressão Arterial Sistólica

PT – Personal Trainer

VO₂ – Volume Oxigênio

Introdução

Quando ingressei na licenciatura de desporto no IPG um dos meus objetivos pessoais passava por adquirir competências e tornar-me um técnico profissional de desporto exemplar, de forma a desempenhar as minhas tarefas e obrigações de uma maneira correta e competente. O processo de licenciatura previa a passagem por uma parte teórico, adquirindo bases e conhecimentos, para depois poder passá-los à prática. A realização deste estágio curricular tinha em vista desenvolver competências articulando a teoria com a prática. O estágio curricular foi a forma de colocar em prática os meus conhecimentos.

O Holmes Place - Aveiro foi a instituição escolhida para desenvolver as minhas atividades de estágio. O motivo da escolha desta instituição foi porque me proporcionava o desenvolvimento de atividades ligadas aos desportos de academia, principalmente na parte de ginásio e de aulas de grupo. Sempre tive o objetivo de estar ligado às atividades de academia e ao processo de treino no contexto da saúde e bem-estar. As outras atividades desempenhadas passaram pelo trabalho de receção e piscina, permitindo adquirir um vasto leque de competências.

O presente relatório tem como principal objetivo dar a conhecer todas as atividades que foram desenvolvidas enquanto estagiário (ver anexo 1), apresentando uma análise crítica sobre os temas e trabalhos desenvolvidos.

Em relação à estrutura do relatório de estágio, é descrito inicialmente a caracterização do local de estágio, fazendo referência à cidade de Aveiro, a todos os espaços físicos, materiais, recursos humanos e serviços. Na segunda parte é referido o plano de estágio, e passando para a terceira parte deste relatório, a revisão da literatura onde abordo os temas relacionados com exercício físico numa perspetiva de saúde e bem-estar. Na continuação serão abordadas as atividades desenvolvidas ao longo do estágio, finalizando com uma reflexão crítica final.

PARTE I

CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

1. Caraterização do local de estágio

Aveiro é uma cidade portuguesa também capital de distrito, situada na região centro e pertencente á sub-região do baixo-Vouga e foi a cidade onde ocorreu do meu estágio. A cidade de Aveiro é conhecida como a Veneza portuguesa devido aos canais da Ria que a ocupam. A cidade tem cerca de 60 mil habitantes está dividido em 14 freguesias e é um importante centro urbano, portuário, ferroviário, universitário e turístico.

O Holmes Place é uma empresa de origem inglesa fundada em 1979 em Londres e ópera em Portugal desde 1998 no mercado do *fitness*. Esta multinacional Inglesa veio incrementar um novo conceito de *health clubs*. Nos anos 90 a oferta dos clubes/ginásios passava apenas por disponibilizar equipamento cardiovascular (passadeiras e bicicletas, as mais conhecidas), equipamento de musculação e pesos livres. Com a chegada do Holmes Place a Portugal começou-se a interiorizar o conceito de *health club & Wellness*, contando assim com clubes que integram espaços tais como: Estúdios (aulas e ginástica de grupo), Zonas de água (com piscinas, *jacuzzi*, sauna e banho turco), sala de ginásio com uma vasta gama de aparelhos cardiovasculares e de musculação de ultima geração, um *Wellness center* dentro do clube que conta com serviços de massagem, *spa*, estética e cabeleireiro. Também podemos encontrar uma série de serviços adicionais tais como: loja de roupa de treino, loja de suplementação, serviço de restaurante e bar, e por fim o parque de estacionamento privativo. O clube também conta com vários protocolos de atividades desportivas exteriores com prestígio, por exemplo o color run.

Atualmente o Holmes Place, tem 18 clubes em Portugal espalhados de norte a sul do país, sendo que esta cadeia está presente em dez países contabilizando um total de 75 clubes e 250 mil sócios.

Situado nas proximidades do parque de exposições de Aveiro, e da loja do cidadão mais concretamente na rua Cristóvão Queimado, Lugar da Forca, 3800-012 Aveiro, o clube é esculpido num *design* moderno e inovador. Este *health club* conta com 3.200m² de área distribuído por dois pisos (sem contar com o parque de estacionamento). No piso de baixo encontramos a zona de água, ginásio de treino cardiovascular e sala de musculação, balneários, dois estúdios de aulas de grupo, uma sala de consulta de orientação inicial, reprogramação e nutrição, já no piso de cima encontramos o serviço de bar e restaurante,

shopping Holmes Place, Wellness center, um estúdio de aulas de grupo, a receção e o *oficie*.

Inaugurado à cerca de 6 anos em Aveiro, e com 8 ginásios concorrentes na cidade (*Gym tonico; Flyheight health club; Gim line; Knok-out gymnasium; Fit &Fun; Arpi Gym*), o *Holmes Place* consegue superar a concorrência graças ao seu espaço simpático que dispõe e às condições de adesão.

1.1. Espaços físicos

Ao entrar no *Holmes Place*, encontramos a receção sempre com profissionais prontos para fazer o *check-in* aos sócios que chegam para treinar, pagar mensalidades, comprar no *shopping HP*, pedir informações ou solicitar um *Wellness advisor*. À esquerda da receção temos o *shopping HP* seguido do *Wellness center* e o corredor que nos guia até ao Estúdio 1, onde normalmente se realizam as aulas de *Mind and Body* (*yoga, meditare*). No mesmo piso, e de frente para o o *Wellness center*, situa-se o bar/restaurante, contando com um serviço de qualidade onde podemos encontrar sempre peças de fruta, iogurtes, pão integral, refeições saudáveis com baixo teor de gorduras, enfim um serviço de qualidade que vai ao encontro das normas e políticas do clube. Também é no espaço do bar que normalmente o *Wellness advisor* recebe os novos sócios a fim de firmar novos contratos.



Figura 1: Sala de Exercício
Fonte: Elaboração Própria

Passando para o piso de baixo, encontramos a sala de treino cardiovascular e musculação (fig.1), com uma vasta área com máquinas cardiovasculares, (bicicletas, passadeiras, elípticas...), sendo que mais ao fundo se encontram as máquinas de musculação. Este espaço tem logo ao início o acesso ao Estúdio 2 e 3, a sala de nutrição, OI's e reprogramação, balneário masculino e feminino que posteriormente dá acesso a zona de água.

Passando então para a parte dos balneários estes dispõem de uma vasta área com cacifos individuais, casa de banho, zona de duche equipada com champô e gel de duche, zona de espelhos, com balança, loção corporal hidratante, secadores, cotonetes e um centrifugadora para espremer a água dos calções e toucas molhados da piscina. No fim do balneário encontramos então o acesso a zona de água, tendo então a piscina com 4 pistas e 18 metros de comprimento com 1,20m de profundidade, esta piscina é feita em

inox dando assim um aspeto convidativo para a prática da natação. Atrás da piscina temos então o *Jacuzzi* limitado a seis pessoas no máximo. Sendo que ainda nesta zona de água encontramos a sauna e o banho turco.

1.2. Recursos Materiais

O ginásio encontra-se equipado com máquinas *tecnogym* de *cardiofitness* de última geração. Na sala de exercício também podemos encontrar passadeiras, *cross trainer*, bicicletas verticais, *Stepper's*, *Waves*, Remo, isto na parte direcionada para o treino cardiovascular. Na parte de musculação e reforço muscular encontramos uma variedade de máquinas, observável na figura 3, capaz de solicitar e desafiar todos os praticantes.

Possui *TRX*, *graviton*, *shoulder press*, *leg curl*, *leg extension*, *upper back*, *abductor*, *adductor*, *peck deck*, *chest press*, *lower back*, *abdominal crunch*, *arm extension*, *arm curl*, *lat machine*, *pull down*, *vertical traction*, *cable jungle*, *chest press bench*, *dumbbell racks*, *scott brench*, a *multipower* que possibilita aos praticantes uma grande diversidade de exercicios, os bancos amoviveis e a *horizontal bar racks*, ainda no ginásio os sócios tem a disposição



Figura 2: Equipamento cardiofitness
Fonte: Elaboração Própria

bolas *bosu*, *fitness ball*, *deck step e steps*, elásticos com resistências diferentes, halteres com pesos a variar entre os 4kg e os 40kg, bolas medicinais e colchões destinados para alongamentos e abdominais.

Na piscina existem recursos materiais que são necessários para a prática da natação de aprendizagem, hidroginástica e hidroterapia. Os materiais são guardados em caixas na sala e devidamente divididos. Os sócios e *personal trainers* tem assim ao seu dispor placas grandes, placas pequenas, bolas de borracha, arcos pequenos, halteres pequenos, halteres grandes, esparguetes e cintos flutuantes.

Os estúdios estão equipados conforme a modalidade que lá é praticada. Assim sendo o Estúdio 1, que normalmente é utilizado para aulas de baixo impacto, como o *pilates*, *meditare*, *yoga* está equipada com *step's*, *fitness ball* e colchões. O Estúdio 2 (fig.3), direcionado para aulas como a de *rpm*, *airfit*, encontra-se disponível com bicicletas, mini trampolins, *steps* e colchões. Por sua vez, o Estúdio 3, tem ao dispor dos praticantes,

halteres, steps, colchões, cordas militares, bolas medicinais, *kettlebells* e escada de cordas.



Figura 3: Estúdio 2 e Sala de Musculação
Fonte: Elaboração Própria

1.3. Recursos Humanos

Os recursos humanos do Holmes Place – Aveiro são constituídos pelos seguintes órgãos: *Club Manager; Duty Manager; Nutrition; Member Ship; Wellness Advisors; Wellness Manager; Reception & Shopping; Manutenção e limpeza; Master Trainer; Estagiários; Activities Trainer; Gym Trainer; Personal Trainers e Group Trainer's.* (ver figura 4)

1.4. Horário de funcionamento

Nos dias uteis da semana o clube abre às sete horas com o início das atividades e encerra às vinte e duas horas. Aos sábados encontra-se em funcionamento desde as nove horas até às vinte horas. Já aos domingos e feriados o período que se encontra disponível aos sócios é das dez às catorze horas.

Durante a semana é possível observar uma maior afluência de indivíduos de terceira idade principalmente durante o período da manhã, com o pico pelas dez horas, já o período compreendido entre as treze e as dezasseis horas notava-se uma baixa afluência, de referir que nesse período havia pausa nas aulas de grupo. Após este período mais “morto” o ginásio voltava a ficar concorrido com uma grande afluência de sócios, retomando assim as aulas de grupo.

Organograma

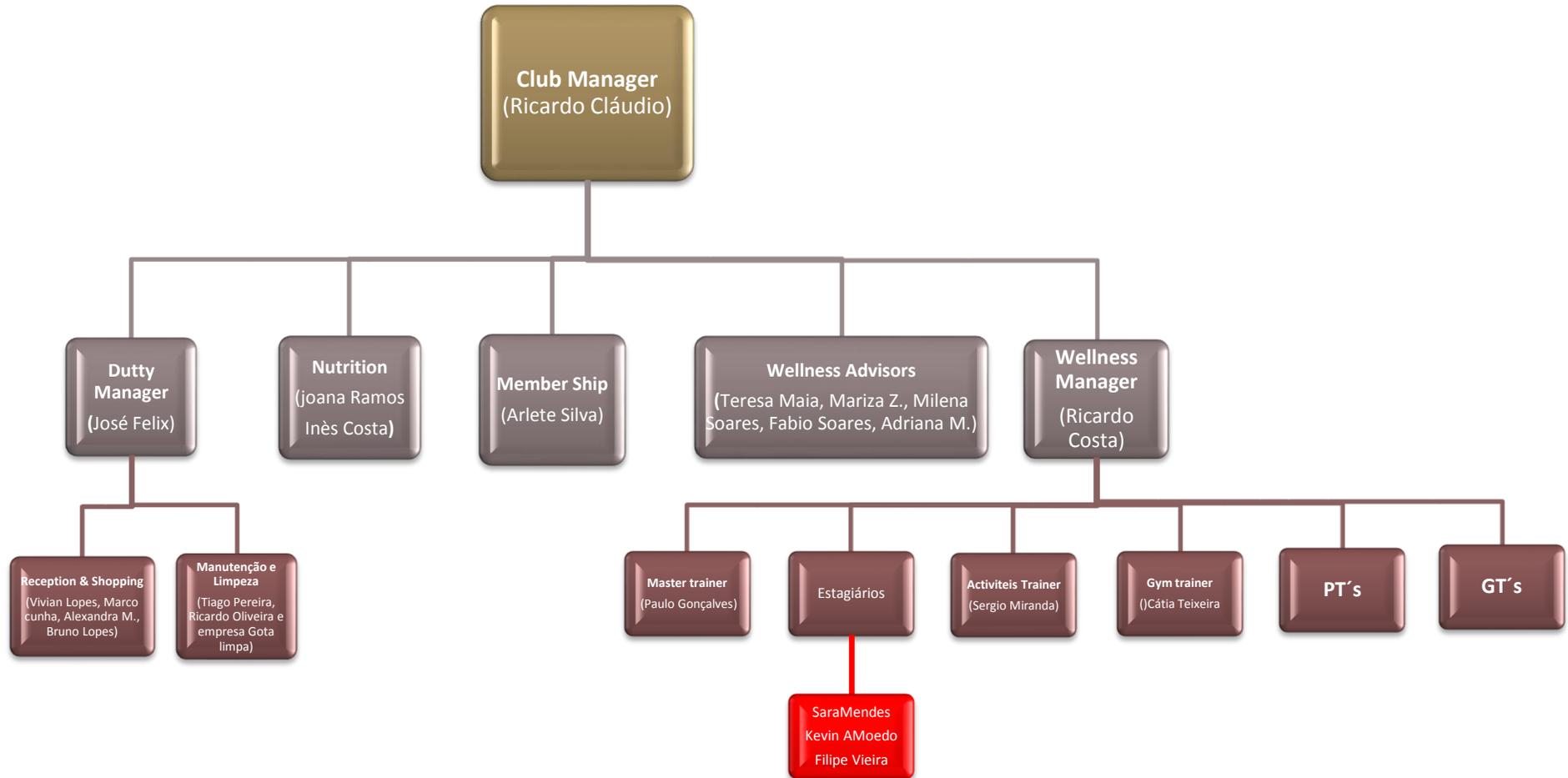


Figura 4: Organograma

Fonte: Elaboração Própria

1.5. Aulas de Grupo

O Holmes Place oferece aos seus sócios um vasto leque de aulas de grupo de forma a ir ao encontro aos objetivos de cada sócio. As aulas são divididas por níveis de intensidade de tipologia de exercícios.

Descrição das diferentes aulas de grupo¹:

Nível I

As aulas de nível I são aulas de intensidade e complexidade baixa adequadas para praticantes que pretendem um treino equilibrado para que depois possam progredir para atividades mais intensas. Dentro das aulas desta intensidade os sócios dispõem:

Hidroginástica: Treino com sequências de exercícios dentro de água. Importante para quem tem algumas condicionantes em termos de mobilidade e pretende aliviar o *stress* das articulações, esta aula tem uma duração de 45 minutos.

Activate: é uma alegre aula de total *body conditioning*, de baixa intensidade e baixa complexidade. Aula completa de 30 minutos, alternando treino localizado com aeróbica.

Pilates: Exercícios mais focados em posturas mais equilibradas e estáveis, treinando o centro do corpo como base de todos os restantes movimentos. Aula excelente para reabilitação e aprendizagem postural. Aula com duração de 50 minutos.

Body Balance: Aula holística que mistura musica com a prática de tai-chi, Yoga e Pilates. Muito agradável e relaxante, se bem que por nalguns momentos desafiante para permitir aprendizagem e evolução. Aula com duração de 45 minutos.

Yoga: A tradicional prática deste método de treino de corpo, mente e espírito, presente de forma adaptada aos estúdios de *fitness*, tornando a prática mais acessível a praticantes iniciados, Aula com duração de 50 minutos

Nível II

Aulas de intensidade moderada e complexidade baixa adequadas para praticantes que procuram um treino simples e eficaz.

¹ Adaptado do *site* oficial do Holmes Place – www.holmesplace.pt

Body Pump: Aula de tonificação muscular que utiliza uma barra onde se podem colocar vários discos para aumentar a carga de treino. Muito completo passando por todos os grupos musculares do corpo. Duração de 30 minutos.

Total Condicionamento: É um treino que combina movimento de aeróbica, step e ginástica localizada. Ajusta-se à condição física de cada participante. Duração de 45 minutos.

Body Jam: Aula de dança, com estilos de música eletrónica e hip hop em que se pratica vários movimentos com grau de dificuldade intermédio. Muito divertida para quem tem alguma experiência de dança. Duração: 45 minutos.

Zumba: Aula de dança com estilos maioritariamente latinos, muito divertida, muito energética, altamente motivante pela sua simplicidade e pela euforia dos instrutores que ensinam esta aula. Excelente para principiantes. Duração: 45 minutos.

Made In Brazil: *MIB* é o típico treino de glúteos e pernas brasileiro em formato de 30 minutos! Muito localizado e focado nessas áreas do corpo, tonifica e fortalece os membros inferiores.

Body Step: Treino cardiovascular com utilização de *Step* para criar mais intensidade nos exercícios. Tem alguns momentos de treino localizado, mas é predominantemente para desenvolvimento das capacidades aeróbicas. Duração: 45 minutos.

Nível III

Aula de intensidade alta e complexidade baixa para praticantes treinados, que procuram uma aula intensa e energética.

RPM: Aula de ciclismo indoor cujos principais objetivos são aumentar a aptidão cardiovascular, melhorar a força e o endurance muscular das pernas e proporcionar um grande gasto calórico. Aula com duração de 30 e 45 minutos.

X-Celarate: Aula intensa de aeróbica de alto impacto. Muito simples de seguir e altamente enérgica. Permite o treino de várias qualidades físicas como força, coordenação, cardiovascular, entre outras. Duração: 30 minutos.

Air Fit: Treino cardiovascular de grande intensidade que utiliza um divertido trampolim para criar intensidade nos exercícios. Duração: 45 minutos

Warrior: Aula de treino em sombra de artes marciais e desportos de combate. Utiliza as várias técnicas para treinar o aparelho cardiovascular. Duração: 45 minutos

Nível IV

Aula de intensidade alta e complexidade moderada adequadas para praticantes experientes que pretendem um treino desafiante.

Spartans: Treino para o guerreiro urbano. Altamente funcional e muito completo, este treino de alta intensidade desafia os limites de qualquer aspirante a atleta avançado. Duração: 45 minutos.

Todas estas aulas estão incluídas na mensalidade do sócio e são lecionadas pelo *Group Trainner* especializado no tipo de aula. No entanto existem outras aulas algumas pagas á parte outras gratuitas que são dadas pelo *Personal Trainner* ou *Member Interaction*. Essas Aulas são as seguintes:

TRX: Treino em suspensão, em que se estimula o treino muscular, cardiovascular e equilíbrio. Diferente, divertido e dinâmico, pode ser bastante desafiante.

XPress ABS: Treino rápido em grupo realizado no ginásio, adequado para reforçar a zona central do corpo, tanto abdominal como região lombar.

XPress Circuit: Treino rápido em grupo no ginásio em que o instrutor constrói um circuito de treino com vários exercícios tornando a aula muito dinâmica, divertida e interativa.

XPress Fat Burn: Treino rápido em grupo no ginásio adequado para quem tem como principal objetivo queimar gorduras e alterar o próprio perfil corporal. Exercícios completos de força e cardiovascular.

Running Classes: Treino de marcha ou corrida nas passadeiras do ginásio, acompanhado por um instrutor que modera a velocidade, inclinação e cadência da passada.

Karate Kids: Consiste numa arte marcial japonesa, utilizando um método de defesa pessoal através de técnicas sem armas. Direcionado para os mais novos.

Family Swiming: Momento em que os bebés/ crianças podem frequentar a piscina em simultâneo com os adultos.

Pool Interaction: Momento em que existe um instrutor que possibilita aos praticantes obter feedback sobre a sua prestação.

Dance Kids: Promove a coordenação e o equilíbrio dos mais novos, através de músicas enérgicas e motivadoras. Composta por vários estilos de dança, para uma aprendizagem mais diversificada e completa.

1.6. População alvo

Como já foi referido anteriormente o clube dispõe para os cerca de dois mil sócios um vasto e variado número de aulas de modalidades de forma a ir ao encontro das necessidades dos indivíduos de várias faixas etárias. Assim sendo o clube para os mais novos nomeadamente crianças dispõe de várias aulas como o *Karaté Kid* e *Dance Kid*, por exemplo.

Direcionado para uma população jovem e adulta, a faixa etária para qual o clube tem maior leque de atividades destacam-se as aulas de *RPM* e *Spartans* não só por serem exigentes fisicamente mas também por serem desafiantes. Esta foi a faixa etária com a que mais vezes lidei.

Sem esquecer a terceira idade, os idosos, tinha como principal modalidade as aulas de hidroginástica uma vez que a modalidade é mais indicada para este tipo de população em muitos casos devido às suas patologias.

PARTE II

PLANO DE ESTÁGIO

1. Objetivos de Estágio

A escolha do local de estágio foi muito importante, pois proporcionou-me um campo de experiências e conhecimentos e criou um espaço de transição entre a vida estudantil e a vida profissional, atenuando o impacto dessa transformação base de emancipação em autonomia. O objetivo também passava por desenvolver habilidades, hábitos e atitudes pertinentes e necessárias para aquisição das competências profissionais.

Apresento assim os objetivos traçados numa perspetiva geral e específica.

1.1. Objetivos Gerais

- Aplicar os conhecimentos práticos e teóricos adquiridos ao longo do curso;
- Desenvolver a capacidade de autonomia;
- Adquirir e desenvolver capacidade de comunicação e interação com os sócios e *staff*;
- Compreender como atua um profissional na área do exercício físico relacionado com a saúde e bem-estar;
- Adquirir conhecimento das normas e políticas do clube;

1.2. Objetivos específicos

Officie

Conhecer o funcionamento do ofício;

Familiarização com os vários tipos de documentação;

Saber lidar com a base de dados do clube (MSI);

Receção

Aumentar capacidade de interação com os sócios;

Aprender a lidar com os vários tipos de perfis;

Lidar com a base de dado no processo de vendas;

Ginásio

Saber identificar erros de execução durante o exercício

Melhorar capacidade de intervenção em quantidade e qualidade

Lecionar autonomamente uma *XPress Classes*.

Dominar os diferentes exercícios

Piscina

Assegurar o bom funcionamento da piscina através das normas.

Auxiliar *Group Trainer* na aula de hidroginástica

PARTE III

REVISÃO DA LITERATURA

1. Revisão bibliográfica

Este ponto do meu relatório é uma análise aos conteúdos publicados por autores de referência nacional e internacional, tendo como objetivo uma melhor compreensão das atividades desenvolvidas.

Ao longo do meu estágio fui solicitado a desenvolver estudos de caso que estavam relacionados com metodologia de treino de força e prescrição de exercício físico com base em diferentes perfis. Estes estudos apresentavam diferentes objetivos que passavam pela redução de massa gorda, hipertrofia muscular, tonificação muscular e melhoria da força resistência. Esta revisão bibliográfica estará mais centrada nos diferentes tipos de treinos de força sem esquecer os benefícios da atividade física em geral.

2. Benefícios da atividade física

São vários os estudos feitos que comprovam que a prática de atividade física regular produz melhorias significativas na qualidade de vida do ser humano. Em termos genéricos a ACSM (2000), citado por Tavares *et al.* (2005), considera que a prática regular de exercício físico traz os seguintes benefícios:

Melhoria da função cardiovascular e respiratória:

Tabela 1: Benefícios da atividade física na função cardiovascular e respiratória

Fonte: Adaptado de Tavares *et al.* (2005) Prescrição de exercício físico em Health Club

- Aumento do consumo máximo de oxigénio devido a adaptações centrais e periféricas;
- Diminuição da ventilação minuto para uma determinada intensidade absoluta submáxima;
- Diminuição do custo de oxigénio para o miocárdio a uma determinada intensidade submáxima;
- Diminuição da frequência cardíaca e pressão arterial para uma determinada intensidade submáxima;
- Diminuição da frequência cardíaca e pressão arterial para uma determinada intensidade submáxima;
- Aumento da densidade de capilares no músculo-esquelético;

- Aumento do limiar a partir do qual existe acumulação de lactato no sangue;
- Aumento do limiar para o aparecimento de sinais e sintomas de doenças (por exemplo a angina de peito);
- Redução de fatores de risco associados a doença coronária
- Diminuição da pressão arterial sistólica e diastólica em repouso;
- Aumento da concentração sérica de lipoproteínas de alta densidade (HDL) e diminuição de triglicérides séricos;
- Redução da gordura corporal total e da gordura intra-abdominal;
- Redução da necessidade de insulina;
- Aumento da tolerância a glucose;

Diminuição da mortalidade e da morbidade

Tabela 2: Benefícios da atividade física na diminuição da mortalidade e da morbidade

Fonte: Adaptado de Tavares *et al.* (2005) Prescrição de exercício físico em Health Club

Prevenção primária (intervenção para prevenção de um evento cardíaco agudo)

- Mais atividade e/ou melhores níveis de condição física estão associados com menores taxas de morte por doença coronária;
- Mais atividade e/ou melhores níveis de condição física estão associados com menor incidência de doenças cardiovasculares, doença coronária, cancro do colon e diabetes do tipo 2.

Prevenção secundária (intervenções após um evento cardíaco para prevenir a ocorrência de outro)

- Com base em meta-análises, a mortalidade associada a doença cardiovascular e a todas as causas esta reduzida em pacientes que tenham sofrido enfarte do miocárdio que participem em programas de atividade física vocacionada para a reabilitação cardíaca, especialmente na redução de fatores de risco multifatoriais;

Outros benefícios²

- Diminuição de ansiedade e depressão;
- Aumento do sentimento de bem-estar;
- Aumento da prestação no trabalho, recreação e atividades desportivas;

3. Princípios básicos de treino

Os exercícios de treino propostos devem obedecer a um conjunto de princípios que direcionam orientam e controlam com maior eficácia na sua aplicação, no sentido de obter maior rendimento a partir dos mesmos. Não me alongando muito sobre este tema passo apenas a fazer a referência aos seguintes princípios de acordo com Bompa, (2007):

a) Princípio da sobrecarga progressiva

Conhecido desde a antiga Grécia, Milo de Crato antigo campeão olímpico de lutas e pupilo de Pitágoras, quando era jovem decidiu transformar-se no homem mais forte do mundo e começou a carregar um bezerro todos os dias até este ficar touro. Graças à progressão a longo prazo Milo era capaz de levantar o touro e tornou-se o homem mais forte do mundo;

b) Princípio da especificidade

É necessário haver a preocupação de adequar o treino quer ao sistema energético utilizado, quer aos gestos desportivos específicos da modalidade, para obter o maior rendimento. Sendo assim, o treino deve ser planeado de acordo com os requisitos específicos da modalidade, em termos da qualidade física interveniente, sistema energético preponderante, segmentos corporais e coordenações psicomotoras mais utilizados;

c) Princípio da progressão

Devem ser aplicados estímulos cada vez mais complexos e difíceis. No entanto, o aumento da carga deve ter em conta a adaptação do organismo, de forma a respeitar os

² Adaptado de Tavares *et al.* (2005) Prescrição de exercício físico em Health Club

mecanismos de regeneração, isto é, permitir que o indivíduo seja capaz de recuperar o esforço

d) Princípio da continuidade

Um período de treino bem planeado não deverá permitir uma quebra na sua continuidade, sendo aplicado, frequentemente de forma a contribuir para o desenvolvimento fisiológico. Uma interrupção prolongada do processo de treino, leva a um retrocesso das capacidades do indivíduo.

e) Princípio da individualização

Cada indivíduo deve possuir um programa individual de treino adequado ao seu nível de desenvolvimento. Este princípio é importante, pois cada um é diferente na sua genética, experiência atlética anterior, hábitos alimentares, metabolismo, objetivos e potencial de adaptação.

f) Princípio da Variabilidade

Este princípio aplica-se para evitar a monotonia do treino, aumentando o bem-estar psicológico e a resposta ao treino. É importante a familiarização com a metodologia e periodização do treino, é fundamental conhecer muitos exercícios diferentes para cada grupo muscular.

3.1. Três leis básicas de Bompa³

Existem três leis do treino de força que devem ser seguidas se o praticante quer realizar um programa de treino livre de lesões, mais compreensivo e rigoroso. Estas leis são para ter em conta não só pelos indivíduos que querem o aumento da massa muscular, como também pelos que pretendem efetuar um treino de aumento de força. Para o autor, a adesão a estas leis do treino vai assegurar uma adaptação anatómica apropriada nos mais jovens e destreinados, antes de se sujeitarem ao rigor do treino de força.

Lei 1 – Antes de desenvolver a força muscular desenvolver a flexibilidade articular

A maioria dos exercícios de treino, especialmente com pesos livres, utilizam amplitude de movimentos próximos do máximo. Em determinados exercícios, o peso da barra

³ Três leis básicas de Bompa, adaptado de “Treinamento de Força Consciente”

comprime de tal forma as articulações que se o indivíduo não tem uma flexibilidade adequada, sente desconforto e dor.

Bompa (*s.d.*) aponta o caso do agachamento profundo, no qual o desenvolvimento da flexibilidade da tibiotársica é fundamental para a técnica de execução dos levantamentos, em atletas de *Power-lifting*.

Lei 2 – Desenvolver a força muscular antes de desenvolver os tendões

A taxa de ganhos de força muscular tem o potencial de exceder a taxa a que os tendões e ligamentos podem se adaptar a tensões mais elevadas. Por conseguinte, é crucial que os tendões e ligamentos tenham tempo para se adaptar de forma a preservar a integridade dos ossos que formam as articulações. Os tendões e ligamentos são treináveis e podem aumentar o seu tamanho, se houver uma fase de adaptação anatómica adequada (que é possível se o praticante seguir um programa de cargas de baixa intensidade nos primeiros 1 a 2 anos de treino), o que aumenta a sua capacidade de suportar maiores tensões musculares.

Lei 3 – Antes de desenvolver os membros desenvolver o Core

O tronco é elo de ligação entre os membros e como tal estes do podem ser tão fortes quanto o tronco. Significa isto que um tronco pouco desenvolvido é trabalho acrescido para os membros.

Entende que o foco do treino deve ir para o fortalecimento da zona core. Todos os músculos do core representam um suporte poderoso para o sistema muscular, visto que o seu trabalho como uma unidade permite a estabilização do tronco durante os movimentos dos membros.

4. Treino da Força

A força muscular é uma importante componente da condição física. São necessários níveis mínimos de força muscular para cumprir as tarefas da rotina diária, para manter a independência funcional dos idosos e realizar as atividades físicas de lazer, sem acumular uma enorme fadiga. Níveis adequados de força diminuem as possibilidades de incidência de lombalgias, fraturas osteoporóticas e lesões músculo-esquelética. (Tavares *et al.*, 2005)

Apresenta-se subdividida em modalidades mas é necessário notar que a mesma apresenta diferentes formas de manifestações que podem ser consideradas sob os aspetos geral e específico. A força geral manifesta-se pela ação de todos os grupos musculares, independentemente da modalidade desportiva, enquanto a força específica manifesta-se através da ação de grupos musculares diretamente implícitos na modalidade desportiva (Weineck, 2002).

Castelo *et al.* (2002), citado por Tavares *et al.*, (2005), define força muscular como a capacidade máxima que um músculo ou grupo muscular, tem de vencer uma dada resistência, a uma dada velocidade, num determinado exercício.

A força muscular pode manifestar-se dos seguintes modos: Força máxima, força rápida e força resistência. Em seguida vai ser destacado a força máxima, direcionando o tema de forma abordar a metodologia de treino e prescrição de exercício.

4.1. Desenvolver força máxima

A capacidade de desenvolver força máxima pode ser adaptada mediante métodos estáticos, isocinéticos e de estimulação elétrica, sendo o método mais comum com pesos livres e outros instrumentos. O principal elemento da progressão é a elevação da intensidade sob forma de aumentar a carga. Como sugere Baroga, (1978) citado por Bompa, (2007) podem-se considerar quatro variantes para o desenvolvimento da força máxima. Assim a eleição da variante, apresentada de seguida, baseia-se nas características do individuo.

- Variante A – A carga aumenta continuamente: 80%, 90%, 100%, 110%
- Variante B – A carga aumenta por escalões: 80%, 80%, 90%, 90%, 100%, 100%, 110%, 110%
- Variante C – Piramidal: 80%, 90%, 100%, 90%, 80%
- Variante D – Aumento da carga de forma ondulante: 80%, 90%, 85%, 90%, 100%, 95%, 100%, 90%

O número de exercícios correspondentes a uma sessão de treino são entre quatro e oito e o número de repetições entre um e cinco. O número de séries deve variar conforme a capacidade do desportista e o número total de exercícios, podendo repetir o exercício entre 4 e 10 series.

5. Periodização

Para Bompa (2007), a periodização é um dos conceitos mais importantes no treino e na planificação. Este termino provem do período, que indica uma proporção ou divisão do tempo em partes mais pequenas, denominando-se de fases de treino.

A periodização anual facilita a planificação do programa de treino com o objetivo de chegar a uma determinada fase da época com os objetivos concretizados. Por outras palavras, a periodização deve apresentar uma sequência lógica segundo os objetivos a alcançar, tendo em consideração as características do público-alvo. A variação do exercício fornece o repouso e a recuperação necessários para a otimização das adaptações neurais e musculares, através da elaboração de programas devidamente periodizados ao nível da força, da potência, tamanho muscular, resistência muscular e performance. Os períodos de treino devem igualmente compreender a variação da intensidade que leva o atleta/cliente a treinar mais. Esta periodização pode evitar períodos de estagnação, permitindo a boa recuperação do organismo.

PARTE IV

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

1. Atividades Desenvolvidas

O meu estágio curricular iniciou-se ao terceiro dia do mês de outubro com a apresentação do nosso orientador, o restante pessoal do *Staff*, assim como os espaços físicos e materiais. No seguimento desta apresentação houve alguma liberdade por parte do meu orientador para que pudesse experimentar as atividades do clube.

Logo na segunda semana houve a distribuição de equipamento e acessórios indispensáveis para exercer as tarefas no clube. Posto isto houve um teste às capacidades de comunicação, em que a proposta passava por abordar sócios e equipa de *Staff*, o objetivo passava por tentar obter o máximo de informações a cerca da vida pessoal de cada elemento. Na minha opinião este teste teve um grau de dificuldade baixo, apesar de não estar familiarizado com o ginásio consegui lidar bem com os sócios e obter bastantes informações. Ainda na sequência disto fizemos um teste teórico relacionado com o exercício físico numa perspetiva de saúde.

2. Horário de estágio

O horário de estágio foi inicialmente dividido em dois dias. As atividades e tarefas a desempenhar ficaram divididas à quinta e sexta-feira conforme aparece no horário, (tabela 3) trocando de postos mês a mês com os meus colegas estagiários.

Assim sendo havia uma reunião semanal marcada com o nosso coorientador à quinta da parte da manhã. Sábado e domingo eram dias que serviam para atividades complementares, como o caso da *live well party*.

Ao longo do estágio o horário inicial foi sofrendo alterações de acordo com as atividades e necessidades que o clube necessitava. O clube incrementou a formação de aulas de grupo destinada a *GT's* menos experientes e a estagiários, as *Staff Classes*, telefonemas aos sócios, reposição de *OI's* (fichas de orientação inicial) entre outras alterações devido a projetos e atividades extra.

É possível comprovar as alterações do horário no documento que elaborei ao logo do ano com todos os relatórios semanais disponível no *dossier* de estágio.

Tabela 3: Horário de estágio
Fonte: Elaboração Própria

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo		
9:00 – 10:00	Horário escolar			Reunião Semanal	Member Interaction	Atividades Complementares			
10:00 – 11:00				Member Interaction					
11:00 – 12:00									
12:00 - 13:00									
13:00 – 14:00	Almoço								
14:00 – 15:00	Horário escolar			Member Interaction	Member Interaction				
15:00 – 16:00									
16:00 – 17:00				Treino	Realização trabalho mensal				
17:00 – 18:00				Member Interaction	Member Interaction				

3. Atividades no Clube

3.1. Sala de exercícios

Foi o meu primeiro local de passagem no primeiro mês e foi sem dúvida o local onde mais aprendi e tive gosto em estar. As funções que desempenhava na sala de exercícios era *Member Interaction* em que inicialmente o objetivo era fazer *Shadow*, com a pessoa que estava de *MI*, numa fase mais posterior desempenhava funções com autonomia e sem grandes dificuldades.

As funções que desempenhava eram as seguintes:

- ✚ Cumprimentar e mostrar disponibilidade para com os sócios que se encontravam a treinar. Normalmente iniciava o “*open*” com o “olá como está?” “Então?!, como está a correr o seu treino?...”, caso fosse um sócio já conhecido tinha mais tendência para falar de vivências anteriores. O objetivo era que o sócio se sentisse “tocado”, saber que estava disponível para o ajudar em qualquer situação.
- ✚ Contabilização dos sócios e *PT's* a cada meia hora, registando numa tabela de *Excel* disponível na base de dados. Estes dados serviam para avaliar estatística futuras.
- ✚ Fazer a medição de tensão arterial, isto normalmente acontecia mais no período da manhã pois era a população mais idosa que requeria este tipo de avaliação.
- ✚ Encaminhar os sócios para as máquinas que eram desconhecidas por estes ou explicar exercícios dentro e fora das máquinas.

- ✚ Corrigir posturas dos sócios nos exercícios e até mesmo incentivar o treino através de *feedbacks*. Aqui tínhamos a particularidade de primeiro observar se os sócios estavam com *phones*, pois estes normalmente não estavam recetivos a qualquer tipo de *feedbacks*.
- ✚ Encaminhar novos sócios que ainda não tinham realizado a OI. Uma vez que as orientações iniciais só são realizadas num prazo de cinco dias, pois são combinadas verbalmente entre o *PT* e o sócio. Normalmente encaminhava os sócios para as máquinas de treino cardiovascular e colocava o exercício com intensidade baixa e curto tempo de duração também para que o sócio possa experimentar as várias máquinas. Após a realização da OI o sócio já poderá realizar o seu plano de treino que foi devidamente prescrito.
- ✚ Chamar os sócios para as *xpress classes* e numa fase mais posterior planificar e instruir a aula com base nas características da população alvo que tinha diante mim. Depois e colocar os colchões e os sócios estarem alinhados diante mim explicava de uma forma muito breve a estrutura da aula e tentava perceber se algum sócio tinha alguma patologia e que tipo de patologia.

Como descrito anteriormente as aulas de *Xpress Classes* dividem-se em três categorias. Todas as aulas tem uma estrutura idêntica, no entanto vou optar por desenvolver aquela que foi mais trabalhada ao longo do estágio, as *Xpress Classes ABS* (Abdominais).

Seguindo as *Guidelines* estas aulas estão divididas em cinco partes. O período inicial das aulas designa-se de *Warm up*, basicamente consistia em dar as instruções claras de simples sobre a estrutura da sessão, identificar os indivíduos iniciantes e os que poderiam ter algum tipo de patologia. Esta fase iniciava-se com um exercício mais suave mais direcionado para o aquecimento. Posto isto explicava-se a sequência de exercícios para a fase seguinte, *Work Out 1*, consistia num conjunto de exercícios dinâmicos de forma a trabalhar as diferentes porções do abdominal. A fase *Work Out 2*, também começava com a demonstração dos exercícios seguintes, sendo estes mais complexos e analíticos preparando assim a penúltima fase a de *Performance*. Esta fase previa três exercícios de alta intensidade para dar a sensação de treino forte ao sócio. Por fim tínhamos a fase de *recovery*, que previa a realização de um minuto de alongamentos direcionados para a zona *core*.

Todas estas fases à exceção da última previam quarenta e cinco segundos de trabalho e quinze segundo de recuperação. Os exercícios assim como os tempos de execução podiam ser alterados de acordo com a população que tínhamos ao nosso dispor.

Pessoalmente (ver exemplo anexo 1) em grande parte das vezes fazia a fase *Warm Up* uma série com três exercícios de aquecimento em que os praticantes tinham quarenta e cinco segundos de execução e quinze segundos de descanso. A fase *Work Out 1* deixava muito a estrutura igual às *Guidelines* alterando apenas os exercícios conforme a população alvo. A fase *Work Out 2*, normalmente incidia em exercícios estáticos com um minuto de execução e sem período de descanso, dando assim uma intensidade muito forte na parte final de forma. É de referir que para todos os exercícios tinha opções para sócios com patologias.

3.2. Piscina

A piscina foi o meu segundo posto de passagem. Neste posto desempenhei funções de prestação de auxílio às aulas de hidrogenástica e de vigilância.

O processo de prestação de auxílio passava por ajudar o professor a preparar todo o material necessário a aula e distribuir e recolher o material necessário aula. No período que não havia aula de hidrogenástica a função era de vigilância, zelando assim pelas normas de utilização do espaço de água, nomeadamente a piscina, o banho turco, *Jacuzzi*, Sauna e piscina.

Para o bom funcionamento os sócios antes de entrar para qualquer um dos compartimentos tinham que passar por um duche rápido. Na piscina não era permitido mais de quatro pessoas por pista, assim como era obrigatório o uso de touca e fato de banho, sendo proibido *bikinis* e calções de praia. Estas regras de equipamento também eram aplicadas ao *Jacuzzi*, no entanto a lotação máxima era de seis pessoas. Por sua vez a suana e o banho turco eram apenas aconselhados calções normais e chinelos.

3.3. Receção

A receção foi o meu último local de passagem antes de me fixar mais na sala de exercícios. Neste local desempenhava funções tais como serviço de venda roupa, calçados acessórios e substancias ergogénicas, na parte do *Shopping HP*.

Quando tocava a parte de fazer o *Check in* (dar entrada aos sócios) passava o cartão no dispositivo que dava acesso às informações na tela da base de dados, isto permitia-nos saber se o sócio tinha estacionamento ou toalhas reservadas de forma a responder de imediato ao seu atendimento. Caso fosse um membro devedor a sua entrada era interdita até regularizar as contas.

3.3.1. Potencial sócio

O clube tinha todos os dias um *Wellness Advisor* disponível, isto era, a cada dia da semana havia um comercial livre de agenda em a sua função era receber potenciais sócios.

Na chegada à receção de um potencial sócio o objetivo era encaminhar este para esse *Wellness Advisor*, estes sentavam-se no bar numa breve conversa em que o comercial tentava saber as razões que o trouxeram ao clube explicando as tarifas, contratos e serviços. Regra geral estes comerciais apresentavam os compartimentos do clube aproveitando para explicar as modalidades disponíveis.

Em caso de adesão os novos sócios são inseridos numa lista recente com a finalidade de lhe ser atribuído um *PT*. Após essa atribuição o *PT* encarrega-se de marcar a orientação inicial de forma a tentar fechar contrato de treino personalizado. Caso o sócio não aceite o treino personalizado é prescrito um plano de treino que será aprovado pelo *master trainer*. Após este ser aprovado o sócio dispõe do plano para que possa cumprir os seus objetivos.

3.4. Trabalho de Office

O trabalho de *office* ou escritório eram atividades complementares às tarefas diárias. Eram fundamentais para o bom funcionamento do clube e na minha perspetiva foi enriquecedora no sentido de conhecer e obter mais informações sobre estes pormenores.

O trabalho de office divide-se em três partes:

1) Organização das fichas de treino

Havia um local específico onde os sócios no início do treino encontravam e retiravam as suas fichas/planos de treino e no fim as colocavam. Porém muitas vezes eram mal repostas o que davam origem a uma grande confusão e desorganização. O trabalho passava por organizar as fichas de treino por ordem a da primeira letra do apelido e pelo número.

2) Reposição de documentos

O objetivo passava por repor todos os documentos em falta. Os mais comuns eram as fichas de reprogramação, orientação inicial e as tabelas de valores de referência para indivíduos do sexo masculino e feminino, e o por fim os contratos. Esta tarefa particularmente ajudou-me a perceber o local das coisas e a aprender alguns pormenores importantes.

3) Inquéritos de qualidade

Tinham como finalidade inquirir os sócios que se tinham inscrito no clube no último mês, a fim de saber o seu grau de satisfação.

O coorientador, Bruno Gonçalves, fornecia uma tabela com o nome e número dos sócios que se tinham inscrito no último mês e efetuávamos uma procura individual no MSI (base de dados) a fim de consultar informações acerca do contacto e receber outras informações que poderiam ser relevantes.

O desafio era tentar fazer uma boa abordagem no telefonema a fim de dar toda a atenção e simpatia ao sócio para que este pudesse retribuir da mesma forma. Quanto às perguntas feitas eram as seguintes: “Se tem frequentado o ginásio ultimamente?” “Se sim, qual o tipo de atividades que costuma fazer? Aulas de grupo? Ou só o plano de treino?” “Como correu a OI?” “Se foi demonstrado todos os exercícios com a devida explicação pelo PT durante a OI?” “Numa escala de zero a dez como avalia a sua OI?”. Os resultados das perguntas eram apontados e entregues ao nosso coorientador.

3.5. Trabalho de pesquisa

Os trabalhos foram propostos pelo coorientador de estágio para aprofundar os nossos conhecimentos no contexto de desporto e saúde. Os temas dos trabalhos foram sobre diabetes, tensão arterial, osteoporose e força, todos estes se encontram disponíveis no *dossier* de estágio. É de referir que todos os trabalhos apresentavam estruturas diferentes, pois cada qual ia ao encontro aos objetivos delineados.

Numa perspetiva de prescrição de exercício realizamos alguns estudos de caso. O primeiro estudo serviu essencialmente para debatermos metodologias de treino e aprendermos a prescrever um plano com base nas normas e nas regras do *Holmes Place*.

3.5.1. Estudo de caso - Professora

“Imaginem que são *Personal Trainer* do Holmes Place e tem uma Orientação Inicial de uma senhora com 52 Anos, 1,60m de altura, 83kg de peso. É professora de Português do ensino secundário e não faz atividade física há mais de 10 anos. Tem a tensão arterial de 140/82 e quer perder peso.

A ideia agora é vocês prescreverem com base no que já viram no clube, com o que deram no vosso curso, e com a vossa experiência planearem um treino para a sócia nos próximos 3 meses. A senhora vai treinar 2x por semana.”

3.5.2. Estudo de Caso – Militar

“Um homem com 67 anos de idade, reformado, foi militar não prática atividade física acerca de 15 anos. Mede 1.75m e pesa 74kg tem 32cm de flexibilidade. Sempre fez desporto mas nunca treinou num ginásio.

Planeamento para 3 meses (12 semanas) ”

3.5.3 Estudo de Caso - Coorientador

Este plano de treino surge da proposta do meu orientador de estágio, Bruno Gonçalves, em que o objetivo passava por fazer um plano de treino com base no que aprendi durante o estágio no Holmes Place Aveiro. Ser então três sessões de hipertrofia dirigidas para os três principais grupos musculares (anexo 4). As sessões tem como base a sua condição física. O objetivo é orientar as sessões para 60’.

Este estudo de caso que apresento na continuidade trata-se do último plano de treino elaborado por mim, o qual vai ser desenvolvido. O objetivo era criar um plano para o nosso coorientador com base naquilo que conhecíamos dele. Escolhi o método de hipertrofia devido a combinação que fiz com os meus outros colegas de estágio.

O objetivo do programa de treino de hipertrofia é o aumento do volume muscular através do aumento do volume e do numero de fibras musculares, este processo passa pela depleção energética total do músculo ou grupo muscular trabalhado. Neste tipo de treino as cargas podem variar entre o 70% e os 85% de 1 repetição máxima paralelamente ao número de repetições, ou seja: 12rep. 70% | 10rep. 75% | 8rep. 80% | 6rep. 85% |, Basicamente á medida que aumentamos a carga baixamos o número de repetições. A hipertrofia requer um descanso entre 1’ e 3’ e o ritmo de execução de cada repetição deve

ser 2/4. Quanto ao número de exercícios por sessão deve variar entre os 6 e os 10, dando sempre mais ênfase aos exercícios que trabalhem os grandes grupos musculares.

É sabido que este treino tem grandes efeitos morfológicos alterando a forma e o tamanho do músculo. Como existe um esgotamento energético e uma desregulação das células musculares na síntese de nutrientes devemos dar descanso entre 48 e 72 horas após o treino, como forma de recuperação.

Como é lógico, os planos de treino representam uma fase inicial da hipertrofia. Em casos práticos ao longo dos microciclos poderíamos ter que substituir exercícios mais estáveis por exercícios mais instáveis de forma a procurar que o treino tivesse um efeito mais efetivo. Também iríamos aumentar as cargas ao longo dos microciclos e diminuir as repetições.

4. Atividades Extra

4.1. Live Well Party

A *Live Well Party (LWP)* é uma atividade do Holmes Place que tem como objetivo a apresentação das novas coreografias das diversas modalidades. Normalmente esta atividade realiza-se a um sábado e o seu dia está sempre associado a um tema. A *LWP* realiza-se de três em três meses.

No mês de dezembro de dois mil e treze houve uma *LWP* em que participei somente na decoração do clube. O tema era “80’s” ou “Anos 80”, o clube foi decorado na sexta-feira antes da atividade, normalmente o *Activities Manager*, Sérgio Miranda, era responsável por coordenar a equipa e a caracterização do clube.

A minha segunda *LPW* realizou-se a vinte e dois de março de 2014, tinha como tema “*Spring*”. Nesta atividade participei na decoração do clube no dia anterior e no dia da atividade, em conjunto com os meus colegas estagiários, desenvolvemos uma atividade na sala de exercícios com o objetivo de incrementar uma atividade para os sócios que não frequentavam as aulas de grupo, criando um desafio com direito a prémio.

Assim, o evento criado foi o “*Spring Challenge*” como é descrito no ponto seguinte.

4.1.1. Spring Challenge

Como o próprio se refere: “desafio de primavera”. Para este dia o nosso coorientador propôs desenvolver uma atividade direcionada para os sócios que se encontravam na sala de exercícios a fim de criar uma atividade para aqueles que não frequentam as aulas de grupo. Desta forma em conjunto com os meus colegas desenvolvemos um evento de acordo com o tema proposto.

Criamos um conjunto de exercícios com vários tipos de pontuação de forma a no final obtermos um justo vencedor. Dividimos a pontuação em dois grandes escalões de forma apurarmos o vencedor dos idosos, masculino e feminino, e o vencedor dos adultos, masculino e feminino. Os vencedores eram congratulados com uma sessão de *PT* e uma massagem de relaxamento. Toda a descrição da atividade encontra-se no *dossier* de estágio.

Fazendo uma reflexão crítica da atividade, penso que foi das melhores coisas que desenvolvemos ao longo do estágio, visto que foi um projeto que em que havia a responsabilidade de não falharmos, e não falhamos! A atividade correu bem e os participantes deram feedback positivo.

4.1.2. Divulgação da aula X-Celarate

Esta atividade tinha como objetivo divulgar a atividade no parque de exposições de Aveiro (Feira de Março).

A ideia partiu do clube, os participantes interessados tinham de se inscrever na receção e no dia faziam o levantamento das camisolas com a propaganda da aula. As inscrições estavam limitadas a vinte participantes.

A aula teve uma duração de sessenta minutos e conseguiu-se transmitir ao público presente aquilo que se pretendia. Energia, atividade física e boa disposição.

4.1.3. Desafio Rexona

A atividade Rexona era uma atividade de cariz solidário, em que por cada quilómetro feiro na passadeira, esses quilómetros era convertidos em euros e revertiam a favor da escola de atletismo adaptado.

A cadeia de *Heath Club*, Holmes Place, estava ligado a esta causa. Assim quando estava a desempenhar *member interaction* na sala de exercícios abordava as pessoas e convidava a participar nesta causa solidaria.

Apenas tinha que colocar no *tablet*, com a aplicação desenvolvida para esta situação, o nome, a idade, género e o número de quilómetros percorridos. Os dados iam diretamente para o *site* e qualquer pessoa podia ver o *ranking*. Cada individuo poderia participar varias vezes e em dias diferentes. Como imagem de marketing a Rexona disponibilizava desodorantes nos balneários para uso dos sócios.

PARTE V

ANÁLISE CRÍTICA

1. Reflexão Crítica

No final do estágio é sempre importante refletir e fazer um balanço como decorreu a licenciatura e esta experiência mais próxima do mundo profissional, o estágio curricular.

Começando por analisar o meu percurso no IPG e focando essencialmente a parte de ensino, chego ao fim da licenciatura bastante realizado e satisfeito. Este período foi muito enriquecedor a nível de conhecimentos teórico-práticos, deixando-me com boas bases para continuar a dar seguimento à formação na área do desporto e potenciando-me qualidade para o mercado de trabalho.

Em relação ao estágio propriamente dito e fazendo referencia às atividades desenvolvidas penso que a mais negativa foi quando desempenhei o trabalho de *MI* na piscina devido a monotonia do espaço e á escassa atividade, pessoalmente preferia as atividades relacionadas com o exercício físico. Desta forma classifico *member interaction* como a mais positiva, pois aproximava-se mais daquilo que mais procurava aprender e dentro das minhas limitações ensinar.

Em relação ao pessoal do *Staff*, nomeadamente *Personal Trainers* e *Group Trainers* foram dos melhores aspetos do estágio, sempre prontos a ajudar, divertidos e com grande espirito de companheirismo, enfim uma equipa jovem e dinâmica na qual me via inserido.

A nível de aquisição de conhecimentos relacionados com a metodologia de treino e de exercício físico ligado à saúde, sinto-me muito mais preparado, confiante e com muitos mais conhecimentos, fruto dos trabalhos de pesquisa desenvolvidos, dos estudos de caso e de todos os debates que tive com o meu coorientador, aprendendo bastante com ele.

Apesar de compreender os protocolos e políticas do Holmes Place, não posso deixar um aspeto menos positivo referente á liberdade de atuação, que não consentia que os estagiários lecionassem aulas de grupo nem desempenhar funções de *personal trainer*.

Bibliografia

Bompa, T. O. (2007). *Pedriodización*. Hispano Europea.

Bompa, T. O. (s.d.). *Treinamento de Força Consciente*.

Carlos Tavares, e. a. (2005). *Prescrição de exercício em Health Club, 3ª edição*. Lisboa: Ciência Grafica, Lda.

weineck, J. (2002). *Manual do treino optimo*. Artes Gráficas LDA.

Anexos

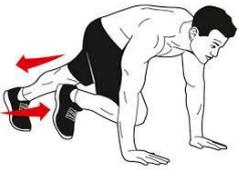
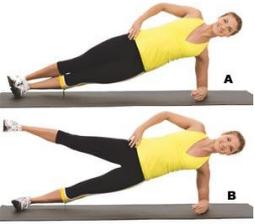
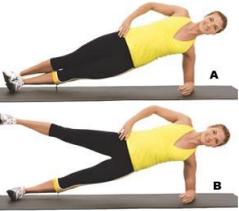
Anexo 1 – Plano de estágio

Anexo 2 – Plano Xpress Classe

Xpress Classes – Abdominais

Procedimento: “Cordialmente, avisar todos os sócios passando por toda a sala, anunciado a aula e o tipo de treino que se vai realizar.”

Introdução: “Dar as boas vindas e introdução. Rapidamente explicar qual o objetivo e a estrutura da aula, qual será a finalidade do treino.”

	Exercício 1	Exercício 2	Exercício 3	Exercício 4
Warm up – 45”/15”				
Work out 1 – 45”/15”				
Work out 2 – 1’				
Performance - Max				

RECOVERY & REGENERATION: 2’

Anexo 3 – Estrutura Plano de Treino

PROGRAMA DE TREINO						
Nome:		Idade:		Data:		
P. Arterial:		Peso inicial:		IMC:		
F.C. Repouso:		% M.G.:		P.Abd.:		
Zona de Treino		/ %		/ bpm		
Aquecimento						
Passadeira:		ou	Bicicleta:		ou	Cross-trainer:
Treino com resistências						
Exercício		Séries/ Rep		Carga/ Rest		
Treino Cardiovascular						
Equipamento	Protocolo	Duração	Nível	Velocidade	Intensidade %	
Bicicleta	<i>Método contínuo unifrome</i>					
Passadeira						
Cross-Trainer						
Step						
Remo						
Aulas recomendadas			Observações			
			Hipertrofia			

Anexo 4 – Estudo de Caso - Coorientador

PROGRAMA DE TREINO					
Nome:	Idade:	Data:			
P. Arterial:	Peso inicial:	IMC:			
F.C. Repouso:	% M.G.:	P.Abd.:			
Zona de Treino	/ %	/ bpm			
Aquecimento					
Passadeira: 5'	ou	Bicicleta: 5'	ou	Cross-trainer: 5'	
Treino com resistências					
Exercício	Séries/ Rep		Carga/ Rest		
Squat (Mpowe)	3 x 12		70%	1'30''	
Sissi Leg Press(Mac)	3 x 12		70%	1'30''	
Leg Extension (Mac)	3 x 12		70%	1'30''	
Leg Curl (Mac)	3 x 12		70%	1'30''	
Up Right Row(BR)	3 x 12		70%	1'30''	
Shoulder Press (Mac)	3 x 12		70%	1'30''	
ABS - Bridge	2 x 1'			15''	
ABS - Crunch	2 x 20			15''	
Treino Cardiovascular					
Equipamento	Protocolo	Duração	Nível	Velocidade	Intensidade %
Bicicleta	<i>Método contínuo unifrome</i>				
Passadeira					
Cross-Trainer					
Step					
Remo					
Aulas recomendadas			Observações		
			Hipertrofia		

Alongamentos 3'



Assinatura 30''

PROGRAMA DE TREINO					
Nome:		Idade:		Data:	
P. Arterial:		Peso inicial:		IMC:	
F.C. Repouso:		% M.G.:		P.Abd.:	
Zona de Treino		/ %		/ bpm	
Aquecimento					
Passadeira: 5'		ou Bicicleta: 5'		ou Cross-trainer: 5'	
Treino com resistências					
Exercício		Séries/ Rep		Carga/ Rest	
Fly 30° (Halt)		3 x 12		70% 1'30''	
Chest press(Mpower)		3 x 12		70% 1'30''	
Cross Over (Mac)		3 x 12		70% 1'30''	
Pull Over (BR)		3 x 12		70% 1'30''	
Tricep Dip(Grav)		3 x 12		70% 1'30''	
Tricep Press (Mac)		3 x 12		70% 1'30''	
ABS - Bridge		2 x 1'		15''	
ABS - Crunch		2 x 20		15''	
Treino Cardiovascular					
Equipamento	Protocolo	Duração	Nível	Velocidade	Intensidade %
Bicicleta	<i>Método contínuo unifrome</i>				
Passadeira					
Cross-Trainer					
Step					
Remo					
Aulas recomendadas			Observações		
			Hipertrofia		

Alongamentos (2')



Assinatura (30'')

PROGRAMA DE TREINO					
Nome:	Idade:	Data:			
P. Arterial:	Peso inicial:	IMC:			
F.C. Repouso:	% M.G.:	P.Abd.:			
Zona de Treino	/	%	/	bpm	
Aquecimento					
Passadeira: 5'	ou	Bicicleta: 5'	ou	Cross-trainer: 5'	
Treino com resistências					
Exercício	Séries/ Rep		Carga/ Rest		
Chin Up (Mac)	3 x 12		70%	1'30''	
LatPullDown (Mac)	3 x 12		70%	1'30''	
Bent Over Row (Mac)	3 x 12		70%	1'30''	
Low Row (BR)	3 x 12		70%	1'30''	
Bicep Hammer(Halt)	3 x 12		70%	1'30''	
Bicep Curl (Halt)	3 x 12		70%	1'30''	
ABS - Bridge	2 x 1'			15''	
ABS - Crunch	2 x 20			15''	
Treino Cardiovascular					
Equipamento	Protocolo	Duração	Nível	Velocidade	Intensidade %
Bicicleta	<i>Método contínuo unifrome</i>				
Passadeira					
Cross-Trainer					
Step					
Remo					
Aulas recomendadas			Observações		
			Hipertrofia		

Alongamentos (3')



Assinatura (30'')