



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Kevin Martins Amoedo

julho | 2014



**IPG**

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

## **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

**Licenciatura em Desporto**

Kevin Martins Amoedo

Julho | 2014



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



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

Relatório de Estágio  
*Holmes Place – Health Clubs*



RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DE LICENCIATURA EM  
DESPORTO

KEVIN MARTINS AMOEDO

2014

## **Ficha de Identificação do Estágio Curricular**

**Nome do Discente:** Kevin Martins Amoedo

**Número do Aluno:** 5006410

**Instituto Politécnico da Guarda**

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

**Endereço:** Avenida Doutor Francisco Sá Carneiro 50, Guarda, Portugal

**Instituição acolhedora de Estágio:** Holmes Place

**Endereço:** Rua Cristovão Pinho Queimado, Lugar de Forca - Vouga, 3800-012 Aveiro

**Diretor Técnico da Instituição (*Club Manager*):** Dr. Ricardo Cláudio

**E-mail:** aveiro@holmesplace.pt

**Supervisor de Estágio:** Dr. Ricardo Costa (Licenciado em Desporto e Educação Física pela FADE-UP)

**Docente Orientador:** Professora Doutora Carolina Júlia Félix Vila-Chã

**Data de Início:** 3 de Outubro de 2013

**Data de Finalização:** 30 de Junho de 2014

**Total de Horas do Estágio:** 486 horas

## Agradecimentos

Começar por destacar os meus **pais** e a minha **avó** materna, o meu núcleo familiar. Principalmente ao meu pai, por todos os valores e conhecimentos que me foi transmitindo ao longo da vida, por ser a verdadeira base de sustento e apoio, um verdadeiro “ombro amigo” que sempre acreditou nas minhas capacidades.

À **Sara Mendes**, em especial, pois ao longo destes três anos de licenciatura, foi um verdadeiro pilar, acompanhando me sempre nos momentos bons e menos bons, tanto a nível académico como a nível pessoal. Mostrando-se sempre disponível e pronta a apoiar as minhas decisões.

Ao **Jorge Viegas**, amigo que teve um papel fundamental no início deste ciclo, a primeira pessoa com que me identifiquei de imediato. Agradecer o facto de me motivar dia após dia. Às minhas colegas e amigas, **Ana Simão** e **Lúcia Cruz** pela paciência, entreajuda, cooperação que foram demonstrando. Mostraram-se essenciais para a conclusão desta etapa, nesta cidade da Guarda, da beira interior, que tanto me ensinou.

À minha orientadora Dr.<sup>a</sup> **Carolina Vila Chã** pela disponibilidade, dedicação e encorajamento para a realização do presente Relatório de Estágio. Através da partilha de experiências e conhecimentos que contribuíram para enriquecer na minha aprendizagem.

Agradecer a toda a equipa do *staff* do *Holmes Place* de Aveiro, desde os elementos da manutenção e limpeza, passando por todos os departamentos até ao topo *Club Manager*, Ricardo Cláudio. Nomeadamente ao meu coordenador de Estágio, Ricardo Costa, pela forma como me acolheu no *health club*. Ao Sérgio Miranda e Pedro Cordeiro, PT's que se mostraram sempre disponíveis. Ao Bruno Gonçalves que ficou encarregue por encaminhar os estagiários ao longo deste processo, contribuindo de forma positiva a formação destes.

Por fim agradecer ao IPG, a todos os docentes da Licenciatura de Desporto e funcionários da ESECD, por todo o seu profissionalismo expressado durante estes três anos e por todos os conhecimentos transmitidos.

## Resumo

O presente relatório de estágio curricular surge como parte integrante e conclusiva da Licenciatura em Desporto pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Prolongou-se durante o ano letivo de 2013/2014 no *Holmes Place* na cidade de Aveiro.

O trabalho desenvolvido ao longo do estágio teve como foco principal favorecer a inclusão e consolidação, no contexto da prática, de conhecimentos teóricos, adquiridos ao longo do Curso de Desporto.

Este relatório está estruturado por capítulos, onde são descritos as atividades planeadas e desenvolvidas ao longo do ano. Começou com uma breve fase de adaptação, passando para funções mais generalizadas no que diz respeito às diferentes áreas, da piscina, receção, sala de exercício bem como o desempenho de tarefas de secretariado.

Referir que no geral os objetivos inicialmente propostos foram alcançados, expeto parte da autonomia, uma vez que limitaram este processo, uma vez que o papel principal relativamente à prescrição do exercício compete aos PT's, que promovem a venda do produto/serviço.

**PALAVRAS-CHAVE:** Prescrição do Exercício; Atividade Física; Exercício Físico

## Índice Geral

Ficha de Identificação do Estágio Curricular .....	ii
Agradecimentos .....	iii
Resumo .....	iv
Índice Geral .....	v
Índice de Figuras .....	vii
Índice de Tabelas .....	viii
Siglas .....	ix
Introdução .....	1
1. Contextualização do local de estágio.....	4
1.1. Caracterização da Instituição .....	4
1.2. Organograma.....	5
1.3. Caracterização das Instalações:.....	7
1.4. Atividades do ginásio .....	9
2. Escolha do local de estágio.....	15
2.1. Objetivos de estágio .....	15
2.1.1. Objetivos gerais.....	15
2.1.2. Objetivos específicos.....	15
2.2. Horário de Estágio .....	17
3. Revisão Bibliográfica .....	20
3.1. Atividade Física, Exercício Físico na Saúde .....	20
3.2. Benefícios da Atividade física para Idosos .....	22
3.3. Contraindicações relativamente Atividade Física para Idosos.....	23
3.4. Prescrição do Exercício para Idosos.....	24
4. Atividades Desenvolvidas .....	27
Reflexão Final .....	38



Bibliografia.....	40
Anexos.....	42

## Índice de Figuras

Figura 1. Brasão Municipal de Aveiro .....	4
Figura 2. Localização <i>Holmes Place</i> Aveiro .....	4
Figura 3. Organograma <i>Holmes Place</i> Aveiro .....	6
Figura 4. Estúdio 1 .....	7
Figura 5. Estúdio 2 .....	7
Figura 6. Estúdio 3 .....	8
Figura 7. Piscina .....	9
Figura 8. <i>Jacuzzi</i> .....	9
Figura 9. Diferentes níveis de Intensidade, relativamente às aulas de Grupo .....	9
Figura 10. Sinalética das diferentes modalidades praticadas pelo <i>Holmes Place</i> .....	10
Figura 11. Capacidade Funcional ao longo da vida.....	22
Figura 12. Sala de Exercício.....	30
Figura 13. Sala de Avaliação Física e Nutrição.....	30
Figura 14. Exemplo de um plano de treino de CFG para 60 minutos .....	33
Figura 15. <i>Spring Challenge</i> .....	35

## Índice de Tabelas

Tabela 1. Horário e respetiva distribuição de tarefas relativamente a quinta-feira .....	17
Tabela 2. Horário e respetiva distribuição de tarefas relativamente a sexta-feira.....	18
Tabela 3. Número total de horas nos diferentes postos de estágio .....	18
Tabela 4. Datas pré-estabelecidas para os diferentes locais de estágio durante o primeiro semestre letivo .....	28
Tabela 5. Exemplar de um plano <i>ABS X-Press</i> .....	31

## **Siglas**

**ESECD:** Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto;

**IPG:** Instituto Politécnico da Guarda;

**HP:** *Holmes Place;*

**ABS:** Abdominais;

**ACSM:** *American College Sports Medicine;*

**WHO:** *World Health Organization*

**PT:** *Personal Trainer;* Treino Personalizado;

**MI:** *Member Interation;*

**GT:** *Group Training;*

**OI:** Orientação Inicial;

**TRX:** *Total-body Resistance Exercise* (Exercício de resistência corporal);

**CFG:** Condição Física Geral

## Introdução

Hoje em dia, as exigências das habilidades e condutas do profissional são fundamentais para o futuro, relativamente ao ingresso no mercado de trabalho. É de certa forma importante investir na formação pessoal e profissional.

O presente relatório é resultado do estágio curricular do curso de licenciatura em Desporto. Este tem como finalidade promover o conhecimento adquirido ao longo da licenciatura, aplicando-o na instituição onde se realizou o estágio e em todas as atividades efetuadas, enquanto estagiário. No decorrer do estágio surgiram oportunidades para pôr em prática maior parte do conhecimento apreendido, muito embora deparando-me com algumas dificuldades. Estas dificuldades foram encaradas de forma positiva, pois servem para estar preparado futuramente. Adquirindo desta forma novos ensinamentos enquanto estagiário.

A escolha da formação no Instituto Politécnico da Guarda foi preponderante. A nível da taxa de empregabilidade, esta é elevada, e na aquisição de conhecimentos relativamente à área inserida, o Desporto, ser adequada e do meu interesse. Nomeadamente aplicar e avaliar processos, programas e projetos de ensino-aprendizagem de atividade física para a população adulta, idosos e deficientes, a aquisição de conhecimentos relativamente aos fatores fisiológicos e biomecânicos que condicionam a prática de atividade física e do desporto.

O estágio tem como missão preparar o aluno para o ambiente profissional, sendo de carácter educativo e complementar ao ensino. Permite ao aluno desenvolver a capacidade crítica e a capacidade de compreender e/ou intervir dependendo da circunstância. O estágio incentiva o exercício no sentido crítico e estimula a própria criatividade, uma vez que nos leva a ter uma grande diversidade de exercícios, a adaptá-los às várias situações ou mesmo por vezes a criar novos exercícios.

O Holmes Place da cidade de Aveiro foi proposto por mim, tendo as melhores referências e identificação com este projeto para conclusão da presente licenciatura em Desporto.

O plano de estágio delineado no início do ano letivo, apresenta-se em anexo (anexo nº I Modelo GESP.004).

O Relatório de Estágio está organizado e estruturado em quatro partes:

**Parte I:** onde é descrita a caracterização da empresa, evidenciando toda a sua organização interna e respetivas instalações;

**Parte II:** revela o projeto de estágio, no qual são apresentados os objetivos gerais do estágio, bem como os objetivos específicos na sala de musculação, piscina, receção e *office*;

**Parte III:** é apresentada a revisão bibliográfica que serviu de apoio ao processo de estágio e aprendizagem;

**Parte IV:** consiste nas atividades desenvolvidas ao longo do estágio nas diferentes áreas. Salientar de um ponto de vista comercial, em geral, como o ginásio é “o coração” da estrutura pois é através dele que se desenrola todo o processo de venda, a presença dos instrutores em *Member Interation* e dos *Personal Trainers*, os sócios existentes treinando, esta pode despoletar a vontade de aderir a um possível novo sócio e mudar-lhe a vida. Sendo desta forma limitado relativamente para garantir a autonomia pretendida como estagiário. Salvaguardando nas *X Press Class*. Termina com uma reflexão crítica onde é descrito um balanço pessoal.

# Parte I. Caracterização da Instituição

# 1. Contextualização do local de estágio

O estágio curricular desenrolou-se na cidade de Aveiro, capital de Distrito que pertence à província tradicional da Beira Litoral. Designada sede de município (Figura 1), com cerca de 60 mil habitantes, distribuídos por 14 freguesias. A paisagem desta planície é dominada pela Ria de Aveiro e pelos rios da bacia hidrográfica do Vouga.



Figura 1. Brasão Municipal de Aveiro ([www.cm-aveiro.pt](http://www.cm-aveiro.pt))

## 1.1. Caracterização da Instituição

A entidade que me acolheu, *Holmes Place* de Aveiro, localiza-se na rua Cristóvão Pinho Queimado 3800-012 Aveiro, situado junto do Parque de Exposições de Aveiro e do futuro Parque da Cidade de Aveiro contém um *design* moderno e inovador (Figura. 2). Este *health club* de dois pisos com 3.200 m<sup>2</sup> de área, conta com equipamento cardiovascular e de musculação, aulas de grupo, natação, bem como acompanhamento de *personal trainers*. O espaço conta também com restaurante/bar, *Zensations SPA* e *Shopping Holmes Place/adidas*. Este abriu há 6 anos em Aveiro e possui sensivelmente 2000 sócios no seu ativo.



Figura 2. Localização Holmes Place Aveiro ([Googlemaps.com](http://Googlemaps.com))

Relativamente ao horário de abertura/fecho de 2<sup>a</sup> - 6<sup>a</sup>: 07:00-22:00, Sábados: 09:00-20:00, Domingos e feriados: 10:00-14:00.



A cadeia de ginásio *Holmes Place* é uma empresa de origem inglesa, (o primeiro *Holmes Place* surgiu em 1979 em Londres), que opera em Portugal desde 1998 no mercado de Fitness, a multinacional inglesa *Holmes Place* deparou-se com um desafio: levar os consumidores a distinguir um ginásio de um *health club*. Por esta altura, a oferta de um clube passava apenas por disponibilizar salas com máquinas cardiovasculares (bicicletas, passadeiras, elípticas), máquinas de musculação, tonificação e pesos livres. Hoje, o conceito de *health club* é conhecido por praticamente todos os portugueses. Um espaço que integra estúdios (de aulas de ginástica em grupo), zonas de água (com piscina, *jacuzzi*, sauna e banho turco) e ainda uma série de serviços adicionais como restauração, bar, *spa*, estética, *shopping Holmes Place*, estacionamento e elevador - ou seja, o conceito integral de *Health Club*. O bom de *health clubs* em Portugal teve início com a entrada da cadeia *Holmes Place* no nosso país. Aberto o primeiro clube, a empresa cresceu rapidamente e atualmente conta com um vasto número de Clubes de Norte a Sul de Portugal.

A cadeia está presente em 10 países: Áustria, Alemanha, Espanha, Grécia, Hungria, Israel, República Checa, Portugal, Polónia e Suíça. Tem espalhados por estes países cerca de 75 clubes e 250.000 sócios.

Quanto à concorrência direta dos ginásios existentes na cidade de Aveiro, (*Gimtonico*, *Flyhigh health club*, *Gim Line*, *Knock-out Gymnasium*, *GoFit*, *Arpi Gym*, *Fit & Fun*), não existe, pois somente na sua globalidade poderá contar como uma ameaça, isto porque o *Holmes Place* oferece um conjunto de serviços, produtos e condições favoráveis (serviço de toalhas, piscina em inox com sistema de renovação da água automático, estacionamento coberto privado) à sua adesão, que nenhum dos outros consegue oferecer no seu todo.

## 1.2. Organograma

Encontra-se distribuídos por diferentes departamentos de forma hierárquica (Figura 3) todos os membros pertencentes ao *staff* do *Holmes Place*:

# Organograma

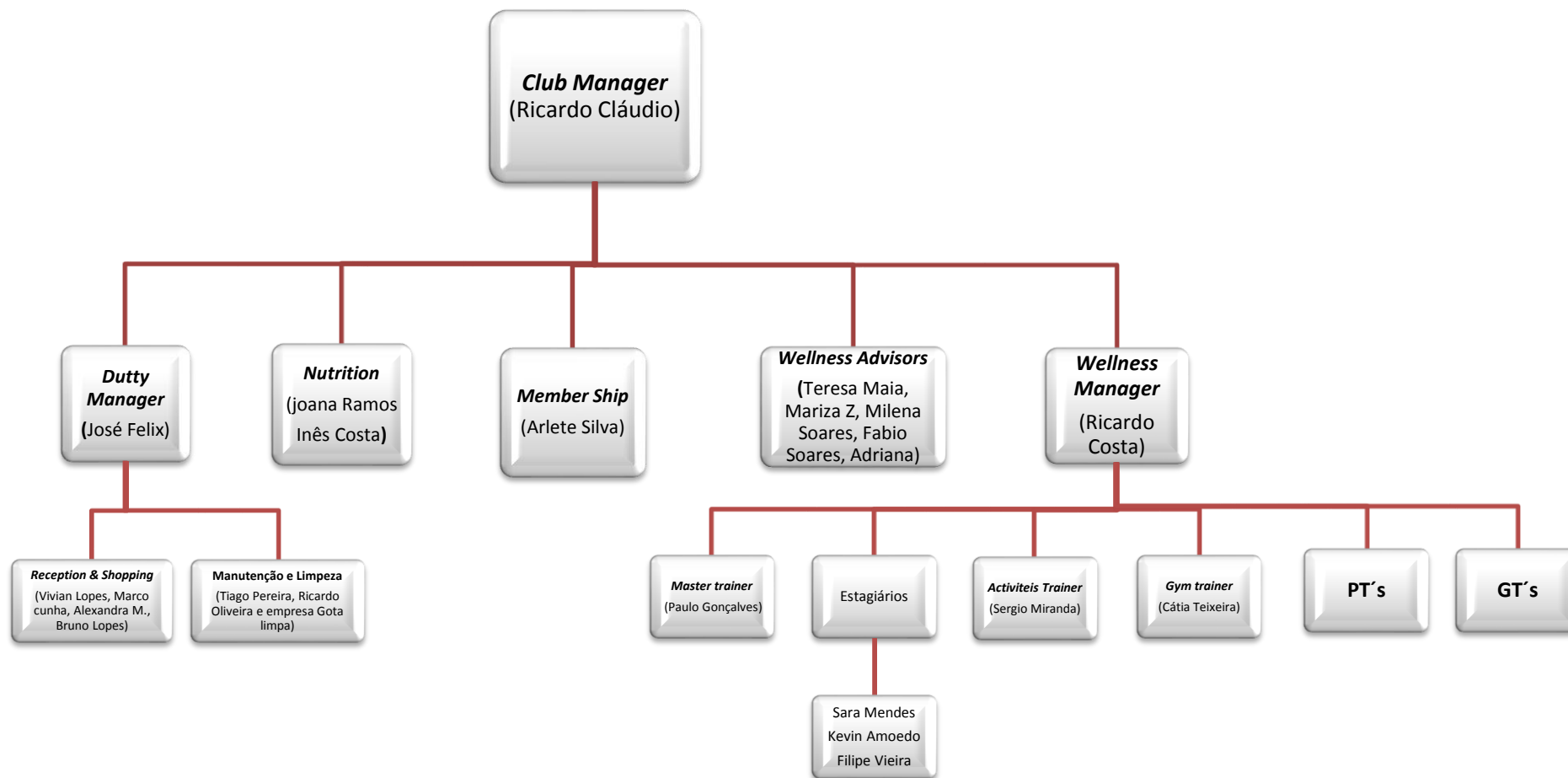


Figura 3. Organograma Holmes Place Aveiro

### 1.3. Caracterização das Instalações:

O *Holmes Place* de Aveiro, *health club* caracterizado por possuir um *design* moderno e inovador de todo o interior, é composto por dois pisos (piso 0 e piso -1) com cerca de 3200m<sup>2</sup>, O piso 0 é constituído pela receção/*shopping*, neste departamento os funcionários têm como principais funções a receção dos sócios e posteriormente a venda de roupa, calçado e acessórios, o *office*, local onde se concentra maior parte do *staff* para funções administrativas/secretariado, o bar/restaurante, muito solicitado no horário de almoço não só pelos sócios como também por pessoas externas ao mesmo, esta afluência deve se ao facto da diversidade existente de oferta de produtos – saudáveis e qualidade de serviço, o *SPA* local que complementa a oferta do *health club* com as massagens e a sua componente estética, zona reservada a *staff* com cozinha e *WC* e por último o Estúdio 1 (Figura 4), espaço mais afastado, calmo, propício a aulas de grupo, mais zen (*meditare*, *pilates*, *yoga*) embora possam ser realizadas outro tipo de aulas de grupo como por exemplo *warrior*.



Figura 4. Estúdio 1



Figura 5. Estúdio 2

No piso abaixo, podemos encontrar os balneários (masculino/feminino) que apresentam três zonas distintas para elementos do *staff*, sócios e ainda uma área familiar dedicada a crianças; disponibiliza um grande número de cacifos bem como uma pequena área equipada com secadores, cotonetes e creme hidratante; apresenta um aparelho centrifugador para o equipamento de piscina (touca e calção) seguindo-se a zona de duche com uma série de cabines individuais com gel de banho e a zona do *WC* com o respetivo lavatório; dispõe ainda de um *WC* adaptado para indivíduos portadores de deficiência. Ainda no mesmo piso apresenta uma divisão devidamente equipada: balança bioimpedância (*tanita*), fita métrica, medidor tensão arterial, *sit and reach*, para a

realização da orientação inicial, local onde o sócio é encaminhado pela primeira vez e posteriormente realizar reprogramações, efetuar consultas de nutrição. À frente, um espaço onde são arquivadas, alfabeticamente, todas as fichas de treino dos sócios. A sala de musculação, organizada por uma zona cardiovascular e outra zona de musculação, *vibro plate*, *TRX* (aparelho para treino em suspensão); dispõe de uma sala de arrumos; um espaço razoavelmente amplo onde são realizadas as *X-Press* (abdominal, circuito e *fat burn*) e apresenta um bebedouro com a temperatura adequada (15°C). É ainda composto por dois estúdios, o estúdio 2 (Figura 5), equipada com *spinner bikes* e trampolins devido ao tipo de aulas de grupo, tais como, *RPM*, *Air Fit* e o estúdio 3 (Figura 3) encontra-se munido de uma variedade de material adequado ao tipo de aulas de grupo realizadas neste espaço.

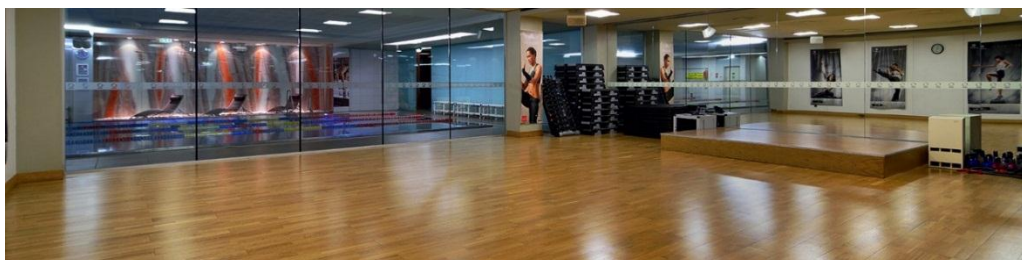


Figura 6. Estúdio 3 (<http://old.holmesplace.pt/clubes/clube/11>)

Para terminar, possui uma zona húmida com piscina aquecida (Figura 7), toda ela em inox, com sistema automático mantendo as propriedades da água renovada e à temperatura recomendada, constituída por quatro pistas. Possui um *jacuzzi* (Figura 8) com capacidade para seis pessoas, sauna e banho turco. O acesso a esta área é feita através dos balneários (masculino/feminino).



Figura 7. Piscina  
(<http://old.holmesplace.pt/clubes/clube/11>)



Figura 8. Jacuzzi  
(<http://old.holmesplace.pt/clubes/clube/11>)

#### 1.4. Atividades do ginásio

As aulas de grupo no *Holmes Place* Aveiro estão divididas em quatro níveis de intensidades diferentes, como se pode verificar na Figura 9.

04	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>nível IIII</b></li> <li>• Aulas de intensidade alta e complexidade moderada adequadas para praticantes experientes, que pretendem um treino desafiante.</li> </ul>
03	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>nível III</b></li> <li>• aulas de intensidade alta e complexidade baixa, adequadas para praticantes treinados, que procuram uma aula intensa e energética.</li> </ul>
02	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>nível II</b></li> <li>• Aulas de intensidade moderada e complexidade baixa adequadas para praticantes que procuram um treino simples e eficaz.</li> </ul>
01	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>nível I</b></li> <li>• Aulas de intensidade e complexidade baixa adequadas para praticantes que pretendem um treino equilibrado e progredir para treinos mais intensos.</li> </ul>

Figura 9. Diferentes níveis de Intensidade, relativamente às aulas de Grupo

Na Figura 10 é apresentada a sinalética utilizada pelo *Holmes Place* para a caracterização do tipo de aula, diferenciando-as através de diferentes cores.

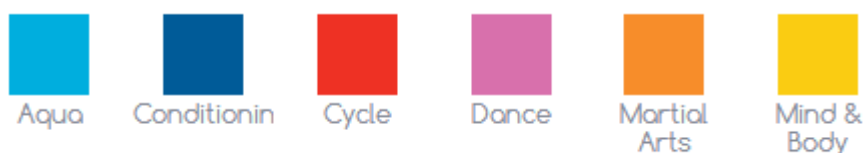


Figura 10. Sinalética das diferentes modalidades praticadas pelo *Holmes Place*

Segue-se uma breve descrição de cada uma das modalidades, em consonância com a informação disponibilizada pelo *Holmes Place* aos seus clientes. Nesta descrição é também tomada em consideração a sinalética anteriormente apresentada.

#### 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.

#### FAMILY SWIMMING

Momento em que os bebés/crianças podem frequentar a piscina em simultâneo.

#### NATAÇÃO KIDS

Natação para crianças, com adaptação ao meio aquático e jogos.

#### POOL INTERACTI.


Momento em que existe um instrutor que possibilita aos praticantes obter *feedback* sobre a sua prestação no âmbito da piscina.

#### ACTIVATE *(by Holmes Place)*

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

#### AIRFIT *(by Holmes Place)*


Treino cardiovascular de grande intensidade que utiliza um divertido trampolim para criar intensidade nos exercícios.

 **MIB** (by Holmes Place)


Denominada por *Made In Brasil*, 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.

 **X CELERATE** (by Holmes Place)

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.

 **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.

 **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.

 **TOTAL CONDICIO.**

É um treino que combina movimento de aeróbica, step e ginástica localizada. Ajusta-se à condição física de cada participante.

 **SPARTANS** (by Holmes Place)

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

 **RPM**

Ciclismo *indoor*, em que o instrutor segue uma coreografia, aumentando ou diminuindo carga para aumentar ou diminuir a cadência da pedalada.

 **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.

#### 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.

#### WARRIOR (by Holmes Place)

Aula de treino em sombra de artes marciais e desportos de combate. Utiliza as várias técnicas para treinar o aparelho cardiovascular. Treino de agilidade.

#### BODY BALANCE

Aula holística que mistura música com a prática de *tai-chi*, *Yoga* e *Pilates*. Muito agradável e relaxante, se bem que por alguns momentos desafiante para permitir aprendizagem e evolução.

#### 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.

#### 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.



**Programas:**

PT Duo - Programa criado especificamente para treinos com duas pessoas. Adaptável a qualquer objetivo pretendido com melhores resultados e extra motivação.

PT Trio - Programa criado especificamente para treinos com três pessoas. Adaptável a qualquer objetivo pretendido com melhores resultados e extra motivação.

## Parte II. Plano de Estágio

## 2. Escolha do local de estágio

O que me levou a escolher o Holmes Place como local de estágio foi o facto de possuir uma grande reputação e ter excelentes equipamentos tanto no ginásio como nos estúdios. Este segue uma linhagem muito própria, para uma boa formação de profissionais ou técnicos de excelência.

### 2.1. Objetivos de estágio

Os objetivos gerais visam identificar a finalidade de uma dada tarefa, com o intuito de cumprir as metas inicialmente propostas.

Estes objetivos representam na globalidade todas as metas pré-definidas, no decorrer do estágio curricular. No entanto, para se cumprir os objetivos gerais é preciso abranger os objetivos mais específicos dentro do trabalho. Pois são estas que nos orientam para a conclusão do objetivo geral.

#### 2.1.1. Objetivos gerais

- Executar de forma a obter “autonomia” através das competências e conhecimentos aprendidos ao longo dos anos da licenciatura;
- Atender às experiências no decorrer das atividades, em conformidade com as respetivas destrezas e habilidades do âmbito físico motor;
- Promover o nível social e profissional;
- Ser dinâmico e entusiasta.

#### 2.1.2. Objetivos específicos

Os objetivos específicos são apresentados em função das diferentes locais/áreas de intervenção do *Holmes Place*:

### Objetivos Específicos na Sala de Interação Técnica e Musculação

- Progredir na função de *Member Interaction* tendo em conta a supervisão dos praticantes na sala cárdio-musculação, fazer com que os sócios presentes na sala de exercício sintam de alguma forma que foram “tocados”, com isto dizer, que lhes transmiti a devida atenção manifestando algumas palavras de motivação, contribuindo desta forma criar alguma empatia; ajudar a corrigir algumas posturas, certificar o acondicionamento do equipamento móvel e acima de tudo mostra-me atento, disponível e dinâmico; proceder à contagem a cada trinta minutos para que sejam realizadas estatísticas, permitindo assim aos sócios visualizar e conceber o seu próprio horário.
- Treinos no ginásio e aulas de grupo de forma a melhorar a condição física.

### Objetivos Específicos na Piscina

- Desenvolver a tarefa de *Member Interaction*, com a devida supervisão dos praticantes na piscina.
- Certificar se os sócios precediam consoante as normas da utilização da piscina;

### Objetivos Específicos na Receção

- Realizar o atendimento na receção, seguindo o processo inicialmente estabelecido pelas entidades competentes, tais como receber o sócio da melhor forma possível, de preferência com sorriso, assegurar um ambiente agradável demonstrando disponibilidade;
- Dar entrada do sócio, confirmando esta na base de dados MSI, bem como permitir a entrada/saída para o estacionamento para os sócios que usufruem desta particularidade, caso estes se esqueçam do cartão;
- Garantir o devido acondicionamento e entrega das toalhas bem como das senhas para as aulas de grupo;
- Colaborar na venda de produtos dos quais, águas, serviço de toalhas vestuário adidas/*Holmes Place*.

### Objetivos Específicos Secretariado

- Realizar telefonemas de retenção, qualidade de serviço, aconselhamento e acompanhamento aos sócios;

- Efetuar questionários de satisfação dos clientes quando necessário;
- Efetuar o Inventário (exemplar em anexo) e arquivo de modo a garantir a segurança e a qualidade do equipamento;
- Realizar trabalho de pesquisa, um por mês durante o primeiro semestre do ano letivo.

## 2.2. Horário de Estágio

A carga horária do estágio curricular compreende um total de 486 horas, distribuídas ao longo do ano letivo.

No início do estágio, o horário foi estabelecido da seguinte forma: às quintas-feiras e sextas-feiras, turno das 9h00 às 18h00 com uma hora de almoço, concedendo um total de oito horas diárias. Relativamente aos dias de feriado o *health club* tinha como horário de abertura e fecho das 10h00 às 14h00 respetivamente. A tabela 1 e 2 apresentam, de forma mais detalhada o horário e funções a desempenhar.

Tabela 1. Horário e respetiva distribuição de tarefas relativamente a quinta-feira

Dia Semana	Horas	Ginásio	Receção	Piscina
5ª Feira	9h – 10h	Reunião Orientador Estágio		
	10h – 13h	MI (Member Interaction)	Trabalho Receção	MI (Member Interaction)
	13h – 14h	Almoço		
	14h – 15h	MI (Member Interaction)	Telefonar Orientações Iniciais (Sócios inscritos há 2 semanas)	Impressão folhas OI, Repro, Tabelas Ava Física, Contratos PT, Templates Treino e Planeamentos Treino
	15h – 16h	Formação Aulas Grupo		
	16h – 17h	Treino		
	17h – 18h	MI (Member Interaction)	Trabalho Receção	MI (Member Interaction)

Tabela 2. Horário e respetiva distribuição de tarefas relativamente a sexta-feira

Dia Semana	Horas	Ginásio	Receção	Piscina
<b>6ª Feira</b>	9h – 10h	Organização das Fichas de Treino		
	10h – 13h	MI (Member Interaction)	Trabalho Receção	MI (Member Interaction)
	13h – 14h	Almoço		
	14h – 16h	MI (Member Interaction)	Telefonar Orientações Iniciais (Sócios inscritos há 2 semanas)	Arquivo (Arlete)
	16h – 17h	Pesquisa Trabalho		
	17h – 18h	MI (Member Interaction)	Trabalho Receção	MI (Member Interaction)

Salvo raras exceções, foi necessário permanecer fora do horário pré-estabelecido devido à realização do *open day* que constou num sábado.

Acrescentar a maior percentagem da afluência diária para a parte da tarde a partir das 18h00, embora de manhã também apresente uma afluência considerável, maioritariamente pela população da terceira idade.

Na tabela 3, encontram-se a distribuição do número de horas e contabilização

Tabela 3. Número total de horas nos diferentes postos de estágio

	2013				2014				
	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar*	Abril	Mai	Jun
<b>MI (Piscina)</b>	21	14	-	-	-	-	-	-	-
<b>MI (Gym)</b>	-	-	-	32	19	-	-	41	11
<b>Receção</b>	-	-	13	3	9	-	-	-	-
<b>Secretariado</b>	17	16	13	12	31	64	25	21	5
<b>Formação Interna</b>	6	4	1	-	20	-	-	-	-
<b>Treino</b>	4	7	6	5	2	14	6	7	1
<b>Atividades</b>	-	-	-	-	-	9	-	-	-
<b>Total</b>	72	41	33	52	81	87	31	69	17

486 Horas<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Ao total de horas foram atribuídas mais três horas para a realização dos relatórios semanais

## Parte III. Revisão da Literatura

### 3. Revisão Bibliográfica

Uma vez que a maior percentagem da afluência do *health club*, durante as primeiras horas do dia se concentra na população da terceira idade, permitindo assim maior contacto com a população desta faixa etária, a revisão bibliográfica centrar-se-á na atividade física para idosos.

Nesta parte serão apresentados de uma forma objetiva algumas ideias de autores que relacionam a prática da atividade física e exercício físico com a importância cada vez maior a nível da saúde.

Consoante as necessidades que foram surgindo no decorrer do estágio impulsionaram-me, de certa forma aprofundar os meus conhecimentos, através de pesquisas via internet e/ou livros por forma a enriquecer e a complementar os ensinamentos anteriormente adquiridos, e para que os objetivos propostos inicialmente fossem alcançados da melhor forma possível.

Assim sendo, o envelhecimento é um processo que ocorre com a passagem do tempo, este varia de indivíduo para indivíduo, com conseqüente perda da adaptabilidade, incapacidade funcional, conduzindo à morte (Spirduso et al., 2005).

#### 3.1. Atividade Física, Exercício Físico na Saúde

A atividade física é denominada através do movimento produzido pela musculatura esquelética que provoca gasto calórico acima dos níveis de repouso. Considera-se atividades domésticas, como no trabalho, até mesmo o próprio caminhar um programa de exercícios físicos estão reunidos sob o termo relativamente à atividade física (Araújo, 2000).

“A Atividade Física é todo o movimento diário, incluindo o trabalho, a recreação, o exercício e as atividades desportivas (...)” (Organização Mundial de Saúde, 1997).

Quando se aborda o tema relativamente ao sedentarismo, considerado muito frequente nesta faixa etária, através da manutenção da aptidão física relacionada à saúde (aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade, força e resistência muscular e percentagem de



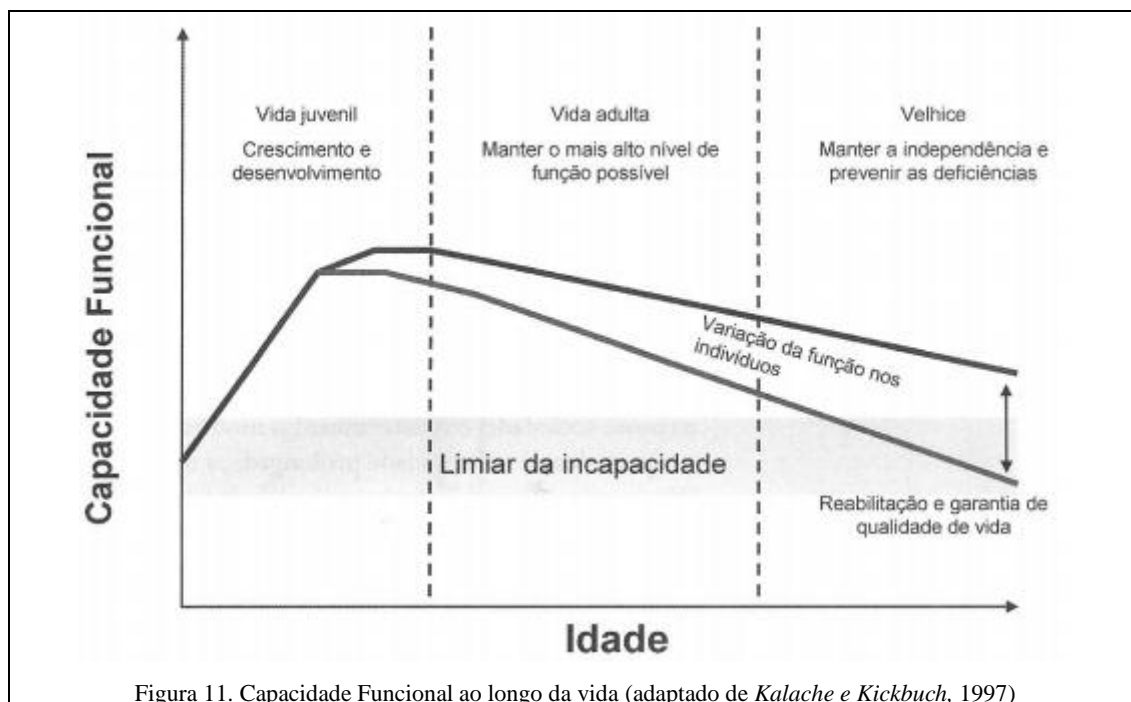
Massa Gorda adequada). Glaner (2003) conclui: “A prática regular de atividade física (...) é fundamental para minimizar o risco de incubação e desenvolvimento precoce de doenças crónico-degenerativas, consequentemente possibilitando uma longevidade com maior qualidade de vida”.

Hoje em dia, pode afirmar-se que o número de idosos a praticar atividade física tende a aumentar, embora seja difícil combater um dos principais fatores de risco que afeta em especial esta faixa etária, o sedentarismo. Para tal, segundo o autor classifica os idosos que praticam AF em três grupos: em menor número, os que praticam AF desde da sua idade jovem; os idosos sem passado desportivo que procuram iniciar a AF por questões relativamente de saúde; e por último o grupo de idosos sem qualquer motivação, mas aconselhados pelo seu médico (Nunes 2006).

Em regra para adultos (entre os 18 e os 64 anos) é recomendado atividade física pelo menos trinta minutos por dia.

Por definição, “exercício físico é toda a atividade física planeada, estruturada e repetitiva que tem como objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes de aptidão física” (Caspersen et al,1985).

A Figura 11 ilustra as três diferentes fases da vida. Em que na primeira fase existe uma evolução da capacidade funcional e desenvolvimento das habilidades do indivíduo atingindo o pico máximo nesta fase. Com a entrada na fase da idade adulta pode se verificar um decréscimo gradual dependendo da variação da função dos indivíduos, pois os indivíduos mais predispostos ao exercício físico estabilizam de certa forma ainda que exista um decréscimo gradual. Caso contrário entrariam no limiar da incapacidade mais cedo (Kalache e Kickbush, 1997).



Saúde, é definida como uma “condição humana com dimensões física, social e psicológica, cada uma caracterizada por um continuum com pólos positivos e negativos. A saúde positiva estaria associada à capacidade de apreciar a vida e resistir aos desafios do quotidiano e a saúde negativa associar-se-ia à morbidade e, no extremo, à mortalidade”, de acordo com (Bouchard, 1990).

### 3.2. Benefícios da Atividade física para Idosos

A atividade física bem como o exercício físico vão favorecer o bem-estar e contribuir positivamente para o aumento da autoestima da população em causa. Dos inúmeros benefícios realçar, um melhoramento das condições físicas, alterações tanto a nível anatómico como fisiológico e desenvolvimento da função cognitiva, ou seja, surge de forma a melhorar a capacidade funcional: a força, o equilíbrio, a coordenação, a flexibilidade, a resistência, a saúde mental, o controlo motor e a função cognitiva.

Por outro lado, previne de doenças cardiovasculares através de mecanismos, melhorando o metabolismo da glicose, da redução das gorduras e da diminuição da tensão arterial.

Notório a elevada adesão ao clube, relativamente a este tipo de população, ser maior da parte da manhã. Contribuiu para criar mais aulas de hidroginástica, atendendo à sua solicitação ser bastante elevada. O porquê destas aulas apresentarem tanto interesse vem ao encontro com os seus objetivos. Tais como, promover a interação a nível social, combatendo desta forma a solidão, tratando-se esta uma aula de grupo. Preparar gradualmente o organismo, melhorando posturas, ganho de flexibilidade e de mobilidade através de exercícios de alongamentos e contribui para a diminuição de tensões tanto a nível muscular como mental (Matsudo & Matsudo apud Silva & Barros, 1998; Pires et al., 2002; Barbosa, 2001; Bonachela, 1994).

Assim sendo, a programação deste tipo de exercícios para idosos deve proporcionar benefícios em relação às capacidades motoras que apoiam a realização das atividades da vida diária, melhorando a capacidade de trabalho e lazer e alterando a taxa de declínio do estado funcional (Marques, 1996; Faro JR., Lourenço & Barros Neto, 1996c; ACSM, 1994) Citado por Takahashi, S.R.

De um modo geral, as alterações a nível fisiológicas relativamente ao envelhecimento considera este um processo de variação individual independentemente com o passar dos anos sofre uma série de alterações nos diferentes sistemas do organismo, quer a nível antropométrico, muscular, cardiovascular, pulmonar, neural ou de outras funções orgânicas que sofrem efeitos deletérios, além do declínio das capacidades funcionais e modificações no funcionamento fisiológico (Matsudo e Matsudo 1993).

Na perspetiva do seguinte autor, considera que o envelhecimento é caracterizado por uma diminuição das capacidades motoras das quais, a redução da força, a flexibilidade, a velocidade e dos níveis de VO<sub>2</sub> máximo, dificultando a realização das atividades diárias e a manutenção do estilo de vida saudável (Marques, 1996).

### 3.3. Contraindicações relativamente Atividade Física para Idosos

No que diz respeito a exercícios estáticos (Marques, 1996) e utilização da manobra de valsalva (Matsudo & Matsudo, 1992) estes dois tipos de exercícios são contra indicados para idosos, o que conduz implicações sobre a elevação da pressão arterial. As

transições entre altas e baixas intensidades, mudanças bruscas de posição e movimentos rápidos da cabeça são exercícios inadequados para este tipo de população.

Os exercícios nunca devem ser realizados até a exaustão, fadiga e na presença de dor, pois esses são fatores que podem indicar a realização de atividades intensas, resposta dessa natureza, recomendam a interrupção da sessão de exercícios e a necessidade de redimensionamento da prescrição (Marques, 1996; Matsudo & Matsudo, 1992).

### 3.4. Prescrição do Exercício para Idosos

“...É a integração bem-sucedida da ciência do exercício com as técnicas comportamentais que resultam em adesão a longo prazo ao programa e na obtenção dos objetivos do indivíduo” (ACSM, 2000).

Quanto aos princípios gerais para a prescrição de exercícios físicos para este público-alvo, baseiam-se na modalidade apropriada, a intensidade, a duração, a frequência e progressão da atividade física, com o propósito de minimizar as alterações fisiológicas, otimizar a capacidade motora de modo a promover os benefícios nos diferentes níveis, psicológicos, físicos e sociais (Tribess & Virtuoso, 2005).

Relativamente à condição física e saúde para serem explorados de forma positiva é essencial desenvolver trabalho aeróbio, trabalho de força e resistência muscular, flexibilidade, equilíbrio e agilidade. Para tal, a frequência de uma sessão de treino para esta faixa etária deverá respeitar os seguintes princípios (ACSM, 2010):

- Iniciar a sessão com exercícios de aquecimento, de cinco a dez minutos. Para intensidade baixa ( $\leq 40\%$   $VO_2$ máximo) e moderada (40%-60%  $VO_2$ máximo) com exercícios aeróbios e de resistência muscular de modo a preparar o organismo para a fase seguinte.
- Segue-se o condicionamento físico, com duração de vinte a sessenta minutos de exercícios aeróbios, força, neuromusculares (equilíbrio e agilidade).
- Posteriormente ultrapassada a fase principal, o devido retorno à calma, entre cinco a dez minutos.
- E por fim, pelo menos dez minutos de exercícios de alongamentos.



## Parte IV. Atividades de Estágio

## 4. Atividades Desenvolvidas

No desenrolar deste tópico serão descritas todas as atividades em que participei ao longo do estágio curricular.

Inicialmente como fase de adaptação e familiarização com o espaço e os sócios do *health club*, foi proposto um pequeno “desafio” como estagiário. Este constou em ir ter com três elementos do *staff* aleatoriamente e fazer um breve questionário, na qual se destacavam três objetivos fulcrais, saber o nome do entrevistado, o que o levou a escolher o HP profissionalmente e nomear alguém do *staff* como referência, com o intuito recolher o máximo de informação possível, (os resultados dos inquéritos foram entregues ao orientador de estágio).

Por outro lado, abordar cinco sócios aleatoriamente pela sala de exercício, e obter a informação necessária bem como o nome do sócio, o que o levou a escolher o *Holmes Place*, bem como os seus objetivos relativamente ao *health club*. Por sua vez, este tipo de exercício, vem com o fundamento de adquirir ferramentas base no relacionamento e interatividade com a equipa do *staff* bem como com os sócios que frequentam esta instituição, (os resultados dos inquéritos foram entregues ao orientador de estágio).

Além disso, para familiarização com o espaço da instituição, bem como compreender todos os nomes do material e equipamento (móvel), foi também proposto a tarefa de realizar um inventário e verificar o seu estado, por todos os estúdios, incluindo a piscina, que se encontra em anexo.

Por forma a relembrar algum conteúdo apreendido durante esta licenciatura bem como avaliar o meu nível, realizei um breve teste diagnóstico.

Semanalmente era entregue, em mãos, um breve relatório relativamente a todas as atividades e funções desenvolvidas (exemplar disponível em anexo II).

Depois de distribuído a farda de estagiário, constituído por uma camisola branca (Estagiário no verso), calção preto e ténis da marca adidas, que por sua vez patrocina o *Holmes Place*, não esquecendo o *bedge* pois sem este não estaríamos devidamente fardados, ou seja, é através deste que somos identificamos. Ainda foi transmitido algumas regras de apresentação:

O uniforme deve apresentar sempre um aspeto limpo e cuidado. Não deve ser usado amarrotado ou com mau cheiro. Em simultâneo com o bom aspeto do uniforme, manter uma aparência profissional é necessário ter uma boa higiene pessoal.

Após esta fase de adaptação, foi atribuído um calendário de tarefas para o primeiro semestre do ano letivo, em locais diferentes, demonstrados na seguinte tabela:

Tabela 4. *Datas pré-estabelecidas para os diferentes locais de estágio durante o primeiro semestre letivo*

<b>Local</b>	<b>Piscina</b>	<b>Receção</b>	<b>Sala de Exercício</b>
<b>Data</b>	17/10/2013 – 15/11/2013	21/11/2013 – 13/12/2013	09/01/2014 – 13/02/2014

Depois de ter cumprido as tarefas propostos, pelos três postos acima referenciados na tabela, que serviram para ter uma noção relativamente ao processo das funções que foram desenvolvidas ao longo do primeiro semestre. O segundo semestre integrei-me com maior frequência na sala de exercício conjuntamente com as funções de secretariado.

#### **4.1. Piscina**

Durante a experiência vivenciada na piscina, tive como principal função de vigilante, certificar as condições de segurança para com os sócios. O cuidado de manter o material devidamente acondicionado; assegurar o cumprimento correto das regras por parte dos sócios, entre as quais o uso obrigatório de touca, a passagem dos sócios pelo chuveiro antes de entrar para a piscina; proibição de mergulharem para a piscina; garantir que os sócios respeitem a lotação máxima para a utilização do *jacuzzi* (capacidade máxima para 6 pessoas), sauna (capacidade máxima para 10 pessoas) ou banho turco (capacidade máxima para 10 pessoas); assegurar que não seja ultrapassado o número restrito de pessoas nas aulas de hidroginástica (capacidade máxima para 35 pessoas); auxiliar nas aulas de hidroginástica, onde apenas passei pela fase de observação do comportamento e algumas condutas por parte do instrutor.

#### **4.2. Receção**

A receção encontra-se situada de frente para a porta de entrada, é a primeira zona de contacto com o sócio. É no presente local que se inicia a relação instituição-sócio. Onde o rececionista desempenha o principal papel de criar uma empatia imediata com



este. Abordar o sócio de forma simpática e delicada, transmitindo tranquilidade e tentar ir de encontro às necessidades do cliente. (processo do sócio desde a sua entrada)

Nesta área, desempenhei funções diferentes, mas com igual grau de importância. Pois desenvolve-se uma empatia inicial com os sócios pois é o primeiro local que transpõem, para registar a sua entrada. Na receção, além de registar a entrada dos sócios, abrir a cancela da garagem quando solicitada, competia-me repor o *stock* de águas bem como de toalhas, venda de artigos (barras energéticas, águas, substâncias ergogénicas, vestuário, calçado e acessórios adidas/Holmes Place). Efetuar o registo/anotações de informação necessária do sócio na base de dados/MSI, que sejam relevantes, relativamente ao tipo de sócio, o que permite uma grande ajuda aos restantes elementos do *staff*, quer comerciais, quer PT's.

#### **4.3. Sala de Exercício**

Como observador na sala de exercício (Figura 12), e com funções de MI, das quais a salvaguardar: a vigilância deste espaço; a contagem do número de sócios de meia em meia hora e fazer o registo deste; abordar os sócios de forma simpática questionando estes se necessitam de alguma ajuda, correção de alguma postura incorreta na realização dos exercícios dando *feedbacks* para a correção dos mesmos; manter o material devidamente acondicionado de modo a evitar situações de maior risco; contribuir para o devido cumprimento das regras na sala de exercício por parte dos sócios (ex. não permitir o uso de telemóvel na sala); participando no auxílio das aulas *X-press* (colocação dos colchões para o uso dos sócios) e por vezes como instrutor. É de salientar que a participação com instrutor foi uma das atividades mais prazerosas ao longo de todo o estágio uma vez que esta permitiu que eu desenvolvesse parte da minha autonomia.

Ainda destacar, quando solicitado pelos sócios para medição da tensão arterial e efetuar a devida pesagem na balança de bioimpedância (Tanita), na sala de avaliação física (Figura 13). Quando necessário era solicitado para a montagem do estúdio 2 organizar a *spinner bikes* para as aulas de RPM.



Figura 12. Sala de Exercício



Figura 13. Sala de Avaliação Física e Nutrição

#### 4.3.1. X-Press Class

As aulas *X-Press* tem como principal objetivo o “treino específico para a musculatura dos abdominais, através de exercícios com diferentes intensidades e tipos de contração”. São aulas com duração de quinze minutos, que se processam ao longo do dia na sala de exercício, conforme o público presente e as suas necessidades.

Estas são iniciadas com as boas vindas aos sócios, sempre com uma postura que transmita boa disposição. Depois de uma breve introdução, isto é, passa por esclarecer o processamento, das quais o objetivo, a estrutura bem como a finalidade da aula de forma sintetizada e objetiva.

Estas aulas são divididas em três fases:

- **Warm up** (aquecimento) consiste na preparação para a fase seguinte;
- **Parte principal** por norma é subdividida:
  - *work out1*, esta é efetuada com exercícios simples;
  - *work out2*, com exercícios mais complexos;
  - *performance*, exigindo uma maior intensidade na execução dos exercícios. Por norma exercícios têm duração de quarenta e cinco segundos cada, com quinze segundos para recuperação. Um bom aproveitamento do tempo de recuperação para explicar a próxima sessão de exercícios de modo a não quebrar e rentabilizar a aula.
- Por fim a fase de **recovery & regeneration**, consiste no retorno à calma e breves alongamentos.

A primeira experiência foi bastante desafiante. A possibilidade de liderar um grupo, dar *feedbacks*, ter a preocupação com a comunicação correta e adequada, e a cronometragem dos tempos, conjugar tudo ao mesmo tempo, tornou o grau de exigência maior. Contudo, contei sempre com o apoio dos meus colegas estagiários bem como do *Member Interaction* responsável pela sala de exercício, independentemente da hora. Ao longo do tempo, todas as pequenas particularidades, anteriormente referidas, a ter em conta foram interiorizadas fluindo automaticamente nas *ABS X-Press* posteriores. De modo a tornar estas aulas dinâmicas, fui alternando o tipo de exercícios, tendo um *feedback* positivo por parte dos sócios, que me motivou e de certa forma melhorou a minha autoconfiança. Na tabela 5, é apresentado um plano de *ABS X-Press*, representando os quatro períodos diferentes com os respetivos tempos e exercícios.

Tabela 5. Exemplar de um plano *ABS X-Press*

<b>Plano ABS X-Press</b>					
	<b>Warm up</b> 1 ser x 45'' (15'')	<i>Walking to plank</i>			
<b>Parte Principal</b>	<i>Work out1</i> 1 ser x 45'' (15'')	<i>Leg and arm raise</i>	<i>Reverse Crunch</i>	<i>Leg and arm raise</i>	<i>Crunch legs 90º</i>
	<i>Work out2</i> 2 ser x 30'' (15'')	<i>Side plank rotation (right)</i>	<i>Spider-man Climber</i>	<i>Side plank rotation (left)</i>	<i>Spider-man Climber</i>
	<i>Performance</i> 2 ser x 50'' (10'')	<i>V-Ups</i>	<i>Back extensions</i>	<i>Bicycle</i>	
	<b>Recovery 2'</b>	<i>Snake</i>		<i>Sit back</i>	

#### 4.4. Secretariado

Depois de ultrapassados os períodos por cada posto, foi proposto desenvolver outro tipo de atividades, tais como de secretariado. Este processa-se no *office*, local onde se encontram todas as ferramentas essenciais, computadores com a base de dados MSI, programa fundamental na gestão de informação relativamente aos sócios e os telefones. Relativamente às funções de secretariado, todos os dias durante a primeira hora da parte da manhã foi estipulada para certificar e ordenar alfabeticamente todos os planos de treino para os diferentes géneros; depois na primeira hora da parte da tarde, como era a hora de menor frequência por parte dos sócios, destinava-se para a reposição das cópias impressas em falta relativamente aos tipos de contrato, OI, reprogramações, *templates*, tabelas de referência para os diferentes géneros.

Manuseamento do programa MSI, sistema de base de dados, utilizada pelo *health club*, onde discrimina toda a informação dos sócios. Esta foi importante, pois para realizar a seguinte tarefa, descrita no seguinte paragrafo, era essencial dominar parte do sistema operativo, tal como recolher o número telefónico do sócio bem como verificar as observações registadas que serviam de ferramentas de grande utilidade para o diálogo interativo e/ou modo de abordar o sócio.

No entanto, realizei uma tarefa que exigia bastante ao nível da comunicação e da forma de expressar o tom de voz adequado, efetuar telefonemas. Na minha opinião, foi das experiências mais complexas ao longo do estágio, embora tivesse vindo a progredir neste aspeto. Os telefonemas aos respetivos sócios, permitiram indagar sobre a qualidade de serviço e grau de satisfação. Depois de registados os dados fornecidos e após e tratados em *Excel*, eram entregues ao coorientador.

#### **4.5. Pesquisa**

Relativamente ao projeto de pesquisa, no decorrer do estágio foram quatro no total. Maioritariamente acerca de diferentes temas relacionados com fatores de risco que hoje em dia são muito comuns. O primeiro projeto de pesquisa a ser desenvolvido tinha como tema hipertensão, seguindo-se a osteoporose, depois desenvolver o tema da diabetes mellitus e por fim a força. Os principais aspetos a referir no desenrolar dos temas descritos anteriormente remetiam para uma breve definição/conceito, bem como causas ou sintomas, forma de prevenção ou tratamento, referir contraindicações e benefícios da atividade física (consultar dossier de estágio).

Em relação aos estudos casos propostos, destacar o seguinte exemplo de exercícios (resolução em anexo IV), que certamente vão ser importantes em perspetivas futuras no âmbito da prescrição. Ao longo do estágio desenvolvi diferentes estudos casos propostos pelo supervisor de estágio:

#### ESTUDO CASO:

**“Um homem com 67 anos de idade, reformado, foi militar e 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. Façam um planeamento**

para 3 meses. Utilizem apenas os dados que vos estou a dar e não tenham nada mais em atenção.”

Efetuei uma simulação de um plano de treino, para sessenta minutos. Optei por realizar um plano de condição física geral que se pode aplicar a um individuo jovem que pretenda aperfeiçoar as suas capacidades de modo a concretizar as próprias tarefas motoras usuais da vida quotidiana, à intensidade e duração necessária. Visa melhorar a resistência muscular.

PLANO DE TREINO:

Programa de treino – Condição Física Geral					
Objetivo			Data		
Dados			Zona de Treino		
Nome					
Idade		Peso Inicial	_/_ %		
Pressão Arterial		% MG	_/_ bpm		
FC Repouso		IMC	P. Abdominal		
Aquecimento					
Equipamento	Duração	Nível	Velocidade	Intensidade %	Tempo
Passadeira	12'			70	12'
Cross-Trainer	5'			70	5'
Treino com Resistências					
Exercícios		Séries x Repetições		Carga	
Propostos	Equipamento	Body Part			
Lunge	Kettlebell	Pernas	2 x 15	16	2'
Squat	Kettlebell	Pernas	2 x 15	16	2'
Leg Press	Mq	Pernas	2 x 15	80	2'
Push ups	Mq	Peito	2 x 15	Peso Corporal	2'
Chest Press	Mq	Peito	2 x 15	45	2'
Chin up	Mq	Costas	2 x 10	Peso Corporal	1'60''
Low Row	Mq	Costas	2 x 15	40	2'
Shoulder Press	Halter	Ombro	2 x 15	12	2'
Bicep Curl	Halter	Bicep	2 x 15	12	2'
Tricep dips	Deck	Tricep	2 x 15	Peso Corporal	2'
Bridge	Tapete	Abdominal	2 x (60'')	Peso Corporal	2'
Abs Crunch	Tapete	Abdominal	2 x 20	Peso Corporal	2'60''
Alongamentos					
Grandes grupos musculares					5'
<b>Tempo total de exercicio</b>					47'
Observações					
Cadência	2:2				
Descanso	30''				
<b>Tempo total de descanso</b>					13'
<b>TOTAL</b>					60'

Figura 14. Exemplo de um plano de treino de CFG para 60 minutos

A escolha dos exercícios propostos foram meramente baseados nas *guidelines* do ACSM, (2011). Assegura que a sequência dos exercícios é realizada de forma progressiva, grandes grupos musculares para os pequenos grupos musculares. Conjugando as variáveis do treino consoante o objetivo do treino – Resistência muscular. Com volume (intensidade/carga) a 40-60%; o número de repetições de 15-25; séries entre 2-4; intervalo entre séries de 30-90 segundos. A cadência de execução de 2:2 (1-2'' fase concêntrica e 1-2'' fase excêntrica).

**4.6. Atividades pontuais**

No decorrer do estágio, tive oportunidade de participar em diversas atividades proporcionadas pelo clube, tando a nível *indoor* como *outdoor*.

#### **4.6.1. Atividades pontuais *indoor***

No dia 6 de Dezembro, ajudei na preparação do *Live Well Party*. Na montagem dos estúdios, na decoração, pois cada *Live Well Party* era lhe atribuído um tema em particular, neste caso, aos anos oitenta. Este evento teve uma particularidade especial pois realizou-se à noite, *Open Nighth*. Tive ainda a oportunidade de experimentar uma das novas coreografias de uma das aulas de grupo by Holmes Place – Warrior, devido à pouca afluência.

Colaborei na decoração relativamente ao dia dos namorados, 14 de Fevereiro, na parte da receção. Foram-me atribuídas diversas funções das quais, prestar auxílio no enchimento de balões com o formato de coração e no ato de passar o cartão oferecer um pequeno queque/bombom ou uma flor, além das funções acima referidas anteriormente.

Numa atividade solidária, no dia 8 de Março, seção *indoor cycling*. Contribuí com cinco horas em cima da *spinner bike* a pedalar, nas várias faixas de RPM com instrutor Sérgio Miranda (consultar relatório no dossier de estágio).

Colaborei na demonstração de uma aula de grupo by Holmes Place (*X-Celarate*), no dia 19 de Abril, na feira de março em Aveiro, que teve duração cerca de uma hora. Com o GT Bruno Fernandes.

No dia 22 de Março, participei juntamente com os meus colegas estagiários, na organização de um evento associado ao *Open Day (Spring Live Well Party) - Spring Challenge* (Figura 15). Esta atividade consistia para que os participantes explorassem os seus limites, dependendo da faixa etária e condição física, pois tinham desafios de baixa e alta intensidade respetivamente. Permitia aos sócios que não frequentaram as aulas de grupo assim como aqueles que tem curiosidade, em experienciar diferentes atividades (consultar relatório no dossier de estágio).



Figura 15. Spring Challenge

Durante o programa Rexona “corre por mais”, que consistiu num desafio proposto pela própria Rexona e a Associação Jorge Pina, por cada quilómetro percorrido no ginásio, ou seja, nas passadeiras, a Rexona doou um euro para a criação da primeira Escola Nacional de Atletismo Adaptado. Porém centrei-me mais na zona de cárdio, mais propriamente junto às passadeiras. Pois assim tive mais facilidade de convidar os sócios, de forma a incentivar estes a participar por uma causa nobre e ao mesmo tempo contribuir para o bem-estar dos mesmos. No final registava os dados dos participantes bem como o número de quilómetros percorridos no *tablet* fornecida pela organização.

#### 4.6.2. Atividades pontuais *outdoor*

Foi a primeira atividade pontual em que participei, concretizada pelo *health club*, teve duração de dois dias, do tipo *outdoor*, realizada em S. Pedro do Sul, com atividades bastante atrativas. No primeiro dia participei no *boot camp*, pois foi a primeira vez que tive contacto com esta atividade e posso afirmar que me diverti bastante até as condições climáticas (chuva) contribuíram de forma a proporcionar esta atividade tornando-a mais real. Para o segundo dia, foi programado uma prova de orientação, por equipas, com as balizas bem distribuídas com vários níveis de dificuldade. Esta atividade contou com a colaboração dos instrutores Sérgio Miranda, Nádía Guerra e Pedro Cordeiro (consultar relatório no dossier de estágio).

Visto ainda não ter experienciado até à data, sucedeu-se um *trail* de cerca de onze quilómetros. Esta realizou-se nos arredores de S. Pedro do Sul, com trilhos de várias inclinação e pavimentos de diferentes aderências, paisagens magníficas, beneficiou dum grupo (jovem-adultos) divertido e bastante coeso.

#### **4.6.3. Outras atividades desenvolvidas**

Para além do inventário realizado no início do estágio, tive a missão de realizar um novo inventário de forma a verificar a qualidade e segurança de todo o equipamento móvel, inclusive a sala de arrumos. Foi-me atribuída a função de numerar todos os aparelhos da sala de exercício bem como as *spinner bikes* do estúdio 2. Prestei auxílio na manutenção de todas as *spinner bikes* do respetivo estúdio.

#### **4.7. Formação Interna**

Ao longo do estágio, o instrutor Sérgio Miranda, consoante a sua disponibilização, organizou as *staff classes*. No meu entender, bastante rentável, pois era uma componente bastante prática com uma breve introdução relativamente à aula. Iniciamos com a parte introdutória, relativamente à postura do instrutor, o tipo de *feedbacks*, importância na escolha das músicas (ritmo, intensidade), a importância das músicas serem quadradas (oitavas). Quanto à componente prática, por norma todas as semanas, abordávamos um tipo de aula diferente, com o intuito de os comerciantes terem uma noção acerca do tipo de aula para desenvolver ao cliente.

Com a entrada de novos candidatos às vagas de PT no *Holmes Place*, permitiu a mim e aos meus colegas estagiários presenciar alguns dos módulos da formação interna.

A maior parte dos conteúdos foram instruídas pelos profissionais Ricardo Costa (*Fitness Manager*), Cátia Teixeira (*Gym Trainer*), Paulo Gonçalves (*Master Trainer*). Sendo enriquecedor para nós adquirir novos conhecimentos relativamente à área de estudo.

#### **4.8. Ações de Formação**

Destacar a importância das ações de formação bem como as palestras e *workshops* pois são de extrema importância para o desenvolvimento e formação dos estudantes.

Ao longo destes dois últimos semestres de licenciatura, a ESECD ofereceu-me a oportunidade de presenciar uma ação de formação, Iº congresso ibérico de andebol, muito



embora esta formação não esteja diretamente ligada à área de academia, aproveitar o facto de ter transmitido e realçado alguns conhecimentos referentes à psicologia do desporto assim como o fator de liderança. Abrangendo especialmente um conjunto de aspetos técnicos inerentes à formação, ao ensino e treino da modalidade, com o objetivo de deixar contributos que visem melhorar o ensino e a prática da modalidade. Entre outros, vários contextos relativamente à Psicologia do Desporto.

No dia dos cursos, 4 de Junho, assisti a uma palestra também proporcionada pela ESECD, no auditório dos serviços centrais, que achei particularmente interessante acerca do tema, nutrição e suplementação em Desporto e Exercício Físico (José Augusto dos Santos – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto).

A Escola Superior de Educação e Comunicação e do Desporto propôs a oportunidade de os alunos, professores e interessados adquirir uma Formação lecionada pela equipa Manz. Principiamos com o formador Frederico Raposo no fim-de-semana, dias 14 e 15 do mês de Junho abordamos o Treino Funcional e *High-Intensity Interval Training*, bem como o manuseamento de alguns instrumentos, *Bosu*, *Togu*. No fim-de-semana seguinte procedemos à formação com base em treino em suspensão com o instrutor Tiago Batista que nos apresentou conhecimentos acerca dos equipamentos *TRX* e *Cross Core*. E por fim no fim-de-semana seguinte terminamos a formação com os conhecimentos transmitidos pelo formador Carlos Osmar acerca do manuseamento adequado de alguns equipamentos: *Kettlebell*, *Vipr*, cordas militares.

## Reflexão Final

Na minha opinião, o estágio curricular é imprescindível, principalmente no que diz respeito à licenciatura de Desporto. Pois é uma área que está cada vez mais integrada com a área da saúde, nomeadamente a prescrição do exercício. Pois é no “terreno”, onde o estagiário evolui profissionalmente aplicando e mostrando os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura, a todos os níveis.

A realização do presente Estágio contribui positivamente para a minha evolução quer a nível pessoal como profissional, devido às aprendizagens e dificuldades que foram surgindo, prevenindo estratégias para as solucionar.

Penso que a minha experiência como estagiário no *Holmes Place* de Aveiro tenha sido no geral bastante positiva. Adquiri um conjunto de ferramentas essenciais que me podem vir a ser úteis em oportunidades futuras. O balanço que faço relativamente à minha pessoa é progressiva; verifiquei que com o passar do tempo as funções foram automatizadas. A familiarização com o espaço, elementos do *staff* e sócios contribuiu positivamente, desde princípio, manteve-se um clima agradável, crescendo empatia entre ambas as partes.

Este relatório expõe todo o meu percurso na função de estagiário, sendo complementado pelo *dossier* onde se encontra todo o trabalho desenvolvido ao longo do estágio (inventários, pesquisas, relatórios semanais e das atividades, etc.).

De certa forma os objetivos de estágio não foram cumpridos na sua totalidade, ou seja, no que diz respeito ao ponto das atividades propostas (fazer de sombra em aulas de grupo), pois maioritariamente as aulas advêm da formação *Les Mills®* e outras *by Holmes Place*, o que me impossibilitou de ter esta função *shadow* nas aulas de grupo. Acrescentar ainda o facto de estar limitado em determinadas funções previstas, tais como realizar uma Orientação Inicial visto ser onde os PT's promovem a venda do seu serviço, visto ser uma boa ocasião para “fechar” PT.

Por outro lado, adquiri uma certa autonomia orientando os *ABS X-Press Class*. Considero esta uma experiência única, embora a primeira vez tivesse nervoso, com receio dos *feedbacks* por parte dos sócios e de coordenador de estágio. O resultado foi positivo, o que me motivou para os próximos *X-Press Class*.

Destacar todos os ensinamentos proferidos desde a área da recepção passando pelo serviço de secretariado. Entender todo o processo que vem maioritariamente do trabalho de secretariado, de extrema importância pois é a partir do telefone que nasce uma eventual ligação PT - Sócio. As aulas de grupo frequentadas quero destacar RPM (*Les Mills*®) e Spartans (*by Holmes Place*). Dando principal relevância para a sala de exercício, local que mais interesse me despertou embora condicionado para progredir e nível de autonomia. O local com que menos me identifiquei no estágio é a piscina, pela pouca afluência por parte dos sócios excetuando as aulas de hidroginástica, onde era também limitado visto o Holmes Place ser uma grande cadeia internacional e dar especial atenção à parte comercial.

Penso que levo uma noção do funcionamento interno por parte deste tipo de cadeias de *health clubs*.

Quanto a perspectivas futuras, pretendo continuar ligado ao ramo do fitness, promover a atividade física, desenvolver os conceitos adquiridos tanto na licenciatura bem como no decorrer do estágio.

De uma forma geral, classifico o Estágio como sendo muito benéfico e enriquecedor a nível pessoal e profissional porque me permitiu colocar em prática e aplicar os meus conhecimentos na área.

## Bibliografia

Almeida, I. d. (2007). *Fatores de influência da Prática da Atividade Física na Terceira Idade*. Obtido de <http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14574/2/5781.pdf>

*Atividade Física e Saúde*. (2010). Obtido de <http://t71rohr.blogspot.pt/>

*Avaliação Física - Composição Corporal*. (s.d.). Obtido de <http://www.ebah.pt/content/ABAAAAdJAAF/avaliacao-fisica-composicao-corporal>

Cerca, L. (2013). Metodologia da Ginástica de Grupo. Em L. Cerca, *Metodologia da Ginástica de Grupo* (p. Junho). Ciência Gráfica, Lda.

*Colégio Americano de Medicina Desportiva*. (1994). Obtido de [http://www.acsm.org/docs/translated-position-stands/P\\_Patients\\_Coronary\\_Artery\\_1994.pdf](http://www.acsm.org/docs/translated-position-stands/P_Patients_Coronary_Artery_1994.pdf)

Daneres, P. S., & Voser, R. d. (2013). *A atividade física na terceira idade. Benefícios aos seus praticantes*. Obtido de <http://www.efdeportes.com/efd179/a-atividade-fisica-na-terceira-idade-beneficios.htm>

*Efeitos do exercício físico sobre a funcionalidade de idosos com demência*. (2011).

Obtido de

<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/39252/000825496.pdf?sequence=1>

Ferreira, B. E. (2008). Obtido de O conceito qualidade de vida inserido na atividade:  
<http://www.efdeportes.com/efd122/o-conceito-qualidade-de-vida-inserido-na-atividade-fisica.htm>

Health and Development Through Physical Activity and Sport. WHO Geneva, 2003

Maciel, M. G. (2010). *Atividade física e funcionalidade do idoso*. Obtido de  
<http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a23v16n4.pdf>

Pereira, C. I. (2013). *Nível de Atividade Física de Indivíduos com Esquizofrenia*. Obtido de [http://sigarra.up.pt/fadeup/pt/publs\\_pesquisa.show\\_publ\\_file?pct\\_gdoc\\_id=13202](http://sigarra.up.pt/fadeup/pt/publs_pesquisa.show_publ_file?pct_gdoc_id=13202)

*Programa de Atividade Física na 3ª Idade*. (s.d.). Obtido de <http://www2.cmevora.pt/desportosaudeelazer/Documentos/Programa%20de%20Actividade%20F%C3ADsica%20na%203%C2%AA%20Idade.pdf>

Takahashi, S. R. (2004). *Benefícios da atividade física na melhor idade*. Obtido de <http://www.efdeportes.com/efd74/idade.htm>

## **Anexos**

# Anexo I

	<b>PLANO DE ESTÁGIO</b> Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.004.02
	Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.	

Escola:  ESEC  ESS  ESTG  ESTH

Tipologia do Estágio:  
 Curricular  Extracurricular  Outro: \_\_\_\_\_

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

**1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO**

Estudante: Karin Martins Amado N.º 5006410

Docente orientador: Carolina Júlio Felix Vila-Chã

Supervisor: Ricardo André de Fongeci Costa

**2. PLANO DE ESTÁGIO**

O plano de estágio compreende os seguintes pontos:

1. Member Interaction / Supervision dos praticantes na sala de musculação;
2. Vigilância de piscinas;
3. Atendimento na recepção;
4. Telefoneios do telefóno, qualidade do serviço, a contagem e acompanhamento;
5. questionário de satisfação dos clientes;
6. Inventário e arquivo
7. Realização de treinos no ginásio e aulas de grupo;
8. Realização de 1 trabalho de pesquisa por mês;
9. Outros

**3. ASSINATURAS**

O Estudante	O Docente Orientador	O Supervisor
<u>16/09/2019</u> Data <u>Karin Martins Amado</u> (assinatura)	_____ Data <u>Carolina Vila-Chã</u> (assinatura)	<u>Ricardo André de Fongeci Costa</u> N.º I.F. 987613843 <u>Vila-Chã</u> (assinatura e carimbo da Entidade)



# Anexo II

## Semana 6

14 Novembro (quinta-feira)

### *Atividades Realizadas:*

- Reunião (09:00 – 09:30);
- Ordenar planos de treino, (09:30 – 10:00);
- Piscina – Member Interaction, (10:00 – 13:00)
- Formação – aulas de grupo (apresentação de passos relativamente aquecimento/progressões (com/sem step) e cuidados a ter nas escolhas do tipo de musica relativamente às diferentes intensidades), (14:00 – 16:00);
- Treino – plano treino, (16:00 – 17:00);
- Piscina – Member Interaction (17:00 – 18:00).

### *Objetivo das Atividades*

- Adquirir novos conhecimentos acerca de aulas de grupo (relativamente ao aquecimento: visualização e prática de passos, cuidados a ter na escolha das músicas relativamente às diferentes partes da aula);
- Verificação do cumprimento das normas por parte dos sócios (piscina).

15 Novembro (sexta-feira)

### *Atividades Realizadas:*

- Piscina – Member Interaction, (09:00 – 13:00);
- Aula Spartans, (12:45 – 13:15)
- Trabalho secretariado (reposição das impressões em falta), (15:00 – 16:15);
- Aula RPM (16:30 – 17:00);
- Piscina – Member Interaction, (17:00 – 18:00).

### *Objetivo das Atividades*

- Verificação do cumprimento das normas por parte dos sócios (piscina).

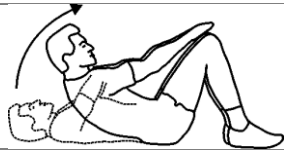
# Anexo III

---

**ABS X-Press**

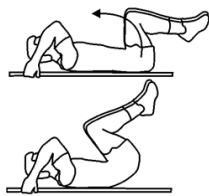
---

**Warm up**    *Crunch*  
1 série x 45''  
(15'')



---

**Work out**    *Crunch inverso com levantamento de anca*    *Crunch legs 90°*    *V-Sit up*  
3 série x 45''  
(15'')



---

**Performance**    *Bicycle Crunch*  
2 série x 50''  
(10'')



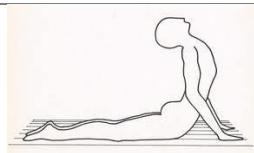
---

*Mountain climber com rotação*



---

**Recovery 2'**    *Snake*



---

*Cat back stretch*





# Anexo IV

## Treino de Adaptação (Resolução)

**Idade:** 67 anos (segundo a OMS é considerado **idoso**)

**Flexibilidade:** 32cm (nível **Excelente - ACMS** )

Objetivo: supondo que o objetivo seja melhorar a condição física e a parte da aeróbia (intensidades: 40% a 60%), (4 x semana).

	<b>Exercícios</b>	<b>Séries/ Repetições</b>	<b>Tempo exercício</b>	<b>Tempo descanso</b>	<b>Volume</b>
<b>Sessão</b>	-caminhada	1	15'	1'	15'
	-elítica	1	5'	1'	5'
	-squat	2/15	2 x 60''	2 x 30''	
	-Lunge	2/15	2 x 60''	2 x 30''	
	-upper back	2/15	2 x 60''	2 x 30''	15
	-low row	2/15	2 x 60''	2 x 30''	15
	-Chest press	2/15	2 x 60''	2 x 30''	20
	-fly	2/15	2 x 60''	2 x 30''	10
	-Arm curl	2/15	2 x 60''	2 x 30''	10
	-bicep curl	2/15	2 x 60''	2 x 30''	8
	-Abs crunch	2/20	2 x 80''	2 x 15''	
	-Abs twist	2/20	2 x 80''	2 x 15''	
	-bridge	2	2 x 60''	2 x 20''	
	Alongamento			4'	
	PT				
				48'20''	11'40''
	<b>Total: (60')</b>				

# Anexo V



### Inventário do material móvel da sala de exercício

<b>Material</b>	<b>Quantidade</b>
Colchoes	22
Bosu	3
Fitball	2
Bolas medicinais	5 (2kg; 3kg; 4kg; 5kg; 6kg)
Halters 4kg	4
Halters 6kg	4
Halters 8kg	4
Halters 10kg	2
Halters 12kg	2
Halters 14kg	2
Halters 16kg	2
Halters 18kg	2
Halters 20kg	2
Halters 22kg	2
Halters 24kg	2
Halters 26kg	2
Halters 28kg	2
Halters 30kg	2
Halters 32kg	2

Halters 34kg	2
Halters 36kg	2
Halters 38kg	2
Halters 40kg	2
TRX	4
Kettlebells 8kg	3
Kettlebells 12kg	3
Kettlebells 16kg	3
Kettlebells 20kg	3
Kettlebells 24kg	2
Caneleiras 0.5kg	2
Caneleiras 1kg	2
Caneleiras 2kg	10
Caneleiras 3kg	2
Mini halters 1kg	4
Mini halters 2kg	3
Mini halters 3kg	2
Steps	4
Decks	2
Elásticos com revestimento	6
Elastic sem revestimento	6

### Inventário do material móvel do Estúdio 1

Step	30
Fitball	5
Colchões	53

### Inventário do material móvel do Estúdio 2

Spinner bike	34
Step	20
Colchões	11
Tramoplim	21

### Inventário do material móvel do Estúdio 3

Discos 1kg	118
Discos 2.5kg	118
Discos 5kg	112
Barras	39
Bloqueios de discos	114
Cordas Militares	2
Elásticos c/ revestimento	4
Bolas Medicinais 2kg	1
Bolas Medicinais 4kg	2
Bolas Medicinais 5kg	1
Bolas Medicinais 6kg	1

Escadas	1
Kettlebells 8kg	2
Kettlebells 12kg	2
Kettlebells 16kg	2
Colchões	23
Halters 1kg	3
Halters 2kg	18
Halters 3kg	30
Halters 4kg	15
Step	30
Caneleiras 0.5kg	18
Caneleiras 1kg	16
Caneleiras 2kg	34
Caneleiras 4kg	4