



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Sara Daniela da Silva Mendes

julho | 2014



# **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

**Licenciatura em Desporto**

Sara Daniela da Silva Mendes

Julho | 2014



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

## **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

**Holmes Place Health Club**



**Sara Daniela da Silva Mendes**

Relatório para obtenção do grau de licenciado em Desporto

**Julho 2014**

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

**Nome do Discente:** Sara Daniela da Silva Mendes

**Número do Aluno:**5007463

**Curso:** Desporto

**Grau:** Obtenção da Licenciatura em Desporto

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

**Diretor ESECD:** Professor Doutor Carlos Francisco Reis

**Diretora do Curso:** Professora Doutora Carolina Vila--Chã

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

### **Local de Estágio**

**Instituição acolhedora de Estágio:** - Holmes Place Health Club, Aveiro

**Endereço:** R. Cristóvão Pinho Queimado ,Lugar de Forca-Vouga, 3800-012 Aveiro

**Telefone:** +351 234 346 050

**Email:** aveiro@holmesplace.pt

**Club Manager:** Dr. Ricardo Cláudio (Licenciado em Desporto)

**Supervisor de Estágio:** Dr. Ricardo Costa (Licenciado em Desporto e Educação física pela FADEUP)

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

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

## **Agradecimentos**

Agradeço em primeiro lugar á minha família de sangue, mãe, pai, irmãos, e tia pelo apoio que me deram nessa etapa da minha vida, pois eu sei que sei a ajuda deles não conseguiria.

Agradeço também á minha outra família, os meus amigos, Sara Baptista, Tânia Soares, André Fonseca, José Serra, Anabela Baptista, Lúcia Cruz e Ana Simão, pelo apoio que me deram ao longo destes três anos, pois foram e serão pessoas que quero manter ao longo da vida.

Agradecer ao Kevin Amoedo por me dar motivação assim como por toda a paciência que teve todos os dias.

Agradeço à minha orientadora de estágio Professora Doutora Carolina Vila-Chã pelo apoio na realização do estágio.

Também tenho que agradecer ao meu orientador de estágio na instituição de acolhimento Ricardo Costa por me ter acolhido como estagiária, assim como ao Bruno Gonçalves por me ter acompanhado ao longo deste ano de estágio curricular e me ter transmitido conhecimentos fulcrais no meu desenvolvimento.

Agradeço a todo os funcionários da *holmes place* desde rececionista, comerciais e ate mesmo aos instrutores de *fitness* por o apoio e disponibilidade que sempre demonstraram.

Para finalizar agradeço á cidade da Guarda por me ter proporcionado momentos, pessoas que ficaram para sempre gravados na minha memória. Ao Instituto Politécnico da Guarda, mais concretamente à Escola Superior de Educação, comunicação e desporto por proporcionar toda uma aprendizagem polivalente (pratica e teórica) que certamente vai auxiliar muito no meu futuro como profissional da área, isto tudo não era possível sem o corpo docente da licenciatura de desporto e como tal, desde já um muitíssimo obrigado.

## **Resumo**

O relatório em causa é resultado do estágio curricular que foi desenvolvido neste último ano de licenciatura em desporto, na Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto (ESECD), do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), estágio este desenvolvido no ginásio *Holmes Place* (HP) situado na cidade de Aveiro.

O estágio foi realizado ano letivo de 2013/2014 e teve como principal foco a integração e aperfeiçoamento dos conhecimentos adquiridos ao longo do curso de Desporto.

O presente relatório está estruturado por partes que pretendem demonstrar todas as atividades desenvolvidas com a sua respetiva descrição e análise crítica. No seu total são cinco partes, em que a primeira farei uma breve contextualização da cidade e do local de estágio, depois na segunda parte apresento o plano de estágio e objetivos do mesmo. Numa terceira é apresentada a revisão da literatura, em seguida a descrição das atividades desenvolvidas no decorrer desta etapa e por último na quinta parte farei uma reflexão crítica sobre esta minha experiência.

**Palavras-Chave:** Atividade-física; benefícios da atividade física;

# Índice Geral

Agradecimentos.....	ii
Resumo.....	iii
Índice Geral.....	iv
Índice de Figuras .....	vi
Índice de Tabelas.....	vii
Siglas.....	viii
Introdução .....	1
I. Caracterização da Cidade de Aveiro e do Local de Estágio .....	2
1.1 Caracterização da Cidade de Aveiro .....	2
1.2 Caracterização do local de Estágio.....	2
1.2.1 Enquadramento da entidade acolhedora.....	2
1.2.2 Recursos humanos.....	4
1.2.3 Instalações e equipamentos .....	6
1.2.4 Atividades do ginásio .....	9
1.2.5 Horário de funcionamento.....	12
1.2.6 População alvo .....	13
II. Plano de Estágio .....	15
2.1.1. Objectivos Gerais.....	16
2.1.2 Objectivos Específicos .....	16
III Revisão da literatura.....	18
3.1 Actividade física.....	18
3.1.2 Benefícios da atividade física.....	18
3.2 Prescrição de exercício físico .....	20
IV. Actividades Desenvolvidas .....	24
4.2 Recepção .....	27
4.3 Sala de Exercício.....	28
4.4 Zona Aquática .....	30
4.5 Trabalho Secretariado .....	31
4.5.1 Reposição de documentos .....	31
4.5.2 Fichas de treino .....	31
4.5.3 Telefonemas .....	31
4.6 – Trabalho de Pesquisa.....	32

4.6	Tarefas de manutenção e gestão do equipamento .....	34
4.6.1.	Inventário do material amovível .....	34
4.6.2.	Inventario da Sala de Arrumos .....	34
4.6.3.	Numeração das Maquinas.....	34
4.9	Atividades Extra.....	35
4.9.1	<i>Live Well Party's</i> .....	35
4.9.2	<i>Spring Challenge</i> .....	35
4.9.3	Divulgação da Aula <i>X-Celerate</i> .....	37
4.9.3	“5 horas de RPM” .....	37
4.9.4	Dia dos Namorados .....	37
4.9.5	1km = 1euro (Actividade Rexona) .....	38
4.9.6	Actividades <i>Outdoor</i> .....	38
4.9.7	Formação Interna.....	39
4.9.8	Ações de Formação .....	40
V.	Reflexão Critica.....	42
VI.	Referências Bibliográficas .....	45
	Anexos.....	46



## Índice de Figuras

Figura 1 - Bandeira da Cidade de Aveiro. ....	2
Figura 2. Organograma representativos dos Recursos Humanos do Holmes Place fonte própria.....	5
Figura 3. Jacuzzi .....	7
Figura 4. Piscina .....	7
Figura 5. Níveis de dificuldade das aulas .....	9
Figura 6 Instrução os sócios no <i>Spring challenge</i> .....	36

## Índice de Tabelas

Tabela 1. Distribuição das aulas por níveis de dificuldade (adaptado do HP Aveiro) ...	11
Tabela 2 - Efeitos benéficos do exercício regular na saúde Barata (2005) .....	19
Tabela 3. Tabela da distribuição das tarefas mensalmente.....	25
Tabela 4. Tarefas de quinta-feira .....	26
Tabela 5 Tarefas de sexta-feira.....	26
Tabela 6 Programa de treino de adaptação .....	33

## **Siglas**

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

**Oi** – Orientação Inicial

**KB** – *Kettlebell*

**HP** – *Holmes Place*

**IPG**- Instituto Politécnico da Guarda;

**ABS**- Abdominais

**ACSM**- *American College Sports Medicine*

**OMS** – Organização Mundial de Saúde

**PT**- *Personal Trainer*;

**LWP**- *Live Well Party*

## Introdução

O estágio é uma unidade curricular com uma componente mais prática e tem como função principal, inculcar uma visão realista de um ambiente profissional. Este torna-se muito importante na formação, uma vez que nos permite vivenciar experiências muito perto da nossa futura realidade, permitindo desenvolver a componente crítica e a capacidade de transferência de conhecimentos de diversas áreas, como psicologia, pedagogia, anatomofisiologia, saúde e nutrição, controlo motor, entre outras, para a nossa área específica de intervenção.

O local de estágio escolhido foi o *health club, Holmes Place* de Aveiro. O que motivou a escolha do local em si foi, a curiosidade de poder participar ativamente numa instituição tão conceituada a nível nacional e não só, assim como todo o conhecimento e experiência que poderia advir da minha participação.

Inicialmente, para o primeiro semestre estavam previstas tarefas em três postos de trabalho distintos (recepção, sala de exercício e piscina), mas com a conjugação de outras tarefas adjacentes (trabalho de secretariado) que serão descritas mais especificamente na parte quatro do relatório. Relativamente ao segundo semestre a generalidade das tarefas manteve-se à exceção da vigilância na piscina, e a função da recepção.

O relatório em causa tem por principal objetivo dar a conhecer todas as atividades que desenvolvi como estagiária, para além disto pretende também uma análise crítica sobre todo o trabalho desenvolvido ao longo destes meses de estágio.

O plano de estágio prescrito no início do ano letivo, encontra-se em anexo (ModeloGESP.004). Quanto à estrutura do relatório de estágio, este foi organizado nas seguintes partes:

- **Parte I** – Caracterização da Cidade de Aveiro e do Local de Estágio: breve contextualização da cidade de Aveiro e do clube. Descrição pormenorizada dos recursos humanos e materiais, do espaço físico assim como dos serviços produtos que dispõe para os sócios.
- **Parte II** – Plano de Estágio: apresentação dos objectivos gerais e específicos.

- **Parte III** - Revisão da Literatura: contextualização dos conceitos principais no decorrer do estágio.
- **Parte IV** – Atividades Desenvolvidas: descrição e análise crítica de todas as actividades desenvolvidas ao longo do estágio.
- **Parte V** – Reflexão Crítica: exposição final da minha opinião quanto à passagem pela instituição de acolhimento, relativamente ao trabalho proposto, ao desenvolvido assim como algumas sugestões de possíveis tarefas a desenvolver.

**P**arte I.  
Caracterização da Cidade de  
Aveiro e do Local de Estágio

---

## I. Caracterização da Cidade de Aveiro e do Local de Estágio

### 1.1 Caracterização da Cidade de Aveiro

O estágio curricular decorreu na cidade de Aveiro que pertence à província tradicional da Beira Litoral e ocupa uma planície costeira que chega a ter cerca de 40 km de largura, na parte sul do distrito.

A paisagem da cidade de Aveiro é sem dúvida, dominada pela Ria de Aveiro e pelos rios da bacia hidrográfica do Vouga. Aveiro é capital de Distrito, assim como sede de município, tem cerca de 60 mil habitantes, distribuído por 14 freguesias. Na figura 1 está representada a bandeira da cidade onde foi realizado o estágio.



Figura 1 - Bandeira da Cidade de Aveiro<sup>1</sup>.

### 1.2 Caracterização do local de Estágio

#### 1.2.1 Enquadramento da entidade acolhedora<sup>2</sup>

A entidade que me acolheu foi o ginásio *Holmes Place* de Aveiro, situado na rua Cristóvão Pinho Queimado 3800-012 Aveiro junto ao Parque de Exposições de Aveiro. Este *health club* está aberto desde 2007, contem 3200 m<sup>2</sup> de área, distribuídos por dois pisos e possui cerca de 2000 sócios no seu ativo.

É uma empresa de origem inglesa, (o primeiro *Holmes Place* surgiu em mil novecentos e setenta e nove em Londres), está presente no mercado de *fitness* em Portugal desde 1998. O *Holmes Place* deparou-se com um desafio:- levar os

---

<sup>1</sup> Figura retirada da seguinte fonte:

[http://www.cmaveiro.pt/www/templates/tabtemplate.aspx?id\\_class=2348&TM=2345S2348&SelectedTab=32580&SelectedLink=35754](http://www.cmaveiro.pt/www/templates/tabtemplate.aspx?id_class=2348&TM=2345S2348&SelectedTab=32580&SelectedLink=35754)

<sup>2</sup> Informação retirada da seguinte fonte:

<http://holmesplace.pt/pt/>

consumidores a distinguir um ginásio comum de um *health club*, pois se conseguisse mostrar essa diferença iria conseguir, de certa maneira, marcar a sua posição no mercado pela originalidade e pela preocupação da saúde dos seus utilizadores.

No passado a oferta de um clube normal passava apenas por disponibilizar salas com máquinas cardiovasculares (bicicletas, passadeiras, elípticas), máquinas de musculação, tonificação e pesos livres já por outro lado o *health club* preocupa-se em oferecer um espaço que integre estúdios (de aulas de grupo), zonas de água (com piscinas, *jacuzzi*, sauna e banho turco) e ainda serviços adicionais como restauração, bar, *spa*, estética, estacionamento e *Shopping Holmes Place e Adidas* (marca agregada ao *Holmes Place* de Portugal). Ou seja, visa um conceito integral de *health club*. Com a entrada da cadeia *Holmes Place* no nosso país conseguiu ter acesso ao *bom* dos *health clubs*. Aberto o primeiro clube, a empresa teve um enorme impacto positivo o que levou ao seu crescimento rápido. Tal verifica-se com o número de clubes que existe atualmente de Norte a Sul de Portugal. A cadeia *Holmes Place*, para além de Portugal, está presente em nove países: Áustria, Alemanha, Espanha, Grécia, Hungria, Israel, República Checa, Polónia e Suíça o que soma no seu total 75 clubes e aproximadamente 250.000 mil sócios.

Concorrência direta com o *Holmes Place* de Aveiro posso afirmar que não há, devido à variadíssima oferta de serviços e produtos de qualidade que este oferece. Exemplos de serviços exclusivos que o *Holmes Place* de Aveiro oferece aos sócios tornando-se assim numa mais-valia para a cadeia são serviços tais como: estacionamento coberto e privado, piscina interna do clube em inox e com sistema de renovação da água automático, *spa*, serviço de toalhas (banho e treino).

Os ginásios existentes para além do *Holmes Place* são: *Gimtonico; Flyhigh health club; Ginásio Gim Line; Knock-out Gymnasium; GoFit; Arpi Gym; Fit & Fun.*



### 1.2.2 Recursos humanos

Neste ponto é apresentada informação referente aos recursos humanos da instituição acolhedora.

A distribuição é feita de uma forma lógica de acordo com a função que cada indivíduo ocupa dentro do *Holmes Place* (HP):

- *Club Manager;*
- *Dutty mangager;*
- *Nutrition;*
- *Member ship;*
- *Weelness advisors;*
- *Weelness Manager.*

Os pontos transcritos acima são referentes as funções principais do clube. De seguida podemos ver a figura 2 que apresenta um organograma da equipa que a cadeia *Holmes Place* de Aveiro.

## Organograma

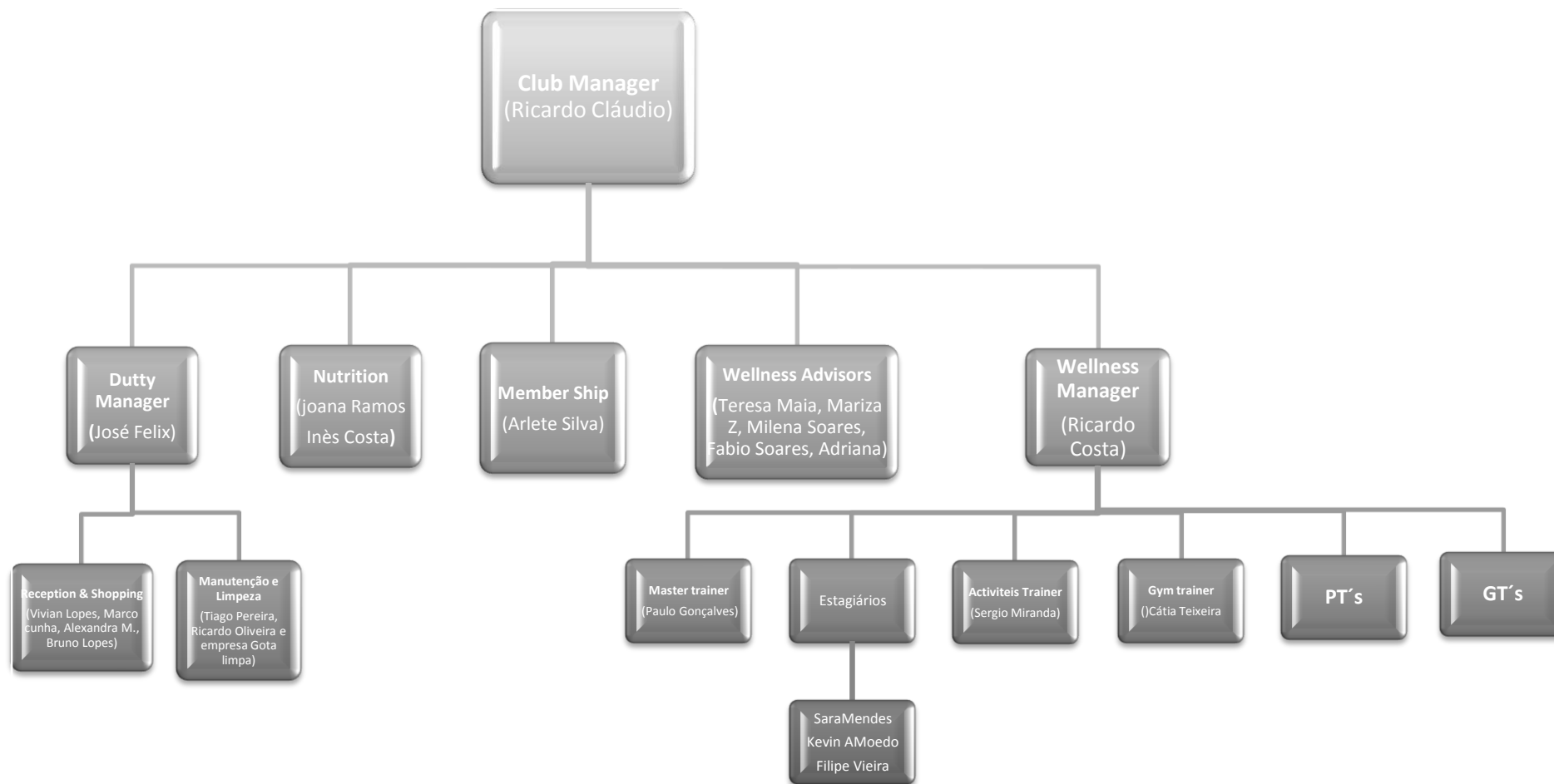


Figura 2. Organograma representativos dos Recursos Humanos do Holmes Place fonte própria.

### 1.2.3 Instalações e equipamentos

O *Holmes Place* de Aveiro contém dois pisos tendo o primeiro as seguintes divisões: bar/restauração (serviço de pequenos almoços, almoço, lanche e até jantar, é um serviço muito requisitado não só pelos sócios mas também por trabalhadores das empresas situadas perto do mesmo), receção/ *shopping* (os funcionários aqui tem a função de receber os sócios dando entrada dos mesmo com o respetivo cartão de cada um, assim como receção de correio e de pessoas que requerem informações sobre o clube (posteriormente recebidas por um comercial), entrega das senhas caso este pretendam frequentar alguma aula de grupo, entrega das toalhas de treino e/ou banho (serviço adicional), venda de produtos desde águas, barras energéticas, géis energéticos, roupa/calçado/acessórios (*Holmes Place* e *adidas*). *SPA* (serviços de massagem e de estética), duas casas de banho (uma para os sócios e outra para o *staff* do ginásio), uma cozinha (para o *staff* do ginásio almoçar), o *office* (local onde se concentra maior parte da equipa, desde diretor técnico, consultores, *Pt's*, *Gt's*, *Club Manager*, etc.) e por último o estúdio numero um (este estúdio localiza-se mais afastado dos outros pois sendo um local mais calmo é neste que se concentram, na sua maioria, as aulas mais *Zen* tais como: *pilates*, *yoga*, *meditare*).

O segundo piso possui: os balneários femininos e masculinos constituído por três zonas, uma específica para crianças e as restantes para os sócios em geral e *staff*. Tem cacifos disponíveis para aluguer, assim como para utilização livre. Contem ainda uma zona para secar o cabelo com secadores da instituição, creme, cotonete, limpador de sapatos, centrifugador e champô na zona de duche. Tem ainda três casas de banho com o respetivo lavatório e a zona de duche está equipada com aproximadamente quarenta cabines com um chuveiro e com a disponibilidade de gel de banho.

A zona aquática contem uma piscina em inox com um metro e vinte centímetros de altura e comprimento dezasseis metros e oito metros de largura, um jacuzzi como podemos verificar na figura 4 (permitido a sua utilização com seis pessoas no máximo, obrigatório o uso de touca), uma sauna (a sua utilização não pode ultrapassar os quinze minutos seguidos, pois terá que vir ao banho e só logo poderá voltar, é obrigatório estar sem touca), um banho turco (lotação máxima de oito pessoas, a sua utilização não pode exceder os quinze minutos seguidos tal como na sauna, e também não é necessário

touca), uma zona de relaxamento com duas esteiras, dois chuveiros para os sócios se passarem por água antes da utilização de qualquer infraestrutura desta zona, é de referir ainda que toda esta zona contem o material necessário para as aulas de hidroginástica, natação e natação para bebés, assim como equipamento de salvamento (caso este seja necessário). Contém ainda o estúdio dois, que se pode verificar na figura 5, e o estúdio três cada um com o seu tipo de aulas.



**Figura 3.** Jacuzzi<sup>3</sup>



**Figura 4.** Piscina<sup>4</sup>



**Figura 5.** Estúdio número dois<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> Fonte própria.

<sup>4</sup> Fonte própria.

<sup>5</sup> Fonte própria.

Para além dos estúdios existe ainda uma zona onde se fazem as orientações iniciais (primeiro passo após a inscrição do sócio no ginásio é orienta-lo no seu treino, fazendo-lhe um plano de treino segundo os seus objetivos e prioridades), as consultas de nutrição, as reprogramações e avaliações físicas, esta zona é constituída por três gabinetes (cada um contem uma mesa e duas cadeiras. Possuindo dois medidores de tensão, uma balança de bioimpedância (marca Tanita), fita métrica para a medição do perímetro abdominal, e um espaço para o teste *Seat and Reach* (para medir a flexibilidade do sócio).

As fichas de treino de todos os sócios, encontram-se num pequeno armário. Todas elas por ordem alfabética (apelido), com um respetivo número correspondente a cada ficha e ainda com cores diferentes (rosa – feminino, branco - masculino) todo este processo está estruturado desta maneira de forma a facilitar ao sócio a procura pela sua ficha de treino e assim manter o bom funcionamento e ambiente.

E por ultimo, o local onde é habitual se realizarem as aulas *X-Press* (descritas mais a frente), corredor da sala de exercício, e a própria sala de exercício contendo a parte cardiovascular e a de musculação (ver em anexo o inventario referente as máquinas de ambas as partes).

### 1.2.4 Atividades do ginásio

Relativamente às aulas de grupo existentes no HP Aveiro, são divididas em quatro níveis de intensidade e complexidade das aulas, tal como poderemos verificar na figura

04	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Aula nível 4 - 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>Aula de nível 3 - 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>Aula nível 2 - 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>Aula de nível 1 - 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 5. Níveis de dificuldade das aulas<sup>6</sup>

Passo agora a referir quais as aulas, com a sua respetiva descrição, é importante referenciar que esta informação é adaptada de <http://holmesplace.pt/holmes-place-health-club-aveiro-ginasio-fitness-musculacao-spa-saude-emagrecer-dieta-zumba.c/pt/facilities.html>:

- a) **Spartans** – Sessão de treino que implica conhecimento técnico de alguns exercícios; usa movimentos integrados, não sendo estes focados em trabalhar músculos isolados, mas sim, usando as diversas componentes físicas exigidas para quem faz algum tipo de desporto.

<sup>6</sup>Figura 6 retirada da seguinte fonte: <http://holmesplace.pt/holmes-place-health-club-aveiro-ginasio-fitness-musculacao-spa-saude-emagrecer-dieta-zumba.c/pt/facilities.html>

- b) **Made in Brasil** – Sessão baseada na tradicional ginástica localizada das academias brasileiras. Apoia-se nas repetições e progressões de cargas, de forma segura e sem monotonia.
- c) **Body step** – Sessões de *step* com passos pouco complexos, combinando movimentos atléticos e poderosos.
- d) **Body Balance** – Sessões baseadas em movimentos de *tai-chi, pilates e yoga* que visam o relaxamento, postura e equilíbrio.
- e) **Warrior** – Sessões que combinam movimentos de várias artes marciais numa rotina energética e altamente motivante.
- f) **Body Jam** – Sessões com ênfase tanto no divertimento como no exercício físico, numa fusão entre Hip Hop, Funk e a música latina.
- g) **Activate** – É uma alegre aula de total *body conditioning*, baixa intensidade, baixa complexidade e de baixo impacto. É uma aula muito completa, alternando treino de aeróbica com treino de localizada. A aula dura 30 minutos e passamos por oito fantásticas músicas, para que se possa divertir fazendo esforço moderado, mas obtendo grandes resultados. Sairá desta aula com uma sensação de bem-estar, leveza e muita energia.
- h) **X-celerate** – Sessões de treino cardiovascular intervalado, que combina aeróbica de alta intensidade com exercícios de força e estabilização.
- i) **Pilates** – Sessões de exercício no chão, baseados no método de Pilates. Melhora a postura, flexibilidade e força abdominal.
- j) **AirFit** – Sessão de treino cardiovascular intervalado que combina aeróbica de alta intensidade com baixa intensidade e mini trampolim.
- k) **Total condicionamento** – sessão de exercícios de resistência muscular localizada, utilizando halteres com o objetivo de tonificar os diferentes grupos musculares do corpo.
- l) **Yoga** – Sessão que se baseia na prática de disciplinado corpo e da mente. A união individual do ser no seu absoluto.
- m) **Hidrogenástica** – sessões de exercícios de aeróbica na piscina.
- n) **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.
- o) **Running Classes** – corrida *outdoor* com duração de 1 hora e com intensidade adequada aos praticantes da aula.

- p) **RPM** - é uma aula de ciclismo indoor cujos principais objetivos são: aumentar a aptidão cardiovascular, melhorar a força e o endurance muscular das pernas e proporcionar um gasto calórico entre seiscentas a setecentas calorias por sessão.

Após esta descrição individual das aulas de grupo apresenta-se tabela nº1 com a diferenciação das mesmas através do seu nível de intensidade e complexidade.

**Tabela 1.** Distribuição das aulas por níveis de dificuldade (adaptado do HP Aveiro)

# AULAS

	Nível 1 I	Nível 2 II	Nível 3 III	Nível 4 IIII
<i>Activate</i>		<i>Body pump</i>	<i>RPM</i>	<i>Spartans</i>
Hidroginástica		Total Condicionamento	<i>Body Step</i>	
<i>Body Balance</i>		<i>Body Jam</i>	<i>X.celerate</i>	
<i>Pilates</i>		<i>Zumba</i>	<i>Air Fit</i>	
<i>Yoga</i>		<i>Made in Brasil</i>	<i>Running</i> <i>Classes</i>	
		<i>Body Balance</i>	<i>Warrior</i>	

Existem mais dois tipos de aulas no ginásio para além destas, ou seja, aulas privadas (os sócios terão que pagar para poder frequentar estas) e as X-Press. Relativamente às primeiras aulas, existe uma variadíssima oferta, tal como poderemos ver na lista que se segue:

- Perda de Peso/CFG (condição física geral);
- TRX;
- Natação N3/ N5;
- Natação;
- Power Fit;
- Karaté (exclusivo para crianças);
- Yoga Integral;
- Danças;
- *Power Plate*;



- *Pilates* com Bola;
- *FiTraining*;
- *Figth club*;
- *Fitness* aquático (bebés).

As *X-Press* classes, são aulas que tem duração máxima quinze minutos cada uma e são lecionadas como foi referido anteriormente, no corredor do ginásio. Aqui a pessoa que se encontra a fazer MI (*member interaction*) terá que passar pela sala de exercício e terá que convidar os sócios todos presentes nestes locais a fim de virem participar na aula, a aula só não se realizará somente se nenhum sócio se mostrar disponível para a sua prática caso contrário a aula poderá decorrer de forma normal somente com um sócio. Os diferentes tipos de aulas *X-Press* existentes são:

- ***X-Press ABS*** – é um treino específico para a musculatura dos abdominais, através de exercícios com diferentes intensidades e tipos de contração. Treino rápido em grupo realizado no ginásio, adequado para reforçar a zona central do corpo, tanto abdominal como região lombar.
- ***X-Press Circuit*** – é um trabalho de força resistente, tem o objetivo de treinar de forma intensa todo o corpo melhorando a tonificação e obtendo benefícios cardiovasculares. 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.
- ***X-Press Fat Burn*** - é um treino metabólico com exercícios de alta intensidade que ajudam a aumentar o consumo calórico pós treino. 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.

### **1.2.5 Horário de funcionamento**

Referente aos horários do clube, este de segunda-feira a sexta-feira, abre às sete horas e fecha às vinte e duas horas. Ao sábado abre as nove horas e encerra as vinte horas e aos domingos e feriados abre as dez horas e fecha as catorze horas. A afluência ao ginásio por aquilo que observo e pergunto, apresenta dois grandes picos

isto é, tem grande afluência de manhã e ao final do dia por populações distintas (de manhã população mais idosa, e ao final do dia pessoal mais jovem a partir dos vinte anos). Onde se verifica um decréscimo bastantes significativo é na hora do almoço e começa a melhorar a partir das três horas/quatro horas da tarde (é importante referir que estes são os períodos de pausa das aulas de grupo).

### **1.2.6 População alvo**

O ginásio como já foi referido anteriormente tem cerca de 2000 sócios ativos, distribuídos por variados escalões etários (idosos, jovens e meia idade, crianças) uma vez que este abrange um vastíssimo publico devido à quantidade de atividades que coloca ao dispor dos sócios.

Relativamente à população mais idosa tem como modalidade alvo a hidroginástica devido às inúmeras vantagens (melhorar a capacidade cardiovascular pelo treino de flexibilidade e coordenação motora) para o corpo que esta acarreta, melhorando assim a qualidade de vida e proporcionando bem-estar dos mesmos.

Já para a população mais juvenil e de meia-idade de todo o conjunto de atividades que tem ao seu dispor podemos destacar a mais exigente do clube, a modalidade de *Spartans*, como é exigente a nível físico e que exige componentes físicas mais avançadas esta mais focalizado este público, pois é um tipo de atividade que usa movimentos integrados ao contrário da hidroginástica.

Aos mais novos também são oferecidas atividades direcionadas exclusivamente para estes, tal como a modalidade de Karaté que tem um público-alvo exclusivo definido já pela instituição que são as crianças.

# P

artell.  
Plano de Estágio

---

## **II. Plano de Estágio**

A escolha do local de estágio foi sem dúvida pelo conhecimento não só porque é uma das cadeias de ginásios mais influentes no nosso país, como também por ser caracterizado como um *health club* (um clube que visa sem duvida o bem estar de quem o frequenta), o que da minha parte suscita muito interesse pois atividade física está associada á saúde, uma vez eu se sabe que um aumento do nível de atividade parece ter um potencial elevado para exercer um forte impacto positivo na diminuição da morbidade e eventualmente da mortalidade da população em geral.

Durante o estágio mais concretamente no desempenho da função na sala de exercício, houve duas fases no processo de aprendizagem, a primeira posso designa-la fase de observação ganhando com o passar do tempo a capacidade de agir por minha conta tendo sempre o supervisionamento de um instrutor experiente. Já a segunda fase atribuo a designação de fase de autonomia, pois passei para uma fase mais ativa como nesta pequena tarefa que ao mesmo tempo foi enorme, devido à responsabilidade atribuída, em estar a instruir vários clientes na aula em causa.

E tendo em conta os pontos referenciados o estágio na instituição acolhedora tornar-se-ia enriquecedor do meu conhecimento e como tal só iria beneficiar no meu futuro profissional.

### **2.1 Objetivos de estágio**

Os objetivos constituem a finalidade de qualquer trabalho ou relatório, ou seja, a meta que se pretende atingir com a elaboração da pesquisa ou do trabalho (estágio).

São os objetivos que indicam o que uma pessoa realmente vai fazer e quer fazer, e a sua definição clara ajuda em muito na tomada de decisões quanto aos aspectos metodológicos e prático, afinal, temos que saber o que queremos fazer, para depois resolvermos como proceder para chegar aos resultados pretendidos.

Nos pontos seguintes vão ser apresentados em primeiro lugar os objetivos gerais do estágio curricular e logo a seguir os objetivos específicos delimitados por área de trabalho desempenhado.

### **2.1.1. Objetivos Gerais**

- ↪ Aplicar os conhecimentos e competências práticas e teóricas adquiridos ao longo do curso;
- ↪ Desenvolver a autonomia;
- ↪ Conhecer uma realidade próxima do que é ser profissional da área em ginásio;
- ↪ Adquirir competência de interação com todo o staff e sócios;
- ↪ Adquirir competências para uma futura intervenção profissional;
- ↪ Adquirir conhecimentos sobre as normas de segurança do clube.

### **2.1.2 Objectivos Específicos**

#### **Sala de exercício**

- ↪ Interagir e abordar os sócios de forma natural e com autonomia;
- ↪ Saber corrigir e identificar os erros técnicos (comuns) dos sócios;
- ↪ Ser capaz de realizar ajudas (*spotting*) sócios caso estes necessitem;
- ↪ Ter a capacidade de lecionar uma aula *X-Prees* autonomamente.

#### **Piscina**

- ↪ Manter um bom funcionamento do espaço através do cumprimento das regras;
- ↪ Auxiliar os sócios caso estes necessitem de alguma informação;
- ↪ Auxiliar os professores de hidroginástica durante a aula.

#### **Receção**

- ↪ Realizar uma receção do socio encaminhando este para o ponto seguinte autonomamente;
- ↪ Discursar perante o socio de acordo com as normas do clube;
- ↪ Incrementar a capacidade de interação para com os sócios;

#### **Office/Escritório**

- ↪ Identificar e fazer a reposição de material nos locais em falta;
- ↪ Ser autónoma na realização de telefonemas aos sócios;
- ↪ Adquirir conhecimentos quanto as bases de dados utilizada pelo clube.

**P**arte III.  
Revisão da Literatura

---

### **3 Revisão da literatura**

A revisão da literatura é uma análise bibliográfica pormenorizada, referente aos trabalhos já publicados sobre o(s) tema(s) aqui presentes. Esta é indispensável para obter uma ideia precisa sobre o estado atual dos conhecimentos sobre um dado conceito, as suas lacunas e a contribuição da investigação para o desenvolvimento do conhecimento.

#### **3.1 Atividade física**

Nos dias de hoje, a prática de atividade física é muito valorizada em termos sociais e para o desenvolvimento da saúde pública. A atividade física reveste-se, assim cada vez mais de uma maior importância para a conservação, restituição e melhoria da saúde do ser humano (Barata, 1997; Wilmore & Costill, 2001).

Quando a atividade física é realizada regularmente é considerada uma componente importante de um estilo de vida saudável. Pois foram comparados adultos fisicamente ativos com pessoas com hábitos de sedentarismo e verificou-se que as primeiras, tendem a desenvolver e a manter elevados níveis de aptidão física. (Barata, 1997; Wilmore & Costill, 2001).

##### **3.1.2 Benefícios da atividade física**

Com o exercício o organismo vai desencadear um conjunto de adaptações ao esforço, algumas das quais estão mais relacionadas com a saúde, pois vão auxiliar na prevenção primária de doenças cardiorrespiratórias (Wilmore e Costill, 2001).

Segundo Barata (2005) a atividade física é toda a atividade muscular ou motora, assim sendo é tudo aquilo que implica movimento, força ou manutenção da postura.

Barata (2005) diz-nos também que a atividade física pode ser de dois tipos:

- ↳ Atividade física espontânea, informal e não estruturada “é aquela que se integra na sua vida diária e dela faz parte, quer porque se precisa, quer porque se gosta” (Barata, 2005, p:24-25);
- ↳ Atividade física programada, organizada ou estruturada “obedece a um esquema prévio, tem objetivos, tem regras de intensidade e de progressão, tem tempos das sessões definido, etc...”(Barata, 2005, p:24-25).

Tem discutido qual o melhor modo de atividade física, será a espontânea ou a programada? Barata (2005, p:25) afirma que “hoje em dia é consensual que uma não dispensa a outra, pelo que para a população geral o ideal é praticar ambas, porque complementam-se.”

Barata (2005) enumera dos efeitos benéficos do exercício (regular), como podemos ver na tabela que se segue.

**Tabela 2** - Efeitos benéficos do exercício regular na saúde, (Barata) 2005.

<b>Por aparelho</b>	<b>Efeitos promovidos</b>
<b>No peso e na composição corporal</b>	Diminui a gordura corporal; Fundamental na prevenção e tratamento da obesidade; Preserva a massa muscular.
<b>Na prevenção e tratamento da diabetes</b>	Otimiza a ação da insulina; Baixa a glicémia; Fundamental na prevenção e tratamento da diabetes tipo dois.
<b>Na prevenção das doenças cardiovasculares</b>	Previne e melhora a hipertensão arterial; Previne e melhora as alterações de gorduras no sangue: Triglicéridos, colesterol total e suas funções; A sua ação na insulina é muito importante a este nível também.
<b>No funcionamento do coração</b>	Melhora o seu funcionamento (o coração é um musculo muito treinável); Confere-lhe estabilidade elétrica, protegendo-o de arritmias graves; Aumenta a sua irrigação, tornando-o menos vulnerável a um ataque.
<b>Na circulação venosa</b>	É a melhor prevenção das varizes.
<b>Na composição do sangue e no risco de trombose</b>	Diminui a tendência das plaquetas entupirem os vasos (agregação); Diminui a concentração de certas substâncias que conferem excessiva tendência de coagulação ao



	sangue, e que aumentam o risco de trombozes.
<b>Na imunidade</b>	Aumenta a capacidade de defesa a infecções; Certos cancros são mais frequentes em indivíduos sedentários.
<b>No aparelho locomotor</b>	Aumenta a massa óssea prevenindo a osteoporose; Aumenta o tônus muscular, melhorando a postura e a força; Melhora a saúde das articulações; Evita as limitações de movimento e melhora a flexibilidade; Melhora a estrutura dos tendões e do colagénio.
<b>No crescimento e desenvolvimento</b>	Promove o desenvolvimento físico, psíquico, e social mais harmonioso nas crianças e jovens; Aumenta o repertório psico-motor.
<b>Na evicção de drogas</b>	Útil no combate á toxicodependência; Talvez ajude a motivar quem quer deixar de fumar ou beber a faze-lo.
<b>A nível psicológico</b>	Importante ação antidepressiva; Reduz o estado de ansiedade; Melhora a função cognitiva; Melhora a auto estima e autoconfiança; Diminui o stress e por isso a libertação basal de adrenalina, o que é importante em termos de risco de ataque cardíaco e de obesidade abdominal.

### 3.2 Prescrição de exercício físico

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como um estado de bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doença. Para proporcionar este bem-estar físico, mental e social, nada melhor que a motricidade ser estimulada no dia-a-dia. Contudo, a melhoria da condição física através da prática regular e estruturada é fundamental para uma boa condição de saúde e bem-estar. Assim, o ACSM (2011) sugere um conjunto de recomendações quanto à prática de exercício físico:

- ↪ Realizar exercícios cardiovasculares de intensidade moderada 30 minutos por dia, cinco dias por semana, ou exercícios cardiovasculares de intensidade alta 20 minutos por dia, três dias por semana;
- ↪ Fazer de oito a dez exercícios resistidos (musculação), entre oito a doze repetições por exercício, duas vezes por semana;
- ↪ A atividade física espontânea é apontada como um bônus na atividade física programada;

↪ A faixa etária acima de 60 anos deve optar por exercícios para melhorar o equilíbrio (a fim de evitar quedas, pois estas constituem um problema de enorme dificuldade a serem resolvidos nestas idades);

O ACSM (2011) refere a prática regular de exercício físico está associada a uma menor morbidade e mortalidade.

Para além desse efeito retardador da mortalidade a atividade física também surge como elemento importante na prevenção da depressão e diminuição da ansiedade. Um estilo de vida ativo aumenta melhora a condição de bem-estar e qualidade de vida melhorando a função cognitiva que é associada à diminuição do risco de demência.

O ACSM apresenta sumariamente algumas evidencias relevantes quanto á prescrição de exercício, e são elas as seguintes:

- Benefícios para a saúde – o aumento do exercício físico regular e a redução de um comportamento sedentário é vital para a saúde dos adultos;
- **A heterogeneidade da resposta** - é visível a variabilidade das respostas individuais ao exercício. Para melhorar por exemplo a saúde física é recomendáveis exercícios de resistência cardiorrespiratória. Já quando aos efeitos sobre a flexibilidade o exercício melhora e mantém a amplitude e o movimento das articulações. Numa população mais idosa os exercícios neuro motores e as atividades multifacetadas com o taiji e o yoga têm uma influência bastante significativa pois estas podem melhorar a condição física assim como reduzir o risco de quedas.
- **Exercícios neuro motores** - também apresentam benefícios na população de meia-idade e nos jovens adultos.
- Exercícios de intensidade moderada e exercícios aprazíveis de serem realizados podem ser uma mais-valia relativamente às respostas afetivas ao exercício, o que pode levar a uma maior adesão ao exercício.
- **Supervisão** - por uma experiente da área da saúde e do fitness pode levar a uma aumento da aderência ao exercício físico, com também pode

reduzir os riscos frequentes e prejudiciais de determinados exercícios especialmente no tipo de população doenças crónicas.

- **Riscos do exercício físico** – ao exercício é a associado um aumento de lesões no sistema musculo esquelético, mas para combater o aparecimento destas lesões durante o exercício é fornecido algumas recomendações, tais como, fazer um bom aquecimento (antes do exercício), assim como um bom retorno à calma (no final do exercício) e realizar exercícios com uma progressão gradual quanto ao volume e intensidade do treino.

# P arteIV. Atividades Desenvolvidas

---

## IV. Atividades Desenvolvidas

Neste ponto serão descritas todas as atividades desenvolvidas ao longo deste ano de estágio curricular.

No primeiro semestre, o meu primeiro contacto, foi-me apresentada a instituição de acolhimento assim como a equipa técnica da mesma. Desta pequena apresentação também houve alguma liberdade de exploração não só das atividades mas como do espaço da minha parte uma vez que, que tal foi permitido pelo orientador da instituição.

Na segunda semana foi o momento de tomar conhecimento do supervisor de estágio, que me ia acompanhar ao longo de todo o estágio ficando responsável por todas atividades, funções a desenvolver durante o mesmo. Aqui também foram distribuídas as fardas de trabalho (camisola, calções, sapatilhas e o *badge* com a identificação). Nesta semana ainda fui posta à prova tal como os meus colegas de estágio na questão de abordagem aos sócios e equipa técnica. O desafio era contactar com os sócios pessoalmente fazendo algumas perguntas tais como (ex. O nome, idade, que gosta mais no ginásio...). Já à equipa técnica teria que fazer também algumas perguntas anteriormente referidas.

Pessoalmente foi uma tarefa muito exigente uma vez que tenho dificuldade quando não conheço o local e as pessoas do meio, o que torna um pouco desconfortável a minha abordagem perante as mesmas. A tarefa passava pela abordagem de cinco sócios e três pessoas da equipa técnica. Ainda neste dia fizemos um teste diagnóstico de avaliação de alguns conhecimentos teóricos sobre a área do *fitness*, mas sem qualquer compromisso de avaliação.

#### 4.1 Horário de Estágio

O presente horário de estágio era distribuído em dois dias da semana, quinta e sexta-feira, uma vez que as aulas decorriam até quarta-feira. Em cada dia na sua generalidade foram realizadas oito horas diárias, salvo os feriados que foram quatro horas e outros dias por variadíssimas causas (ex. *Live Well Party*), realizei dez horas diárias.

Durante o ano de estágio foi sobretudo quinta-feira e sexta-feira os dias da semana em que se realizou o mesmo, havendo algumas exceções como férias e feriados em que também foram realizadas horas de estágio, uma vez que houve disponibilidade para ir nesses dias.

No primeiro semestre as funções foram distribuídas por este três pontos principais, receção, ginásio e piscina. E todos nós estagiários tinham que passar por cada um dos postos de trabalho e essa transferência como se pode visualizar ta tabela 3. No final de desempenharmos as três funções voltávamos á posição inicial.

**Tabela 3.** Tabela da distribuição das tarefas mensalmente.

<b>Data</b>	<b>Ginásio</b>	<b>Receção</b>	<b>Zona aquática</b>
17/10 a 15/11	Filipe	<b>Sara</b>	Kevin
21/11 a 13/12	<b>Sara</b>	Kevin	Filipe
9/1 a 13/2	Kevin	Filipe	<b>Sara</b>

Mas para além destas ainda tivemos algumas funções complementares como a formação de aulas de grupo e telefonemas aos sócios e a hora de treino (tempo em que podíamos realizar uma aula ou ate mesmo fazer o nosso treino individual). Tal como podemos verificar nas tabelas 4 e 5 que se seguem que correspondem ao horário que nos foi atribuído no primeiro semestre, consoante as nossas funções, pelo nosso orientador de estágio.

**Tabela 4.** Tarefas de quinta-feira

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

**Tabela 5** Tarefas de sexta-feira

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

Como estava estipulado no plano de estágio, para este ser cumprido teriam que ser realizadas 486 horas no seu total, o que tal sucedeu, e para justificar isso encontram-se no *dossier* todos relatórios diários assim como a folha de presenças assinadas pelo orientador de estágio. Semanalmente tinha que entregar o relatório da semana anterior com a descrição das atividades desenvolvidas tal como podemos verificar em anexo um exemplar desse mesmo relatório (AnexoII).

Agora de seguida, serão descritas pormenorizadamente as funções quando ocupadas as diferentes posições.

## **4.2 Receção**

Era uma área em que mantinha o constante contacto com os sócios uma vez que estes só poderiam entrar ginásio passando o seu cartão de socio no local em causa. Esta passagem do cartão permitia me ver se o sócio teria acesso ao estacionamento que toalhas possuía (de treino ou de banho), *pack* água, ou até mesmo algum recado importante para o sócio; isto tudo era feito através da base de dados do clube (MSI). Para além da função de entrada dos sócios e da distribuição de qualquer outro bem, tinha também como função a venda de produtos (substâncias ergogénicas, barras energéticas e roupa/calçado da marca adidas e *Holmes Place*). A distribuição das senhas para as aulas pelos sócios era outra das funções das pessoas estavam na receção.

### **4.2.1 Processo da chegada de um potencial sócio**

Quando chegava um individuo(a) ao ginásio a pedir informações sobre o ginásio a função de quem estava na receção era encaminhá-lo este, para um comercial do clube.

O comercial sentava-se mais o sócio num local mais acolhedor (bar) e explicava a este, todas as informações necessárias acerca de contratos, serviços assim como as atividades que o clube tem ao seu dispor. Após esta conversa o comercial mostra as instalações do ginásio, assim como fazendo uma pequena abordagem às aulas e aos serviços que tem para oferecer. No final desta fase o socio tem a sua opção de aderir ou não ao clube.

Caso se ocorra a adesão, este individuo torna-se sócio(a) do clube. O procedimento geral é inserir o socio numa lista de recentes sócios afim de este ser depois destinado a um *personal trainer*, ordenadamente pelo diretor técnico da instituição. A função de explicar e ajudar o sócio no alcance do seu objetivo (fase de orientação inicial) cabe ao PT, tendo para além desta a função, a oportunidade de fechar contrato com a mesma.

A partir deste momento o sócio já tem um plano de treino (depois de prescrito, tem que ser avaliado e aceite pelo *Master trainer* do clube).



Quando um PT fica responsável por um sócio, este tem como obrigação fazer um acompanhamento sucessivo para além da OI. Relembrar ao sócio o momento da sua reprogramação do seu plano de treino com finalidade de ajustar o plano de treino do mesmo (este serviço tem um custo de vinte cinco euros, por isso caberia ao sócio decidir se quer realizar ou não). No dossier de estágio encontram-se um exemplar de uma OI e de uma reprogramação.

### 4.3 Sala de Exercício

Na sala de exercício posso dizer que foi o local de maior aprendizagem relativamente à nossa área, desporto e *fitness*, digo isto pois para mim foi o local que gostei mais de estar pois ia de certa forma ao encontro ao que futuramente gostaria de desempenhar enquanto profissional da área.

Neste local fazia de *Shadow* (sombra) a pessoa que estava de MI e tinha as seguintes funções:

- ↳ Cumprimentar todos os sócios pela sala perguntando se estava tudo a correr bem com este (não mais de três minutos na generalidade é um número estipulado pela instituição uma vez que quem desempenha esta função tem que prestar atenção e auxílio a todos os sócios e para tal terá que estar com disponibilidade total para tal);
- ↳ Ajudar o sócio que necessitar de alguma correção relativamente ao exercício que esta a executar, ajudar este a encontrar máquinas para onde terá que ir para prosseguir com o seu plano de treino;
- ↳ Fazer a contabilização dos sócios de meia em meia hora fazendo o seu registo numa tabela disponível no local, a fim de estes números serem utilizados para eventuais estatísticas futuras (ex.: hora de maior e menor afluência de sócios);
- ↳ Fazer pesagens na Tanita quando solicitados para tal, assim como medição da pressão arterial;
- ↳ Auxiliar um novo sócio no seu primeiro contacto com a sala de exercício. Aqui tínhamos a particularidade de o encaminhar numa primeira fase somente pela parte cardiovascular (se o sócio nunca tiver treinado num ginásio, ou se já não treinar a muito tempo) e só mais tarde depois de o mesmo ter já realizado a OI,

já poderá então fazer o seu treino com a devida prescrição. É de referir que o sócio quando chega ao ginásio, só lhe é feito a OI num prazo máximo de cinco dias, uma vez que esta não pode ser imediata devido à disponibilidade dos Pt's.

↳ Participar como instrutora como auxiliar da pessoa de MI nas aulas *X-Press*, (colocando os colchões no chão para os sócios participantes). Para tal tínhamos que passar cordialmente por toda a sala e avisar os sócios anunciando a aula e o tipo de treino que se ia realizar. Antes de iniciar a aula tínhamos que dar as boas vindas e introdução rapidamente explicando qual o objetivo e a estrutura da aula e qual seria a finalidade do treino.

Este tipo de aulas era constituído por quatro partes:

- *Warm up* (aquecimento) em que teríamos que dar instruções simples e claras organizando os sócios no espaço, tendo sempre atenção se existia algum iniciante (este merecia uma atenção redobrada da parte do instrutor a fim de evitar más execuções por parte do sócio), a transição para a fase seguinte tinha que ser dentro do tempo;
- *Work out1* (primeira fase de trabalho), o treino tinha que ser dinâmico e divertido fazendo sempre a transição rápida e eficaz, o *Work out2* (segunda fase do trabalho) é a fase seguinte em que aqui devíamos criar mais intensidade dando opções de segurança e de menor intensidade ou de maior intensidade dependendo do seu nível de prática (mais ou menos avançado);
- *Performance* (nível mais existente) em que o principal objetivo era criar fadiga focando no exercício tendo sempre em atenção aos *feedbacks* positivos pois serviriam de reforço;
- *Recovery* (a recuperação), dar bastantes *feedbacks* estabelecendo progressões e motivar as pessoas a planear o treino introduzindo estas aulas, o retorno a calma era constituída por breves alongamentos e teria que dar informações úteis aos sócios como por exemplo sobre inspiração e expiração.

É importante referir que tinha como apoio a tabela com os exercícios já estipulados para cada mês, tendo a opção de recriar a nossa aula, a fim de não criar monotonia para aos sócios. Em anexo podemos encontrar um exemplar de um plano de aula de abdominais lecionada por mim (Anexo III)

Pessoalmente, foi uma das tarefas bastante enriquecedora e entusiasmante realizar, uma vez que aprendi, reaprendi, e apreendi novos conhecimentos, exercícios que até ao momento desconhecia. Conhecimentos estes relativamente ao porquê dos exercícios, qual a sua finalidade, quem é que os poderia ou não realizar (ex.: tipo de patologia do sócio). Foi também entusiasmante na medida em que melhorei a autonomia e conseqüentemente a autoestima.

#### **4.4 Zona Aquática**

A zona aquática foi o meu último local de passagem desta distribuição neste primeiro semestre, nesta desempenhei a função de vigilante, ou seja, aqui tinha a função de verificar se os sócios cumpriam as normas de utilização da piscina, sauna, banho turco e *jacúzi*.

Para as normas serem cumpridas todos os sócios teriam que:

- Antes, de entrar para qualquer um dos compartimentos referidos anteriormente passar por um duche rápido;
- Não poderiam estar mais de seis pessoas no *jacúzi*;
- Tinham que possuir touca no *jacúzi* e piscina (pois caso tal acontecesse iria ser desconfortável para alguns sócios estarem sem o seu conforto total característico do local);
- Na sauna e no banho turco não poderiam estar mais de dez pessoas pelas mesmas razões apontadas anteriormente;
- Não usar touca e não estar mais de quinze minutos contínuos sem vir passar o corpo por água mais gélida a fim de baixar a temperatura corporal, na sauna e no banho turco.

Também ajudava o professor de hidroginástica nas suas horas de aula, distribuindo o material que este iria necessitar para a realização da mesma. Para finalizar este ponto é de referir que era regra geral, assim como do conhecimento geral, que era proibido entrar sem chinelos no local, devido a todos os problemas de saúde que pode acarretar tal descuido.

#### 4.5 - Trabalho Secretariado

Este trabalho era complementar ao nosso trabalho diário, como podemos ver na tabela 4 e 5. Tenho que referir que quanto a este, foi importante a nossa aprendizagem sobre o funcionamento da base de dados do clube, pois esta era fundamental para a realização de algumas tarefas.

O trabalho secretariado pode ser dividido em três partes:

- **Reposição de documentos:** verificação prévia se encontrava algum documento em falta, e se tal se verificasse aí teria que imprimir-los, os documentos em falta podia ser desde de OI's, reprogramações, tabelas de referências feminino e masculino, e contratos.
  
- **Fichas de treino:** Para além das impressões tinha que ordenar as fichas de treino do sócios, pois estas por vezes encontravam-se fora do seu devido local, causando algum desconforto aos sócios pelo tempo de procura da sua ficha. As fichas encontravam-se numeradas e distribuídas por letras do apelido do sócio, para facilitar a procura. Esta tarefa era importante para manter um bom funcionamento do clube.
  
- **Telefonemas:** Na realização de telefonemas o fim era sensivelmente fazer um “inquérito de Satisfação”, que servia para ver se estes se encontravam satisfeitos com o ginásio, se a sua OI teria corrido como previsto e que nota o sócio atribuía numa escala de zero a dez á sua OI. Os telefonemas eram feitos a pessoas que entraram no último mês em relação aos telefonemas. O processo iniciava-se com a entrega, fornecida pelo coordenador, de uma ficha com os dados dos novos sócios recentemente adquiridos (a ficha continha os números de sócios e os seus nomes). Subsequentemente vamos fazer a procura do sócio na base de dados MSI com o objetivo de encontrar o seu número de telefone para depois então fazer a ligação para o sócio. As perguntas que teriam de responder eram muito poucas e de resposta rápida o que ajudava na adesão dos sócios, uma vez que hoje em dia como se sabe o tempo é muito importante e

como tal as pessoas tendem ignorar telefonemas deste género. As perguntas 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?” . Após as perguntas e respostas estas últimas eram apontadas para entregar posteriormente ao co-orientador. É importante ainda referir que antes destas perguntas o discurso teria que ter uma parte introdutória a fim de dar a conhecer ao sócio a nossa identidade/instituição.

➔ **Trabalho de Pesquisa:** Ao longo de todo primeiro semestre foi-nos proposto realizar vários trabalhos teóricos sobre aspetos importantes na nossa área (atividade física e saúde). Esta tarefa foi importante para consolidar e apreender conhecimentos. Os trabalhos que realizei foram sobre, a diabetes, hipertensão, osteoporose e força (encontram-se no dossier de estágio). A estrutura de trabalho diferenciava-se consoante as linhas que o coorientador queria que fossem seguidas. Acho que isto nos serviu de suporte teórico para uma eventual aplicação prática dos mesmos.

Para além dos trabalhos acima referenciados, realizámos (eu com os meus colegas de estágio) alguns estudos de caso fornecidos pelo nosso coorientador de estágio, em que nos fez uma abordagem teórica no início sobre exemplos de planos de treino, o que teríamos de ter em conta quando o realizávamos. Segue-se em anexo IV um exemplo da resolução do seguinte estudo de caso:

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

Para além dos estudos de caso ainda nos foi pedido como uma última tarefa de estágio realizar um plano de treino para o nosso orientador, que tivesse como duração sessenta minutos, e com um objetivo de adaptação, como se pode ver na seguinte tabela 6. O plano de treino que eu realizei foi um plano de adaptação, ou seja, este está direcionado a um tipo de população que está a iniciar o seu processo de treino.

**Tabela 6** Programa de treino de adaptação

Programa de Treino						
<b>Objetivo: Adaptação</b>			<b>Data:-----</b>			
<b>Dados</b>			<b>Zona de Treino</b>			
Nome: Bruno Gonçalves						
Idade: 27		Peso Inicial		_/_ %		
Pressão Arterial		% MG		_/_ bpm		
FC Repouso		IMC		P. Abdominal		
<b>Aquecimento</b>						
<b>Equipamento</b>		<b>Nível</b>	<b>Velocidade</b>	<b>Intensidade %</b>	<b>Tempo</b>	
Passadeira		-----	Superior 9	60 % – 70 %	10minutos	
Cross-Trainer		-----		60 %- 70 %	5 minutos	
<b>Treino com Resistências</b>						
<b>Exercícios Propostos</b>	<b>Material</b>	<b>Musculo activo</b>	<b>Séries x Repetições</b>	<b>Carga</b>	<b>Tempo total</b>	<b>Tempo de descanso</b>
<i>Leg extension</i>	<i>Máquina</i>	Perna	2 x 12	14kg	4minutos	1:1
<i>Squat</i>	<i>Kettlebell</i>	perna	2 x 12	14kg	4minutos	1:1
<i>Leg Press</i>	máquina	perna	2 x 12	70	4minutos	1:1
<i>Push ups</i>	tapete	peito	2 x 12	Peso corporal	4minutos	1:1
<i>Chest Press</i>	maquina	Peito	2 x 12	40kg	4minutos	1:1
<i>Chin up</i>	-----	Costas	2 x 12	Peso corporal	4minutos	1:1
<i>Low Row</i>	máquina	Costas Lat.	2 x 12	40kg	4minutos	1:1
<i>Shoulder Press</i>	máquina	Ombros	2 x 12	30kg	4minutos	1:1
<i>Bicep Curl</i>	<i>Halter</i>	bícepe	2x 12	10kg (10-10)	4minutos	1:1
<i>Tricep dips</i>	<i>Deck</i>	trícepe	2 x 12	Peso corporal	4minutos	1:1
<i>Bridge</i>	Tapete	Abdominais	3x 45*	Peso Corporal	3minutos	1:1
<i>Abs Crunch</i>	Tapete	Abdm.uppe r	3x 20*	Peso Corporal	1,75mints	1:1
<b>Alongamentos</b>						
Alongamento da musculatura geral do individuo.				4,25minutos		
<b>Total da sessão</b>				60minutos		
Observações						
Cadência				2:2		
Descanso*		15seg na <i>bridge e abs</i>		1min entre series e exercício		

## **4.6 – Tarefas de manutenção e gestão do equipamento**

### **4.6.1. Inventário do material amovível**

A realização de um inventário para todo o material amovível (ex. *halteres*, elásticos, caneleiras, Kettlebell (KB), bolas medicinais, etc.) do ginásio, ou seja, por estúdios e sala de exercício, foi outra tarefa que realizei. Em anexo encontra-se a tabela realizada do inventário (anexo IV).

### **4.6.2. – Inventário da Sala de Arrumos**

Foi pedido mais uma vez fazer mais um inventário mas só que agora era na sala de arrumos, sal que continha algum material para aulas praticas, mas sobretudo era constituído por caixas de roupa de *staff*. Quanto a este inventário tive que fazer por partes, contabilizar roupa feminina por tamanhos cores e quantidade total do artigo, depois tive que fazer o mesmo para a roupa masculina.

Depois da roupa veio os utensílios para a pratica de exercícios como *fitballs*, assim como elementos decorativos para os *Live well party* (equivalente aos “*open day’s*”), e sobre estes também tive que colocar que material tínhamos assim como a quantidade do mesmo (anexo V).

### **4.6.3. – Numeração das Maquinas**

As máquinas que se encontram em todo o ginásio possuem um número (número identificativo que vai auxiliar tanto ao prescritor de exercício assim como ao cliente uma melhor identificação da máquina, assim como para identificação de algum problema da mesma por parte de um cliente e sobretudo pelo instrutor da sala de exercício). Uma vez que esses números já se encontravam desgastados, foi destacada a função de retirada dos números antigos para a colocação de novos números. Assim, primeiro iniciei a tarefa na sala com as bicicletas (RPM) e depois desseguida para a sala de exercício. O objetivo desta tarefa foi, sem sombra de dúvida, para um melhorar o aspeto do local, como se sabe todas as pequenas coisas fazem a diferença.

## 4.7 – Atividades Extra

### 4.7.1. *Live Well Party's*

Estes dias de *Live Well Party* eram dias de apresentação de novas coreografias de todas modalidades existentes no ginásio. A particularidade das LWP é que estas eram temáticas tive a sorte de estar presente em dois tipos de LWP.

A minha primeira experiência no ginásio foi na LWP “Anos 80” que se realizou a seis de Dezembro de dois mil e treze, neste dia aqui tanto os professores assim como pessoal *staff* de outras áreas normalmente encontravam-se caracterizados assim como todo o ginásio em si. A minha participação neste caso foi no âmbito da decoração assim como na ajuda na preparação dos estúdios para as aulas que se seguiam, mas posso ainda referir que ainda participei ativamente (como aluna) na aula de *warrior* (aula do *Holmes Place*) devido à pouca afluência na mesma.

Já a minha segunda LWP tinha como tema “*Spring*” que se realizou dia vinte e dois de Março de dois mil e catorze, e como podemos ver há uma relação direta entre o tema e o dia, pois foi nos dias iniciais da primavera ou que acho na minha opinião muito bem escolhido para o dia em causa. A minha participação neste também seguiu a mesma linha da anterior, uma vez que participei uma vez mais na decoração do ginásio (fazendo flores em papel, símbolo da primavera, colocando e cortando fitas coloridas no teto dos estúdios). Neste dia tive a particularidade ainda de ter em mãos assim como os meus colegas de estágio o evento “*SPRING CHALLENGE*” (que será descrito no ponto seguinte), que nos foi proposto pelo nosso orientador de estágio toda a sua preparação.

É importante ainda referir que todo este processo decorativo iniciava-se no dia anterior aos LWP, pois permitia que no grande dia estivesse tudo como previsto evitando imprevistos.

### 4.7.2 *Spring Challenge*

Este evento foi realizado como já foi referido no ponto anterior no dia vinte e dois de Março de dois mil e catorze, e a nós estagiários, foi imposto no início fazer um tipo de evento à nossa escolha para este mesmo dia, a fim de dar a oportunidade aos sócios que preferem a parte da sala de exercício ao invés das aulas de grupo (as LWP são sobretudo direcionadas para as aulas de grupo).



E assim foi eu juntamente com os meus colegas iniciamos a preparação a atividade com algum tempo de antecedência, para evitar ajustamentos de última hora.

Toda a descrição do evento encontra-se no *dossier* de estágio, restando-me só dizer que em relação a esta atividade, foi sem dúvida uma experiência muito enriquecedora para mim, pois foi sem dúvida algo que nós, estagiários, tivemos a liberdade/responsabilidade total uma vez que a realização do evento cabia a nós estagiários, mas destinado para os sócios. A fase de preparação foi sem dúvida alguma interessante pois tivemos que pensar nas várias populações possíveis na participação do evento assim como os ajustamentos que teriam de ser feitos para que fosse possível a sua realização.

De uma maneira resumida o evento consistia em que os participantes realizam-se um circuito em que começavam numa primeira fase pela componente cárdio e depois passavam para a força e resistência muscular, nos vários exercícios tínhamos pontuações de acordo com a marca conseguida pelo participante, ganhando o premio (ex. Sessão de PT, Massagem...) que obtivesse uma maior pontuação. A classificação dos participantes era dividida por género e idades, para não existir desigualdades a nível do esforço.



**Figura 6** Instrução os sócios no *Spring challenge*<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Fonte própria.

#### 4.7.3 **Divulgação da Aula X-Celerate**

No dia 19 de Abril estava programado uma aula de divulgação da modalidade *X-Celerate* na feira de exposições de Aveiro mais concretamente na Feira de Março 2014, feira esta que se realiza de 25 de Março a 25 de Abril e como esta tem muita afluência de população devido à diversidade de oferta (parque de diversões, exposições de automóveis, casas, espetáculos de música, etc.).

Foi uma ideia do clube organizar esta atividade externa na medida de divulgar a modalidade e por conseguinte o ginásio.

Para a atividade os participantes (sócios do clube e *staff*) teriam que se inscrever na receção dando o nome e o tamanho da t-shirt da modalidade. A atividade teve um tempo de duração de uma hora sensivelmente e contendo um número máximo de vinte participantes.

#### 4.7.4 **“5 Horas de RPM”**

Foi uma atividade solidária que se realizou dia oito de Março de dois mil e catorze, e que consistia em andarmos cinco horas contínuas de bicicleta.

A minha participação na atividade surgiu pelo convite do instrutor Sérgio Miranda, que era quem estava à frente da atividade, assim como um dos professores de RPM no ginásio. Para além do cariz solidário da atividade, pessoalmente foi uma atividade que desafiou as minhas capacidades físicas devido ao tempo de duração e ao tipo da atividade.

#### 4.7.5 **Dia dos Namorados**

No dia catorze de Fevereiro de dois mil e catorze, comemorava-se o dia dos namorados a minha função neste dia foi uma vez mais decorativa. Juntamente com os meus colegas de estágio, enchemos e colocamos balões propícios ao dia, pelas paredes do ginásio.

#### 4.7.6 **1km = 1euro (Atividade Rexona)**

Esta atividade era de cariz solidário, pois por cada quilómetro realizado na passeadeira equivalia a um euro que revertia a favor da primeira escola de atletismo adaptado (dinheiro dado pela Rexona que é uma marca prestigiada de desodorantes).

O *Holmes Place* estava associado a esta causa, e como tal possuía um dispositivo eletrónico (uma *tablet*) em que eram afixados os dados (nome, idade, género e numero de quilómetros percorridos) dos participantes da atividade, estes dados eram transferidos automaticamente para uma base pública dos dados e que qualquer pessoa podia ter acesso. A mesma pessoa poderia realizar a atividade mais que uma vez se quisesse.

A minha função, passava por uma abordagem dos sócios pelo ginásio e explicar o porquê da atividade, e se este gostariam ou não de participar na mesma, pois bastava somente um quilómetro (a andar ou a correr) para que fosse revertido num euro. Houve bastante adesão dos sócios nas duas semanas de duração do evento.

#### 4.7.7 **Atividades Outdoor**

O *Holmes Place Aveiro* tem uma particularidade de ter um calendário com diversas atividades *outdoor* que servem de complemento de experiencias únicas para os sócios e *staff*. Durante o estágio pude participar em duas delas, em datas distintas, sendo a primeira um *Boot Camp* em S.Pedro do Sul, com duração de dois dias, e o *trail* a segunda atividade, que teve duração de um dia também este realizado em S.Pedro do Sul.

A participação nestas atividades ajudou muito a fase de integração, pois aqui contactávamos com sócios e instrutores num clima completamente descontraído o que favorecia uma maior abertura de ambas as parte. Os relatórios de ambas as atividades encontram-se no dossier de estágio.

#### 4.7.8 Formação Interna

Durante o estágio participei em dois géneros de formação interna: o *staff classes* e as do *PT Foundation Holmes Place – Training Academy*.

Relativamente à primeira, esta era lecionada pelo instrutor Sérgio Miranda que nos forneceu alguns conhecimentos sobre as aulas de grupo passando numa primeira fase pela explicação do que esta exige tal como, contabilização dos tempos de uma música, os tipos de *feedbacks* a dar, passando para uma fase mais prática, fazendo nós mesmos, um pequeno conteúdo da aula (sequência de um exercício com os tempos e com os devidos *feedbacks*). Nesta abordagem, focalizamo-nos no tipo de aula de localizada e *body pump*, e os participantes eram somente os instrutores de aulas de grupo e eu juntamente com os meus colegas de estágio.

Após esta familiarização houve uma outra temática das *staff classes*, em que consistia a participação não só dos instrutores mas assim como as/os comerciais, uma vez que esta tinha como principal objetivo dar a conhecer o tipo de aulas que eram realizadas no ginásio e para quem estas se destinavam. Estas aulas foram lecionadas pelos professores que tinham formação da modalidade. Antes de cada aula tivemos sempre uma introdução teórica importante, pois aqui eram dadas as bases descritivas da aula em causa.

Quanto à participação na formação *PT Foundation Holmes Place – Training Academy*, foi muito aprazível de realizar devido aos conhecimentos que estas envolviam. Esta formação era direcionada para os novos Pt's da instituição, que tinham que passar por uma formação interna. Relativamente esta formação interna posso referenciar o seguinte:

- ↳ Realizou-se no *Holmes Place* de Aveiro;
- ↳ Tinha a duração de quarenta horas no seu total;
- ↳ Realizou-se nos dias de 24-01-2014 a 20-02-2014;
- ↳ Constituíam-se por vários módulos;
- ↳ Cada módulo tinha um formador distinto.

Mais informação relativamente aos módulos e aos formadores dos mesmos pode ser encontrada no *dossier* de estágio.

A minha participação foi a convite do *Master Trainer* Paulo Gonçalves quando me viu a mim e aos meus colegas no ginásio, abordou-nos com intuito podermos assistir uma vez que só iríamos enriquecer os nossos conhecimentos. Esta formação como já foi acima referido teve a duração de sensivelmente um mês as nossas funções e ao nosso horário não nos foi possível ir a todos os módulos da mesma, mas aos que tive a oportunidade de assistir retirei informação relativamente ao módulo em causa que podemos verificar no *dossier* de estágio mas especificamente.

#### 4.7.9 Ações de Formação

As ações de formação assumem uma importância para todos os profissionais seja de que área for, pois estas tornam-se um complemento na formação de qualquer pessoa. Para nós estudantes esta importância é acrescida pois o nosso caminho como futuros profissionais ainda se encontra na fase inicial.

Ao longo do ano letivo participei em três ações de formação organizadas pelo IPG (ESCD):

- ↳ **“1º Congresso Ibérico Técnico e Científico de Andebol 2014”** realizou-se na cidade da Guarda nos dias trinta e um de Março e um de Abril de dois mil e catorze. O Congresso é creditado para efeitos de renovação da com 2,4 Unidades Curriculares presenciais na componente específica de Andebol.
  
- ↳ **Nutrição e Suplementação em Desporto e Exercício Físico** palestra realizado pelo professor José Augusto dos Santos (Faculdade de Desporto da Universidade do Porto) no Auditório dos Serviços Centrais.
  
- ↳ **Manz Produções, *Functional High intensity interval training*** teve como objetivo conhecer e dominar diferentes metodologias, aplicadas ao contexto do treino funcional integrado assim como dominar os princípios técnicos inerentes ao trabalho com os diferentes materiais que constituem a realidade mais atual do mercado, a sua duração foi de um total de trinta horas.

# P

arteV.  
Reflexão Crítica

---

## 5. Reflexão Crítica

Este relatório expõe todo o meu percurso enquanto estagiária, sendo complementado pelo dossier onde se encontra todo o trabalho desenvolvido ao longo do estágio.

Em suma, neste momento estou capaz de afirmar que o estágio é sem dúvida o auge do nosso curso, pois é momento em que vamos para o terreno aplicar os nossos conhecimentos adquiridos ao longo dos três anos de estudo. O futuro profissional é importante, e o estágio surge com uma pequena imagem perto da realidade que iremos enfrentar

Toda esta experiência foi gratificante e enriquecedora quer a nível pessoal, quer a nível profissional, uma vez que me ajudou a ter a noção das minhas fraquezas e torná-las em virtudes.

Na minha opinião os objetivos gerais foram cumpridos o que me deixa satisfeita e realizada, uma vez que fiz um bom trabalho nesse aspeto. Os objetivos específicos também estes foram atingidos sem dúvida.

Gostaria de referir que, todas as áreas que desenvolvi durante o estágio na instituição acolhedora todas elas tiveram o seu grau de importância nesta fase da minha formação, mas houve uma delas que se destacou pelas funções que desempenhei e foi ela a do *member interaction* na sala de exercício. O fato de ter sido mais entusiasmante de desenvolver esta é devido ao fato de esta ter uma ligação direta com o curso de desporto.

Um aspeto menos positivo é referente a liberdade de atuação, ou seja, por parte da instituição devido aos seus protocolos não nos era consentido a nós estagiários lecionar aulas, ficando somente a nossa presença nestas como participantes das mesmas.

Em relação às disciplinas que tivemos durante a licenciatura todas elas foram importantes e úteis no meu desempenho do estágio.

Tenho a mencionar que desde a entrevista para o estágio, passando pelo primeiro contacto com os trabalhadores do HP até ao momento da saída, sempre fui bem tratada, sempre me ajudaram e sempre se mostrando disponíveis para qualquer coisa que

precisa-se, não existindo nenhuma situação problemática a nível do relacionamento pessoal.

Acho que o meu comportamento foi bastante positivo, sempre demonstrei disponível para aprender e realizar as tarefas propostas. Cumprir o horário de estágio e mantive sempre uma postura correta tal como era exigido pela instituição acolhedora.

Na minha opinião acho que os objetivos gerais inicialmente apresentados foram cumpridos, uma vez que, tive momentos em que pude aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do curso em momentos do meu estágio. Consegui ainda desenvolver a minha autonomia ao lecionar as aulas x-press e realizar telefonemas aos sócios recém chegados, desenvolvendo assim competências de interação com todo o staff e sócios.

Relativamente aos objetivos específicos da sala de exercício, estes também de uma maneira geral foram cumpridos. Começando com a abordagem aos sócios numa fase final tornou-se sem dúvida muito natural coisa que inicialmente foi uma tarefa bastante difícil para mim devido à minha dificuldade de comunicar, mas com persistência e com ajuda dos superiores consegui ultrapassar essa barreira. A correção e os *feedbacks* aos sócios também foram conhecimentos que a instituição acolhedora (instrutores da sala de exercício) me transmitiu, e como tal serviu-me de ferramenta para agir autonomamente perante o sócio.

Tal como os objetivos anteriores, os referentes à piscina também foram cumpridos, pois a minha função de vigilante e auxiliar foi de encontro ao que inicialmente o orientador do estágio tinha proposto.

Realizar uma receção do socio encaminhando este para o ponto seguinte autonomamente, discursar perante este de acordo com as normas do clube e fazer a reposição de contratos, fichas de orientação inicial e reprogramações foram outras tarefas propostas e realizadas por mim .

Em forma de conclusão tenho a dizer que o HP foi uma instituição que me forneceu muitos conhecimentos da área, não só na parte do fitness mas como também na parte comercial e tudo aquilo que está por de trás de um simples treino com um sócio.



# P arteVI. Referências Bibliográficas

---

## VI. Referências Bibliográficas

ACSM - American College of Sports Medicine (1990). ACSM Position Stand: the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 30, 975-991.

ACSM – American College of Sports Medicine (2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 1334 -1337.

Barata, T. (1997). *Aparelho Cardiovascular e Atividade Física*. In T. Barata (Eds). *Atividade Física e Medicina Moderna* (pp. 198-205). Europress.

Barata, T. (2005). *Mexa-se pela sua saúde*(5ªed). Lisboa, Portugal. Temas de hoje.

*efdeportes*. (Filipe Ferreira de Junho de 2007). Obtido em 25 de junho de 2014, de Respostas cardio-respiratórias e metabólicas em diferentes: <http://www.efdeportes.com/efd109/respostas-cardio-respiratorias-e-metabolicas-em-diferentes-modos-de-exercicio.htm>

Organização Mundial de Saúde ,(1995),The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHO L): position paper from the World Health Organization, *Social science and medicine*, V.41, n.10, p.403-409;

Pate, R. R., Pratt, M.D., Blair, S.N., Haskell, W.L., Macera, C.A., Bouchard, C., Buchner, D., Ettinger, W., Heath, G.W., King, A.C., Kriska, A., Leon, A.S., Marcus, B.H., Morris, J., Paffenbarger, R.S., Patrick, K., Pollock, M.L., Rippe, J.M., Sallis, J., & Wilmore, J.H. (1995). *Physical Activity and Public Health*. *JAMA*, 273, 402-407.

Wilmore, J., & Costill, D. (2001). *Fisiologia del Esfuerzo y del Deporte*. Cuarta Edición. Barcelona: Editorial Paidotribo

# Anexos

---

## **Anexo 1**

Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.

Escola:  ESECD  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: Sara Daniela de Silva Mendes N.º 5007463

Docente orientador: Carolina Jilva Felix Vila - chã

Supervisor: Diogo André de Fonseca Costa

**2. PLANO DE ESTÁGIO**

O plano de estágio compreende os seguintes pontos:

1. Member Interaction (supervisão dos praticantes na sala MUSCU lodge);
2. Vigilância de piscina;
3. Atendimento na recepção;
4. Telefónicas de retenção, qualidade de serviço, atendimento e acompanhamento;
5. Questionário de satisfação dos clientes;
6. Inventário e arquivo;
7. Realização de treino 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>26/09/2013</u> Data	_____ Data	<u>29/09/2013</u> Data
<u>Sara Mendes</u> (assinatura)	<u>Carolina Vila-chã</u> (assinatura)	<u>Diogo André de Fonseca Costa</u> (assinatura e Entidade)

## **Anexo II**

# Plano de treino

## ABS X-PRESS

Aula do dia:					
Periodos de Treino	Exercicios				Tempo de exercicio
Warm UP	<u>Walking to plank</u>				1 serie x 45'' e 15'' descanso
Work Out1	<u>Leg and arm raise</u>	<u>Reverse Crunch</u>	<u>Leg and arm raise</u>	<u>Crunch legs 90°</u>	1 serie x 45'' e 15'' descanso
Work Out2	<u>Side plank rotation</u>	<u>Spidermana Climber</u>	<u>Side plank rotation</u>	<u>Siperdman Climber</u>	2 series x 30'' e 15'' descanso
Performance	<u>V-Ups</u>	<u>Back extensions</u>	<u>Bicycle</u>		4 series x 20'' e 10'' descanso
Recovery	Alongar o peito á frente. Deitar no chao e com as mãos apoiadas no chao realizara extensao do tronco.		Alongar as pernas e braços		2'
<b>Objectivos dos exercicios</b>					
<b>Conteudos</b>					

## **Anexo III**



## Inventário

### Maquinas da sala de exercicio

Máquina	Numero
Passadeira	1 a 30
Cross trainer	31 a 38
Bicicleta vertical	39 a 46
Stepper	47 a 50
Wave	51 a 55
Remo	56 a 58
Gravitron	59
Shoulder press	60
Leg Curl	61 e 63
Leg extension	62 e 64
Upper Back	65
Low Row	66
Abductor	67 e 68
Adductor	69 e 70
Peck deck	71
Chest Press	72 e 73
Lower Back	74 e 75
Abdominal Crunch	76
Arm extension	77
Arm Curl	78
Lat Machine	79 e 80
Pull down	81
Vertical traction	82
Cable jungle	83 e 84
Chest press bench	86
Dumbell racks	87
Multi Power	88
Scott bench	89
Bancos amoviveis	90, 91 e 100
Biciclita horizontal	93 a 96

Leg press	97 e 98
Horizontal bar racks	99

### Material amovível

Material	Quantidade
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
Halteres 12kg	2
Halteres 14kg	2
Halteres 16kg	2
Halters 18kg	2
Halters 20kg	2
Halters 22kg	2
Halters 24kg	2
Halteres 26kg	2
Halteres 28kg	2
Halteres 30kg	2
Halters 32kg	2
Halters 34kg	2
Halteres 36kg	2
Halteres 38kg	2
Halteres 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
Elástico sem revestimento	6

#### Estúdio 1

Step	30
Fitball	5
Colchões	53

#### Estúdio 2

Spinner bike	34
Step	20
Colchões	11
Tramoplím	21

#### Estúdio 3

Discos 1kg	118
Discos 2.5kg	118
Discos 5kg	112
Barras	39

Bloqueios de discos	114
Cordas	2
Elásticos c/ revestimento	4
Bolas Medicinais 2kg	1
Bolas Medicinais 4kg	2
Bolas Medicinais 5kg	1
Bolas Medicinais 6kg	1
Escada	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

## **Anexo IV**

## Inventario Da sala de Arrumos

### CAIXA 1

<b>Roupa – tshirts e Calças</b>		
Quantidade	Tamanho	Genero
4Calças	M	Feminino
2Calças	M	Masculino
20 tshirts (pretas)	S	-----
3tshirts (pretas)	M	-----
18 vermelhas	S	
2 vermelhas	M	

### CAIXA 2

<b>Tshirts das aulas de grupo</b>	
16	Air Fit
25	X- alerate
19	Warrior

### CAIXA 3

<b>Roupa M.I PT POWER PLATE</b>		
3- camisolas brancas Power Plate (s)		
Tipo	Quantidade	Tamanho
MI – Camisola	10	M
MI- camisola	1	L
PT- Camisola	2	S
Calções Feminino	8	M
Calções Masculino	3	Xs

### CAIXA 4

<b>Thirts</b>	
MI	PT
1 – tamanho S	6—tamanho S
3– Tamanho L	9—tamanho L
4 – tamanho Xs	

### Caixa 5

<b>Material diverso</b>	
Tipo	Quantidade
Cordas	2
Elasticos	5
Molas	3

## CAIXA 6

Tshirts		
Cor	quantidade	Tamanho
vermelho	15	M
Vermelho	5	2xs
preta	12	M
Preta	5	2xs
Calças		
Genero	Qauntidade	tamanho
feminino	6	L
Feminino	4	<sup>3</sup> / <sub>4</sub> L
Masculino	1	<sup>3</sup> / <sub>4</sub> M

## Caixa 7

Tshirts PT duo		
Cor	quantidade	Tamanho
Preta	2	S
	4	M
	2	L
Vermelha	6	S
	8	M
	6	L

## Caixa 8

Sapatilhas	
quantidade	Tamanho
3	44
1	42
2	40 2/3
1	40
1	39 1/3
3	36 2/3

## CAIXA 9

Material Piscina	
Tipo	Quantidade
Boias	19 pares novos
Boias	9 pares usados
Esponjas de brincar	12

5 fitballs e 1 Bosu

<b>Tshirts</b>	
<b>Quantidade</b>	<b>Tamanho</b>
5	L
15	S
15	M

<b>Halteres</b>	
<b>Qauntidade</b>	<b>Tamanho</b>
4	3kg
2	4kg
6	2kg
19	1kg



## **Anexo V**

Estagiária: Sara Mendes  
 Local de estagio: Holmes Place Aveiro  
 Instituição: Instituto Politécnico da Guarda



**RelatórioVII - Semana 21 – 22 de Novembro**

<b>Dia da Semana</b>	<b>Actividades Realizadas</b>	<b>Objectivo das actividades</b>	<b>Nº de horas</b>
<b>Quinta-Feira (21-11-13)</b>	Organização das fichas de treino.	Melhoria da qualidade de serviço.	1h
	M.I (member interaction) na sala de exercicio.	Interação com os socios a fim de verificar se estes necessitam de qualquer ajuda.	3h
	Pausa para almoço.	-----	1h
	Fomação de aulas de grupo (localizada). Apresentação de exercicios individualmente recebendo no final os feedbacks do instrutor.	Aprendizagem de novos conhecimentos relativamente a aulas de grupo. Aprendizagem de como fazer contabilização de tempos e que feedbacks a dar.	2h
	Hora de treino – Corrida Outdoor.	Melhoria da condição física.	1h
	M.I (Member interaction) na sala de exercicio.	Interação com os socios a fim de verificar se estes necessitam de qualquer ajuda. Auxilio na aula de ABS express fazendo metade da aula.	1h

Estagiária: Sara Mendes  
 Local de estágio: Holmes Place Aveiro  
 Instituição: Instituto Politécnico da Guarda



### RelatórioVII - Semana 21 – 22 de Novembro

<b>Dia da Semana</b>	<b>Actividades Realizadas</b>	<b>Objectivo das actividades</b>	<b>Nº de horas</b>
<b>Sexta-Feira</b> <b>(22-11-13)</b>	Organização das fichas de treino.	Melhoria da qualidade de serviço.	1h
	M.I (member interaction) na sala de exercício.	Interação com os socios a fim de verificar se estes necessitam de qualquer ajuda.	3h
	Aula de Spartans.	Melhoria da condição física, e ambientalização das aulas de grupo.	1h
	Almoço.	-----	1h
	Trabalho de secretariado. (Fotocópias de documentos).	Reposição de documentação nos locais onde havia a falta da mesma.	2h
	Aula de RPM	Melhoria da condição física, e ambientalização das aulas de grupo.	1h
	M.I (member interaction) na sala de exercício.	Interação com os socios a fim de verificar se estes necessitam de qualquer ajuda.	1h
		<b>Total de Horas</b>	<b>112 horas</b>

