



IPG Politécnico
| da | Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Joana Sofia Rodrigues Maia

julho | 2018





Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto

Joana Sofia Rodrigues Maia

Julho 2018

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Relatório de Estágio

Realizado no Fitness Bibi



Joana Sofia Rodrigues Maia

Guarda 2017/2018

Ficha de identificação

Ficha de Identificação

Discente

Nome: Joana Sofia Rodrigues Maia

Número de aluno: 5008014

Grau: Obtenção da Licenciatura em Desporto

Instituição de Ensino

Nome: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor ESECD: Professor Doutor Pedro José Arrifano Tadeu

Diretora do Curso de Desporto: Professor Pedro Esteves

Coordenador de Estágio: Mestre Bernardete Jorge

Instituição receptora

Nome: Ginásio FitnessBibi

Morada: Bairro da Nossa Senhora dos Remédios

Código Postal: 6300-590

Distrito: Guarda

Concelho: Guarda

Contacto: 271 231 570/965 085 738

E-mail: fitnessbibi@gmail.com

Início de Estágio: 21 de Setembro de 2017

Fim de estágio: 31 de Maio de 2018

Nome do tutor na instituição: Mestre Elvira Matos

Resumo

O presente relatório de estágio faz parte integrante da Licenciatura em Desporto e tem como objetivo mostrar que todos os conhecimentos apreendidos durante os três anos letivos foram testados através da exteriorização dos mesmos.

O estágio foi concretizado no ginásio FitnessBibi, localizado na cidade da Guarda. Esta instituição é dividida em duas principais áreas de intervenção associadas ao objetivo do estágio, a área de aulas de grupo e a outra direcionada para o cardiotraining. Assim as atividades desenvolvidas durante o decorrer do estágio debruçaram-se principalmente no planeamento de aulas de grupo na lecionação das mesmas, bem como o acompanhamento dos utentes durante o seu treino na sala de cardio, corrigindo posturas e adoptando exercícios adequados a cada utente consoante a sua aptidão física e seu objetivo.

As horas de estágio foram divididas semanalmente de terça-feira a Sábado.

Palavras-Chave: Estágio, FitnessBibi; Aulas de grupo; Cardiotraining.

Agradecimentos

Em primeiro lugar quero agradecer ao Instituto Politécnico da Guarda, nomeadamente à Escola Superior e Educação, Comunicação e Desporto por me ter acolhido como aluna na sua instituição.

Sem dúvida que o maior agradecimento é para os meus pais que sempre fizeram de tudo para que fosse possível hoje estar onde estou e a fazer o que faço. Sem a ajuda, dedicação deles e apoio incondicional decerto que não estaria agora a concluir aquela que é uma etapa muito importante da minha vida. Agradeço-lhes ainda por todos os ensinamentos e lições de vida que desde sempre me transmitiram, pois é graças a tudo isso que me tornei quem sou hoje.

Agradeço a todos os professores do Curso de Desporto por todos os conhecimentos tão valiosos. Em especial, agradecer à Professora Bernardete Jorge que desde o início sempre me apoiou e acreditou em mim, agradeço também pelo facto de mostrar o que realmente são desportos de academia e que fez com que descobrisse uma nova área de grande interesse meu.

Quero agradecer a toda a equipa, sem exceção, da instituição que me acolheu de braços abertos como estagiária, a equipa FitnessBibi, por todo o apoio desde mostrado desde o primeiro dia, toda a ajuda e toda a disponibilidade. Um agradecimento especial ao João Andrade e à Professora Elvira Matos que durante todo este período acreditaram em mim e nas minhas capacidades, por me ter aceite como estagiária na sua instituição e por nunca desistirem de mim. Agradeço também à Ângela Saraiva por se mostrar desde o início, sempre disponível ajudar, a entender os objetivos das aulas e dos treinos em si, por me ajudar a crescer profissionalmente e como pessoa. Agradeço a todos os docentes que de uma forma direta ou indireta me ajudaram e apoiaram ao longo do curso e do estágio em particular;

Agradeço a todos os elementos do júri a disponibilidade, dedicação e tempo cedido na análise dos nossos trabalhos;

Mostro ainda a minha gratidão aos meus colegas de curso com os quais tive a oportunidade de conviver e trocar impressões e vivências, que com a sua ajuda me permitiram concretizar este trabalho.

Índice

Ficha de identificação.....	I
Ficha de Identificação	I
Resumo.....	II
Agradecimentos.....	III
Lista de siglas.....	VI
Introdução	1
1. Contextualização do local de estágio	2
1.1. Caracterização geográfica: Guarda	2
1.2. FitnessBibi.....	2
1.2.1. História do Fitness Bibi.....	3
1.2.2. Missão	4
1.3. Análise da entidade acolhedora do estágio: Fitness Bibi	5
1.3.1. Horário de funcionamento:.....	6
1.4. Organograma.....	7
1.5. Recursos Humanos.....	7
2. Recursos Materiais	8
2.1. Serviços	9
2.1.1. Cardio.....	9
2.1.2. <i>TRX Suspension Trainer</i>	9
2.1.3. <i>Master Power</i>	9
2.1.4. <i>Personal Training</i>	10
2.1.5. Consultor Clínico	10
2.1.6. Danças para noivos.....	10
2.2. Modalidades Existentes.....	10
2.2.1. <i>Zumba</i>	10
2.2.2. Treino em circuito	11
2.2.3. <i>STEP</i>	11
2.2.4. <i>GAP</i>	11
2.2.5. Condição Física	12
2.2.6. Pilates	12
2.2.7. <i>Hip Hop</i>	12
2.2.8. <i>Hip Hop Kids</i>	13
2.2.9. <i>PUMP</i> ou <i>Dumbbells</i>	13

2.2.10. Indoor Cycling.....	13
2.2.11. Abdominais	14
3. Definição de Fitness	15
3.1. Atividade física e exercício físico	16
3.2. Exercício físico e seus benefícios.....	16
4. Plano de Estágio	16
5. Objetivos do Estágio	17
5.1. Objetivos gerais do estágio.....	17
5.2. Objetivos específicos e conteúdos a abordar no estágio	17
6. Áreas de intervenção e suas fases.....	18
6.1. Sala Cardio Training	18
6.2. Aulas de Grupo.....	18
6.3. Avaliações Físicas	19
7. Programação de atividades.....	19
8. Carga Horária Semanal de Estágio.....	20
9. Atividades desenvolvidas	21
9.1. Sala <i>CardioTraining</i>	22
9.2. Aulas de Grupo.....	23
9.2.1. Projeto de estágio	25
10.1. Secretariado.....	27
11. Estudo de caso.....	27
11.1. Apresentação dos dados das avaliações físicas	28
12. Reflexão final	32
13. Referências Bibliográficas	36
13.1. Fontes da web.....	36

Lista de siglas

ABS - Abdominais

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

GAP – Glúteos, Abdominais e Pernas

CT – *Cardiotraining*

PT – Personal Training

TRX – Total-body Resistance Exercise

Índice de ilustrações

Ilustração 1 – Mapa de Portugal	2
Ilustração 2 – Mapa da cidade da Guarda.....	5
Ilustração 3 - Horário mensal	6
Ilustração 4- Organograma	7

Índice de tabelas

Tabela 1- Recursos materiais, sala de cardio.....	16
Tabela 2- Recursos materiais, sala de grupo.....	18
Tabela 3- Horário Semanal: 14h	20
Tabela 4- Horário Semanal: 15h	21
Tabela 5- Aulas lecionadas	24
Tabela 6- Apresentação dos estudos caso	27
Tabela 7- Avaliação cliente 1.....	28
Tabela 8- Avaliação cliente 2.....	29
Tabela 9- Avaliação do cliente 3.....	30
Tabela 10-Avaliação do cliente 4.....	31

Introdução

A unidade curricular Estágio I integra-se no 3º ano de Licenciatura em Desporto no Instituto Politécnico da Guarda que tem como principal objetivo integrar o estudante num ambiente profissional em que possa pôr em prática todas as suas competências adquiridas, aprofundando ainda mais através de exemplos práticos. Esta unidade curricular deve servir ainda para que o estudante tenha contacto com as diferentes realidades sociais, económicas e culturais, vivenciando novas experiências que permitam desenvolver uma consciência crítica e a capacidade para compreender a realidade e interferir sobre ela.

As razões pelas quais escolhi o Ginásio FitnessBibi como local de estágio foram poucas em termos quantitativos, pois não conhecia o ginásio nem a equipa que nele trabalha. Mas a nível qualitativo, por aquilo que ouvia de outras pessoas e pela variedade de modalidades aí praticadas, despertou o interesse em poder estagiar lá caso fosse possível. A resposta foi muito positiva e sempre fui bem recebida e acolhida por todos os elementos da equipa do FitnessBibi.

O estágio teve início no dia 21 de Setembro de 2017 e terminou oficialmente no dia 30 de Maio de 2018.

Neste seguimento, o estágio foi dividido em 2 semestres, embora o trabalho realizado tenha sido contínuo. No primeiro semestre o estágio realizou-se de terça-feira, quinta-feira, sexta-feira durante a tarde e sábado de manhã, enquanto no segundo semestre foi de quarta-feira a sexta-feira da parte da tarde e sábado de manhã.

Como estagiária encontrei no FitnessBibi, uma grande oportunidade de evolução quer a nível pessoal como profissional. O estágio teve também uma grande importância no que toca à preparação para entrada no mercado de trabalho.

Assim, o objetivo deste documento é caracterizar o estágio e todas as suas fases e diferentes áreas de intervenção, para que isto seja possível o relatório terá a seguinte estrutura: contextualização do local de estágio, recursos materiais, objetivos, áreas de intervenção e suas fases, plano anual, horário, atividades desenvolvidas, estudos caso e por fim uma reflexão crítica sobre todo o processo vivenciado ao longo do estágio.

1. Contextualização do local de estágio

1.1. Caracterização geográfica: Guarda

O Distrito da Guarda tem uma população residente de 173 831 habitantes. Situada no último contraforte Nordeste da Serra da Estrela, a 1056 metros de altitude, sendo a cidade mais alta de Portugal. Situa-se na região centro de Portugal e pertence à sub-região estatística da Beira Interior Norte.

A Guarda é conhecida como «A cidade dos 5 F's».

A localização excepcional no contexto de toda a área Centro - Norte do País, afirma a Guarda como uma importante plataforma na rede de acessibilidades da região, sendo o principal pólo urbano numa malha de direções onde se entrecruzam importantes ligações rodoviárias (A25 e A23) e ferroviárias, que potenciam a sua moderna Plataforma Logística de Iniciativa Empresarial e o seu Parque Industrial renovado.

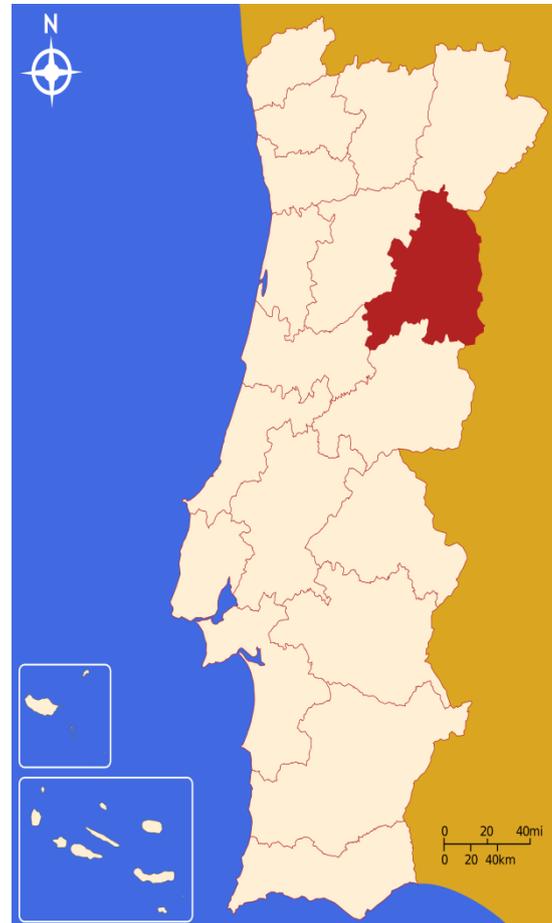


Ilustração 1 – Mapa de Portugal

Fonte: <https://www.mun-guarda.pt/Portal/concelho.aspx>

1.2. FitnessBibi

No mercado há 18 anos, oferece uma prática desportiva de qualidade e acessível a toda a comunidade, apostando na saúde e bem-estar de todos. Com um conceito que pretende abranger as componentes *Body & Mind*, associa o desporto a uma outra área: a Nutrição de modo a que a frequência do ginásio seja recompensada em vários níveis:

mental, social, espiritual e física. Aposta também numa equipa de profissionais altamente qualificada e equipamentos de elevada tecnologia em espaços amplos e confortáveis. Todas as modalidades de Fitness, Dança e Nutrição são direcionadas e orientadas continuamente e sistematicamente.

1.2.1. História do Fitness Bibi

“Este projeto nasceu da ideia de oferecer uma prática desportiva contínua a toda uma comunidade escolar, nomeadamente no ano lectivo 2000/2001 em que me encontrava a lecionar na Escola Secundária da Sé. Iniciou com 50 praticantes e em três meses (Maio, Junho e Julho) avançou para um total de 150 praticantes. Desta forma o Projeto ultrapassou todas as expectativas e definitivamente optou-se por desenvolver o Projeto para um leque de praticantes mais alargado, deixando de ser apenas para uma comunidade escolar, mas passando a ser possível que toda a comunidade da cidade da Guarda usufruísse desta iniciativa tão aliciante.

Das atividades constavam inicialmente Ginástica Aeróbica e Ginástica Localizada. Com o decorrer das aulas e nos anos seguintes o leque de oferta foi sendo alargado, passando por atividades diversificadas dentro da área do Fitness, permitindo aos praticantes encontrar as modalidades que lhe eram mais adequadas e sedutoras. Desde Aeróbica, Step, Localizada, Manutenção, Condição Física, Body-Combat, Body-Pump até ao projeto mais recente - Ritmos; Atelier de Dança e Danças de Salão, todas as modalidades têm atraído e satisfeito os participantes em 18 anos de existência.

Após passagem inicial pela escola Secundária da Sé, o Projeto desenvolveu-se nas Instalações das Piscinas Municipais da Guarda e posteriormente nas Instalações do Clube NDS na Junta de Freguesia de S. Miguel - Guarda.

Inicialmente com apenas um monitor, depressa houve necessidade de recorrer a outros recursos humanos e atualmente são diversos os monitores que colaboram e se aplicam no êxito das atividades.

Os objectivos primordiais permanecem intatos.

Após 16 anos, dos 18 no mercado local do Fitness, o FitnessBibi sentiu a necessidade de aumentar os seus espaços e os seus serviços.

Assim, numa nova fase, o ginásio expandiu-se para mais um local estratégico da cidade – Complexo das Piscinas Municipais da Guarda.

Neste espaço – Ginásio das Piscinas Municipais, o FitnessBibi tenta repetir o desafio já realizado em 2000, 2001 e 2002: colocar centenas de guardenses a praticar desporto e a apostar na sua saúde e bem-estar!

Com um novo conceito que pretende abranger a componente Body (Corpo) e a componente Mind (Mente) pretende-se que, num só espaço, os nossos clientes se sintam completamente preenchidos, rejuvenescidos e acima de tudo satisfeitos.

Associando a prática de exercício físico a outras duas áreas: Nutrição e Terapias Naturais, desejamos que o esforço da frequência do ginásio seja recompensado em vários planos - a nível mental, social, espiritual e físico.

Apostando numa equipa de profissionais altamente qualificada, em equipamentos de elevada tecnologia e em espaços amplos e confortáveis, prestamos os melhores serviços aos nossos clientes. Todas as modalidades de Fitness, Dança, Nutrição e Terapias Naturais serão direcionadas e orientadas contínua e sistematicamente por elementos da equipa.

Para breve, teremos mais um desafio a atingir...dependendo do sucesso desta etapa.

Elvira Matos

Directora Técnica”

1.2.2. Missão

O ginásio Fitness Bibi tem como missão alguns pontos fulcrais, tais como:

- Trazer qualidade de vida aos clientes;
- Criar gosto pela prática desportiva;
- Esforço permanente para oferecer a máxima qualidade nos serviços;
- Ginásio para crianças, jovens e adultos;
- Conciliar informação e formação com o prazer da prática desportiva;
- Fazer os clientes felizes.

Fonte: <http://www.fitnessbibi.pt/index.htm>

1.3. Análise da entidade acolhedora do estágio: Fitness Bibi

O ginásio abrange muitas soluções de chegar ao destino, pois está muito bem localizado mais precisamente nas:

Piscinas Municipais da Guarda

Bairro da Nossa Senhora dos Remédios,
6300-590 Guarda

Telefone: 271 231 570 / 965 085 738

E-mail: fitnessbibi@gmail.com



Ilustração 2 – Mapa da cidade da Guarda

Fonte: <http://www.fitnessbibi.pt/contacts.html>

1.3.1. Horário de funcionamento:

O Fitness Bibi é dividido em 3 estúdios diferentes, Estúdio 1: aulas de grupo, Estúdio 2: Cardio Training & PT, Estúdio3: Nutrição/Medicinas Naturais. Em baixo segue-se o horário e modalidades pertencentes a cada Estúdio.

Estúdio 1: Aulas 50'

ESTÚDIO 1: AULAS DE 50'							OUTUBRO NOVEMBRO: 2017	
MANHÃ	2°	3°	4°	5°	6°	SÁBADO		
10H00								
10H45	CYCLING	PERSONAL TRAINING	PILATES	TREINO EM CIRCUITO	PERSONAL TRAINING	ARTES MARCIAIS KIDS		
11H45	PERSONAL TRAINING	PERSONAL TRAINING	PERSONAL TRAINING	PERSONAL TRAINING	PUMP			
TARDE	2°	3°	4°	5°	6°			
17H50	TREINO EM CIRCUITO	ABS	TREINO EM CIRCUITO	ABS	HIP HOP KIDS			
18H30	PILATES	FITNESS COMBAT	LOW PRESSURE FITNESS	STRONG	HIP HOP			
19H20	GAP	PUMP	ZUMBA	PILATES	CYCLING ZUMBA			
20H10	CYCLING	PILATES	CYCLING CONDIÇÃO FÍSICA	PUMP	YOGA			
21H00			CROSS TRAINING					

ESTÚDIO 2: CARDIO TRAINING & PT - PERSONAL TRAINING
 DE SEGUNDA A SEXTA | MANHÃ: 10H00 - 13H00 | TARDE: 17H30 - 21H30
 SÁBADO | MANHÃ: 10H00 - 13H00

www.fitnessbibi.pt

MORADA Complexo das Piscinas Municipais da Guarda | TEL 271 231 570 / 965 114 110 | E-MAIL: fitnessbibi.dad@gmail.com | [f/fitnessbibi](https://www.facebook.com/fitnessbibi)

Ilustração 3 - Horário mensal

Estúdio 2: Cardio Training & PT

Segunda a Sexta: 10h00 / 13h00 – 17h30 / 22h00

Sábados: 10h00 / 13h00

Fonte: <http://www.fitnessbibi.pt/timetable.html>

1.4. Organograma

Na ilustração 3 está representada o organograma do ginásio com a sua hierarquia institucional para que siga toda uma organização a nível de planeamento e organização intrínseca e extrínseca no seu funcionamento e entendimento entre todos os colaboradores.

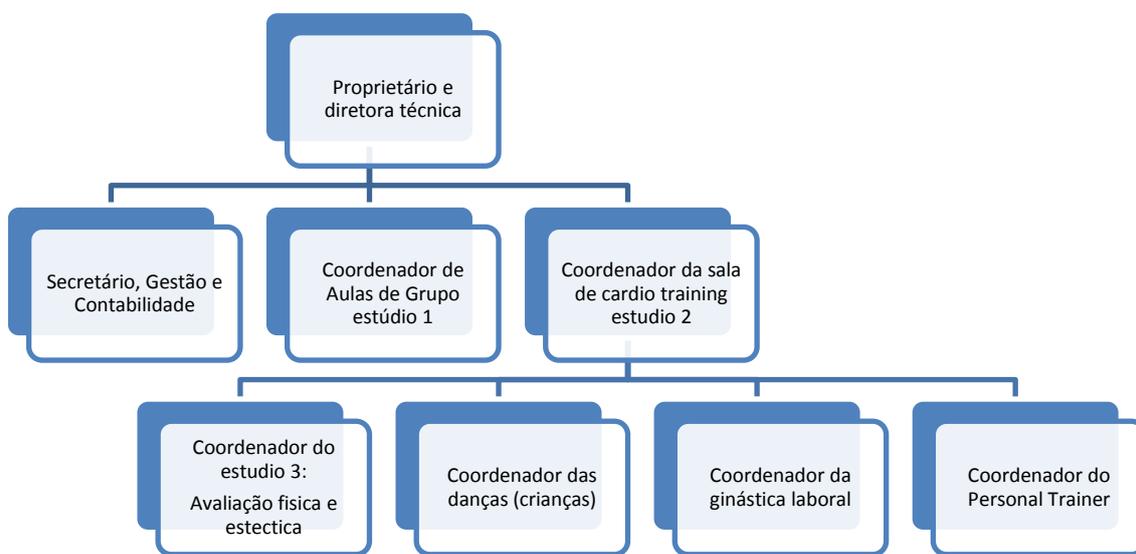


Ilustração 4- Organograma

Fonte: Própria

1.5. Recursos Humanos

O ginásio FitnessBibi conta com uma equipa alargada de colaboradores para proporcionar uma ótima qualidade de vida e bem – estar a cada cliente desta instituição, para que cada um se sinta em casa e cumpra os seus objetivos pessoais.

No total existem 18 colaboradores mais especificamente 8 instrutores, 6 responsáveis pelo departamento médio, 3 estagiários e 1 rececionista.

No departamento médico existem várias áreas de intervenção tais como:

- 1 Fisioterapeuta;
- 1 Osteopata;
- 1 Medicinas alternativas;
- 1 Massagista;
- 1 Nutricionista;
- 1 Médico de medicina desportiva.

2. Recursos Materiais

Na tabela 1 e 2, estão descritos os recursos matérias do ginásio mais concretamente da sala de aulas de grupo e da sala de Cardio.

Tabela 1- Recursos materiais, sala de cardio

uni.	Designação	Marca	Modelo
3	Ergómetro de corrida		BHLK 6600
1	Ergómetro de remo		BHLK 5000
2	Bicicletas Elíptica		BHLK8110
2	Stepper		BHLK 8200
1	Bicicleta	BH	
1	Plataforma Vibratória		Combone dual action
2	TRX		
2	Fittball		Rebook 65 cm
2	Step's		Rebook
2	Kettlebell - 4kg		Domyos
2	Kettlebell - 6kg		Domyos
2	Kettlebell - 8kg		Domyos
2	Kettlebell - 12kg		Domyos
2	Kettlebell - 16kg		Domyos
2	Halters - 5kg		
2	Halters - 7.5kgkg		
1	Roda de Abdominais		
2	Plataformas deslizantes		
1	Bosu	Bosu	Balance
1	Rolo de massagens		Trainer
1	Sandbag - 3kg		Pro
6	Barras de halteres móveis		Domyos
1	Haltere - 1kg		Domyos
2	Haltere - 1,5kg		Domyos
1	Haltere - 2kg		Domyos
5	Colchões		AMAYÁ
8	Discos - 1kg		Newfit
4	Discos - 4kg		Sveltus
2	Discos - 10kg		Domyos
1	Vara plástica		
1	Barra de peso de 1m		
1	Barra em EZ		
1	Aparelhagem ol' 2 colunas		Sony

Tabela 2- Recursos materiais, sala de grupo.

Local	Estudio 1		
uni.	Designação	Marca	Modelo
19	Steps	Rebook	Rebook
18	Fittball	Rebook	Rebook 65cm
18	Foamball	Domyos	Domyos
20	Colchões	Quechua	Quechua
2	Kettbels - 6kg	Domyos	Domyos
2	Kettbels - 4kg	Domyos	Domyos
25	Barras Pump		
21	Discos - 0.50kg		
18	Discos - 1kg		
38	Discos - 2kg		
26	Discos - 4kg		
4	Halters - 1kg	Domyos	Domyos
8	Halters - 1.5kg	Domyos	Domyos
4	Halters - 2kg	Domyos	Domyos
13	Bicicletas	BH	BH
12	Bandas Elásticas		Verdes
27	Elásticos		
2	TRX		
1	Piso Flutuante		
6	Cabides de Parede		

2.1. Serviços

Nos seguintes pontos estão descritos alguns tipos de treinos e modalidades existentes que passa pela base aeróbia e treino de força nas diferentes salas do ginásio: Cardiotraining e aulas de grupo.

2.1.1. Cardio

Sessão realizada na sala de exercício. É uma sessão que inclui um circuito nos ergómetros (passadeiras, remo, bicicleta e elípticas) para o aumento da aptidão aeróbia.

2.1.2. *TRX Suspension Trainer*

Oferece um treino completo para o corpo inteiro, muito eficaz e rápido, ajudando a construir um *core* sólido como rocha. Aumenta a resistência muscular ajustando-se a pessoas de todos os níveis de Fitness.

É o melhor sistema original de aula que aproveita a gravidade e o seu peso corporal para possibilitar centenas de exercícios, tendo controlo do quanto se quer desafiar em cada exercício, ajustando a posição do corpo para aumentar ou diminuir a resistência.

- Sala de Grupo (Aulas de Grupo de Treino em Circuito)
- Sala de Exercício (no seu Treino Personalizado)

2.1.3. *Master Power*

Duas aulas em simultâneo, **Zumba e Indoor Cycling**. Adrenalina total com a máxima diversão com 2 instrutores em sala.

2.1.4. *Personal Training*

Junta a especificidade do treino individual, à motivação de ter sempre um Professor particular consigo e à possibilidade de realizar a atividade que mais gosta, no horário que mais lhe convém.

2.1.5. Consultor Clínico

Para além do acompanhamento do Técnico de Exercício Físico dispomos de um Consultor Clínico que analisa os processos dos nossos clientes com Patologias.

2.1.6. Danças para noivos

Os noivos não precisam de se preocupar, pois podem contar com a ajuda de especialistas da área de dança, fazendo um trabalho personalizado e transformando o momento da “Primeira Dança” em algo inesquecível e muito emocionante. As aulas são personalizadas, os ritmos são escolhidos pelos noivos ou sugeridos pelos próprios professores. O casal também pode escolher as músicas para que o professor elabore uma coreografia específica.

2.2. Modalidades Existentes

Nos pontos seguintes estão caracterizadas as 14 modalidades diferentes existentes no ginásio o que permite a todos os utentes uma diversa escolha de aulas praticadas e também uma grande diversidade de intensidade de treino.

2.2.1. *Zumba*

O *Zumba* é uma aula de fitness dançada inspirada em movimentos e músicas latinas e internacionais que criam um sistema de fitness dinâmico, excitante e efectivo. Zumba® integra alguns dos princípios básicos de aeróbica, treino intervalado e de

resistência maximizando: a queima de calorias, os benefícios cardiovasculares e com tonificação total do corpo.

2.2.2. Treino em circuito

Treino em circuito ou *circuit-training*, serve tanto para melhorar o sistema cardiorrespiratório como para desenvolver o sistema neuromuscular. Pode servir para trabalhar qualquer um dos sistemas energéticos através da correta utilização de estímulos e intervalos. Assim, um circuito anaeróbico pode caracterizar-se por possuir estações de alta intensidade e curta duração, separadas por intervalos ativadores que propiciem a manutenção do débito de oxigénio. Por outro lado, o circuito aeróbico será realizado com estações com menos intensidade ou maior duração e intervalos recuperadores.

Este formato de aula é ideal para queimar calorias e ficar em forma rapidamente.

2.2.3. STEP

O *Step* é um exercício aeróbico praticado com o uso de uma pequena plataforma chamada *Step*. Benefícios que podem ser obtidos com a prática do *Step*: melhoria do condicionamento cardiorrespiratório; desenvolvimento da coordenação, do ritmo, da memória, da capacidade de reação e da velocidade; aumento da resistência muscular; fortalecimento dos ossos, tendões e ligamentos.

2.2.4. GAP

Na aula *GAP*, trabalhamos essencialmente músculos da zona dos Glúteos, da parede Abdominal e das Pernas. É uma aula de ginástica localizada com características muito específicas. O desenvolvimento da força e tonificação destas zonas corporais é o principal objetivo. Os benefícios são variados, passando pelos estéticos - fim da flacidez, combate à celulite, pernas elegantes e torneadas, motivacionais - aumento da

autoestima e da autoconfiança, aos físicos e motores - o desenvolvimento da força e a tonificação destas zonas corporais é o principal objetivo.

2.2.5. Condição Física

Tem como objetivo desenvolver a força, coordenação e flexibilidade, resistência muscular e resistência aeróbia. Nesta aula combinam-se exercícios aeróbios e localizados (Pereira, 2008).

2.2.6. Pilates

O método Pilates pode definir-se como a técnica, método ou arte baseado no controlo de Joseph H. Pilates, de onde se coordena com a respiração exercícios de força, resistência, flexibilidade, mobilidade articular e equilíbrio, no solo ou com aparelhos, requerendo uma grande concentração, perfeita proprioceção e controlo corporal que nasce desde dentro do corpo para obter resultados que melhorem o físico e a mente.

2.2.7. Hip Hop

Hip Hop (também grafado hip-hop) é um movimento cultural e artístico iniciado durante a década de 1970, nas áreas centrais de comunidades jamaicanas, latinas e afro-americanas da cidade de Nova Iorque. Afrika Bambaataa, reconhecido como o criador oficial do movimento, estabeleceu quatro pilares essenciais na cultura hip hop: o rap, o DJing, a breakdance e a escrita do grafite. Outros elementos incluem a moda *hip hop* e as gírias.

2.2.8. *Hip Hop Kids*

O *Hip Hop* evoluiu fora dos estúdios de dança em espaços do quotidiano, tais como ruas, pátios de escolas e discotecas. Elas são muitas vezes de improviso e de natureza social, incentivando a interação e o contato com os espectadores e os outros dançarinos.

Estas danças são populares como uma forma de exercício físico e como uma forma de arte. É uma aula divertida ao ritmo dos hits do momento, desenhada para crianças e jovens, simples e fácil de realizar, desenvolvendo a coordenação, ritmo, destreza e agilidade.

2.2.9. *PUMP ou Dumbbells*

O *PUMP/Dumbbells* é uma aula de 45-60 minutos sem impacto, concebida para dar ao seu corpo um treino completo usando barras e pesos, ao som de música estimulante. É uma sessão de grupo orientada por instrutores qualificados. Inicia-se com um aquecimento geral do corpo todo, conseguindo trabalhar todos os grupos musculares. É portanto um treino completo e equilibrado!

2.2.10. *Indoor Cycling*

A aula de *Indoor Cycling* simula a realização de um percurso numa bicicleta estática, com música atual e motivante, que tem como principal objectivo o treino da capacidade cardiorrespiratória, a perda de massa gorda e o aumento do bem-estar físico geral.

2.2.11. Abdominais

A aula de abdominais foi criada e direcionada para o fortalecimento e definição do Core (musculatura abdominal + zona lombar + zona dorsal). Exercícios variados que contemplam o movimento tridimensional da cadeia abdominal, tendo como principal objetivo a tonificação muscular. Trabalha a musculatura do Core com alta intensidade, permitindo que os benefícios ocorram rapidamente. Podem ser utilizados materiais como halteres, caneleiras, elásticos, step, bola suíça. Os exercícios são selecionados de acordo com critérios de segurança e eficiência, promovendo uma real sensação de trabalho de intensidade sobre a musculatura, ocorrendo posteriormente a definição abdominal.

2.2.12. *Fitness combat ou Fightteam*

O *Fitness combat ou Fightteam* é o programa de ginástica que reúne diversos estilos de Artes Marciais em uma única aula. Você verá movimentos do Boxe, Capoeira, Jiu Jitsu, Karatê, Kick Boxing, Muay Thai, entre outros. A aula é segura e cheia de energia, as músicas são eletrizantes e a estrutura possibilita queimar muitas calorias e desenvolver potência, velocidade e resistência – tudo sem contato físico, apenas com simulações de combate.

2.2.13. *Cross Training*

Falando especificamente do *Cross Training* é composto por movimentos funcionais, como agachar, empurrar, puxar, correr e saltar são a base deste método de treino.

Neste sentido, são usados muitos movimentos de desportos coletivos e lutas.

2.2.14. Strong by Zumba

O Strong é uma modalidade que combina o treino intervalado de alta intensidade com a ciência da motivação por música sincronizada. Em todas as aulas, a música e os movimentos sincronizam-se de forma a ajudar a ultrapassar patamares e limites, atingindo objetivos das condicionantes físicas mais rapidamente. Usando apenas o peso corporal, melhora a resistência muscular, tonifica e define os músculos. Os intervalos de alta intensidade farão com que o corpo queime calorias mesmo depois do final da aula.

Fonte: <http://fitnessbibi.pt/trainings.html>

3. Definição de Fitness

Fitness é uma palavra de origem inglesa e significa "estar em boa forma física". O termo é normalmente associado à prática de atividade física e se refere ao bom condicionamento físico ou bem-estar físico e mental.

A palavra é formada a partir da junção de "fit" (um dos significados é "boa forma") e "ness", um sufixo que transforma adjetivos em substantivos, designando um estado, uma condição (por exemplo, "happiness", que significa "felicidade").

Portanto, fitness significa a resistência ou condição do corpo para funcionar com eficiência em todas as atividades do dia-a-dia e se manter saudável.

Fonte: <http://www.significados.com.br/fitness/7>

3.1. Atividade física e exercício físico

"A atividade física" e "exercício" são termos que descrevem conceitos diferentes. No entanto, eles são muitas vezes confundidos, e os termos são por vezes utilizados indiferentemente. A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético. O gasto de energia pode ser medido em quilocalorias. O exercício é um subconjunto de atividade física que é planeado, estruturado e repetitivo e tem como objectivo a melhoria ou manutenção da aptidão física. Adaptado de Carl J. et all (1985).

3.2. Exercício físico e seus benefícios

O exercício físico regular está associado ao controlo do peso corporal, diminuição e/ou manutenção da gordura corporal central e periférica e da massa muscular. Relativamente ao aspeto neuromotor o treino específico da força muscular leva à hipertrofia das fibras musculares tipo I e II, aumento da força muscular dos membros superiores e inferiores, assim como a capilaridade e capacidade oxidativa muscular e melhoria da flexibilidade. Em relação à variável cardiovascular, o exercício incrementa a potência aeróbia, especialmente pela diferença arterio-venosa de oxigénio, volume sistólico, débito cardíaco, volume plasmático e sanguíneo. O exercício físico apresenta ainda aspetos benéficos a nível psicológico, social e cognitivo, sendo assim a sua prática fundamental para um estilo de vida saudável.

4. Plano de Estágio

O plano de estágio divide-se em objetivos gerais e específicos ao longo dos meses de estágio. O estagiário deve cumprir todos os requisitos e mostrar todas as suas competências teóricas e práticas perante o seu tutor de estágio e também aos clientes, caso exista alguma dúvida sobre correção de posturas e até mesmo tipos de exercícios para diferentes grupos musculares a serem trabalhados e perante o objetivo do cliente.

5. Objetivos do Estágio

O estágio é um plano de aprendizagem e formação, estando constituído por atividades planeadas pela supervisora do estágio ou atividades que surjam no decorrer do ano. Neste período de estágio, o estagiário que está em constante formação, vivencia o dia-a-dia de ambientes educativos, adquirindo novas e mais vantajosas competências, através da interiorização de conhecimentos práticos, dado que estamos envolvidos em diferentes modalidades da área de desporto.

A principal função do estagiário é ser autónomo e colocar em prática os conhecimentos adquiridos nos anos transatos, deste modo procura utilizar o melhor das instalações e do equipamento desportivo disponível para a realização de um bom desempenho no acompanhamento dos utentes e na execução das aulas.

Os objetivos do estágio encontram-se subdivididos em dois grupos, gerais e específicos.

5.1. Objetivos gerais do estágio

- Proporcionar um campo de experiências e conhecimento que constitui a possibilidade de articulação teórico-prática;
- Desenvolver habilidades e atitudes necessárias para aquisição das competências proposicionais;
- Aplicar conhecimentos teórico-práticos.

5.2. Objetivos específicos e conteúdos a abordar no estágio

- Aquisição e aprofundamento de conhecimento e métodos de intervenção referentes ao planeamento;
- Condução e avaliação do processo do cliente;
- Planificar atividades destinadas a todos os segmentos da população;
- Observar e analisar as metodologias realizadas nas sessões de treino (aulas de grupo desenvolvidos pelos técnicos de exercício);
- Promover a recreação aumentando os níveis de actividade física.

6. Áreas de intervenção e suas fases

Uma vez que o estágio é uma unidade curricular decorrente entre os meses de Setembro e Maio, irei especificar as fases pelas quais passei nas diferentes áreas existentes no ginásio.

6.1. Sala Cardio Training

- 1ª Fase: Conhecer as infraestruturas, o material, bem como o seu funcionamento;
- 2ª Fase: Apresentação e interação com os clientes;
- 3ª Fase: Acompanhar os clientes nos seus treinos e transmitir feedbacks aos clientes;
- 4ª Fase: Auxiliar e corrigir posturas dos clientes durante a execução dos exercícios;
- 5ª Fase: Auxiliar os clientes com os alongamentos no final do seu treino;

6.2. Aulas de Grupo

- 1ª Fase: Participar ativamente nas aulas;
- 2ª Fase: Observar, analisar e transcrever as aulas para suporte papel;
- 3ª Fase: Lecionar uma parte da aula;
- 4ª Fase: Lecionar uma aula completa com supervisão do instrutor;
- 5ª Fase: Lecionar uma aula de forma autónoma;
- 6ª Fase: Tomar conhecimento, ao analisar as aulas dos vários instrutores, de como dar feedbacks através das diferentes formas de comunicação (verbal, gestual).

6.3. Avaliações Físicas

- 1ª Fase: Observar e registar algumas avaliações;
- 2ª Fase: Conhecer o material necessário para elaborar uma avaliação física, saber utilizá-lo corretamente e conhecer o protocolo utilizado no ginásio;
- 3ª Fase: Participar numa avaliação;
- 4ª Fase: Realizar a avaliação de forma autónoma.

7. Programação de atividades

- 1ª Fase – Observação (02/10/17-18/012/17);
- 2ª Fase – co-orientação e co-lecinação (18/1/17-20/03/18);
- 3ª Fase – manutenção e lecinação (20/03/18-31/05/18).

8. Carga Horária Semanal de Estágio

Na tabela 4 e 5 estão representados os horários semanais do 1º e 2º semestre, que estão sempre sujeitos a alterações semanais com um total de 14 horas semanais.

No horário semanal do 1º semestre a carga horária separa-se em quatro dias, sendo as terças das 17:30h às 20:30h, quintas e sextas-feiras das 17:30h às 21:30h e aos sábados de manhã das 10h às 13h.

Tabela 3- Horário Semanal: 14h

Horário semanal 1ª Semestre - Ginásio Fitness Bibi						
Horas	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
10:00						
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						

No horário semanal do 2º semestre a carga horária separa-se em quatro dias, sendo as quartas das 17:30h às 21:30h, quintas e sextas-feiras das 17:30h às 21:30h e aos sábados de manhã das 10h às 13h.

Tabela 4-Horário Semanal: 15h

Horário semanal 2ª Semestre - Ginásio Fitness Bibi						
Horas	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
10:00						
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						

9. Atividades desenvolvidas

O principal objetivo das atividades desenvolvidas no Ginásio Fitness Bibi tinha como finalidade adquirir novos conhecimentos teóricos, proporcionar novas experiências como instrutora, criar ligações com o a população-alvo, ou seja, permitir que exista confiança ao ponto de confiar no estagiários para realizar planos de treino e por fim ainda a oportunidade de expor aquilo que se tinha vindo aprender ao longo da licenciatura decorrida.

9.1. Sala CardioTraining

A sala de cardio pode ser definido como um local destinado aos utentes de modo a porem em prática todo o tipo de atividade física podendo optar pela utilização ou não de equipamentos especializados, desde passadeiras, remo, bicicleta, elípticas e até materiais de musculação como por exemplo halteres, bancos de multifunções com pesos, etc.

Neste caso o principal objetivo do estagiário era o acompanhamento do cliente, fazendo no início correções posturais, aconselhamentos pertinentes e transmitindo feedbacks.

Aprender ainda, a responder da melhor maneira às necessidades expostas por eles, quer fosse questões relacionadas com perda de peso, aumento de massa muscular ou tonificação e também de nutrição.

Quando vinham pela primeira vez à sala de cardio, o estagiário dava a conhecer aos clientes os recursos materiais existentes, fazendo uma pequena introdução inicialmente do funcionamento de todas as máquinas em concreto ao mesmo tempo que o cliente ia experimentando passar por todas as máquinas, com isto, tentávamos perceber qual o seu principal objetivo para frequentar o ginásio, para depois conseguirmos realizar o plano de treino ideal ajustado as suas características e objetivos sem por em causa o bem-estar do cliente.

Depois de realizar e ajustar o plano de treino do cliente, passávamos ao acompanhamento periódico e individualizado, analisando assuas posturas perante os exercícios, as suas evoluções e se necessário colocar-lhe um plano de treino mais individualizado.

Perante clientes com mais anos de casa e com mais experiencia o estagiário mantinha-se há distancia, intervindo só quando necessita-se de ajuda nos exercícios, dava feedbacks motivadores e a nível de correção de posturas.

Era da responsabilidade do estagiário, no final de cada sessão de treino ajudar os clientes com os exercícios de alongamento.

Grande parte dos clientes presentes no ginásio têm como objetivo a perda de peso, assim, em clientes que não possuem qualquer tipo de restrições médicas como patologias, o principal método utilizado é o treino aeróbio combinado com o treino de força. Na prescrição do exercício tinha-se em conta a intensidade, frequência, duração e a progressão da prescrição de exercícios.

Segundo Heyward (2013) o treino de força e resistência muscular são importantes para a saúde no geral e para a aptidão física dos clientes. Embora o objetivo principal deste tipo de treino seja a melhoria da resistência muscular e força, esse tipo de exercício traz muitos benefícios à saúde. O exercício de força desenvolve a massa óssea, compensando, assim, a perda mineral óssea e o risco de quedas com o avanço da idade. Esta forma de treino diminui também a pressão arterial em indivíduos hipertensos, reduz os níveis de gordura corporal e pode prevenir o desenvolvimento de síndrome lombar.

De acordo com a ACSM (2002), o treino de força consiste na realização de certos exercícios que utilizam a contração voluntária da musculatura esquelética contra alguma forma de resistência, que pode ser conseguida por meio do próprio corpo, pesos livres ou máquinas.

Aeróbio significa “existência de oxigênio”. O nosso corpo precisa de oxigênio para funcionar e ajudar a gastar energia. Um individuo ao respirar está a desenvolver uma atividade aeróbia, pois leva oxigênio ao corpo. Quando realizamos um treino aeróbio é com o objetivo de aumentar a frequência cardíaca e o consumo de oxigênio, o que não beneficia apenas o coração, mas também aumenta a velocidade com que se gasta energia, ajudando assim no processo de perda de massa gorda (emagrecimento). À medida que a capacidade aeróbia aumenta, mais gordura será utilizada e queimada.

Segundo o ACSM, para o treino aeróbio é necessário ter uma frequência de sessões de treino entre 3 a 5 dias por semana, com uma duração de 20 a 60 minutos por sessão e intensidade moderada.

9.2. Aulas de Grupo

As aulas de grupo apresentam uma ótima opção para quem procura treinar em conjunto com outras pessoas, onde a dinâmica é a de grupo e sempre com a componente musical presente. Algumas são mais focadas na tonificação muscular, outras no gasto calórico, na melhoria da postura, consciência corporal ou alongamentos. Estes são serviços com cariz diferenciado em termos de objetivos e dinâmicas de aula, permitindo

assim que os clientes vão alternando o seu treino e melhorem o seu nível de aptidão física, psíquica e emocional.

Fonte: <http://www.matur.pt/index.php/health-club/aulas-de-grupo>

Com este procedimento, o estágio foi dividido em diferentes fases. Numa primeira fase passa pela assistência de aulas de grupo e observação, com a participação ativa em algumas das modalidades apresentadas pelo ginásio. Posteriormente surgiu a intervenção, lecionação de pequenas partes das aulas de diferentes modalidades. A modalidade condição física e ABS foi a modalidade em que a intervenção e lecionação, foi mais frequente. Foi, então, que nessas aulas foram surgindo algumas das competências necessárias para lecionar aulas de grupo, dando feedbacks frequentes e também o começo do à vontade necessário com os clientes e em sala de aula. Numa fase final, o à-vontade era totalmente notório e então ocorreu o interesse pela lecionação de outras aulas isto é em de diferentes modalidades de forma autónoma. Durante todas estas fases a evolução foi uma constante.

De seguida a tabela 5 apresenta o número de aulas assistidas, com intervenção e lecionação autonomamente de algumas modalidades.

Tabela 5- Aulas lecionadas

Modalidade	Nº aulas assistidas	Nº aulas/partes lecionadas com supervisão	Nº de aulas lecionadas autonomamente
<i>Step</i>	2	0	0
<i>Strong</i>	4	1	0
<i>GAP</i>	1	0	0
Circuito	2	2 *	2
<i>Cycling</i>	6	8	8
<i>Dumbbells</i>	5	4	0
Condição Física	1	2	2
<i>ABS</i>	3	6	25

*Apenas intervi na correção das posturas dos utentes e na explicação dos exercícios.

9.2.1. Projeto de estágio

Uma vez que durante o estágio é pretendido o desenrolar de um projeto/actividade surgiu a oportunidade de realizar um Peddy Paper noturno na cidade mais alta-Guarda com a participação de clientes do ginásio e população extra ginásio, ou seja, as inscrições foram abertas a todo o público-alvo fora e dentro do ginásio com vista a chamar população do exterior para a divulgação do Ginásio Fitness Bibi e da cidade da Guarda:

Objetivos da actividade Peddy Paper:

- Conhecimento da zona histórica da Guarda;
- Espírito de equipa;
- Boa disposição;
- Realizar exercício físico;
- Originalidade e superação perante os desafios propostos.

Esta actividade teve a inscrição de 45 pessoas, ou seja, 10 equipas com 3 a 5 elementos cada equipa. Cada equipa tinha como objetivo responder ao máximo de questões certas em menor duração possível da prova, tinha também como objetivo foto e vídeo mais original consoante os desafios propostos no decorrer da prova e assim no final as equipas vencedoras foram premiadas com um voucher de viagem.

No final cada equipa transmitiu o seu feedback positivo e menos positivo sobre as dificuldades encontradas durante a actividade, sobre a originalidade e organização do Peddy Paper aos quais passamos a descrever:

Pontos Fortes

- “Muito divertido”;
- “Devia ser realizado mais vezes actividades destas”;
- “Muito original”.

Pontos menos fortes

- “Muito Frio”
- “Mais rally tascas”
- “No final haver um lanche”

10. Avaliações Físicas

A avaliação física é uma forma de traçar o perfil físico do sujeito com o intuito de prescrever exercícios adequados às suas limitações e condições, além de identificar contra indicações e riscos, podendo assim evitar-se com isto possíveis acidentes.

Segundo Mckirman e Froelicher (1991), os principais elementos que compõem uma avaliação física são: composição corporal, teste ergométrico, análise postural, testes de flexibilidade e resistência muscular, assim como também informações a respeito das condições de saúde, necessidades, interesses e objetivos de cada pessoa (Anamnese).

Para que se possa saber a condição física em que o cliente se inicia e analisar a sua progressão, é necessária uma avaliação física inicial e posteriormente mensais ou de dois em dois meses. Ao contrário do indicado em cima, nesta instituição apenas existem as seguintes avaliações que são divididas em cinco fases, sendo elas:

- Informações relevantes sobre as condições de saúde e objetivos do cliente descritos na ficha de inscrição;
- Avaliação da altura (apenas na avaliação inicial) através de uma fita métrica;
- Avaliação da composição corporal através da balança Tanita InnerScan BC – 532;
- Avaliação dos perímetros musculares utilizando fita métrica;
- Avaliação da pressão arterial utilizando o medidor de tensão arterial digital automático – OMRON – Modelo M3 Intellisense.

10.1. Secretariado

Nesta área o tempo envolvido foi reduzido, contudo todas as bases foram adquiridas para o funcionamento da mesma. Colaborei na receção dos clientes, fornecendo tolham e chaves do cacifo, bem como efetuava os pagamentos e devidos registos inerentes. Existia ainda uma folha de registo diário de clientes e um dossier em que eram registados com o nome dos clientes presentes na sala de CT. Estas foram as funções executadas a nível do secretariado, sendo que foi a menos desenvolvida ao longo do estágio.

11. Estudo de caso

Na tabela 6, apresentamos os 4 estudos caso durante o decorrer do estágio no Ginásio Fitnessbibi.

Tabela 6- Apresentação dos estudos caso

Cliente	1	2	3	4
idade	43	41	57	22
Altura	1,6	1,6	1,63	1,64
Género	Feminino	Feminino	Feminino	Feminino
Objetivo	1.Perder massa gorda 2.ganhar massa magra 3.tonificar	1.Perder massa gorda 2.ganhar massa magra 3.tonificar 4.Melhorar a postura	1.Perder massa gorda 2.ganhar massa magra	1.Perder massa gorda 2.ganhar massa magra
Observações	1.Hérnica na lombar	Não apresenta qualquer patologia ou restrição	1.Hérmias cervicais 2.esporão no pé esquerdo 3.artrose	Não apresenta qualquer patologia ou restrição

11.1. Apresentação dos dados das avaliações físicas

Nas tabelas seguintes vão estar representadas os 4 estudos casos que segui ao longo do estágio.

11.1.1. Primeiro estudo caso

Na tabela seguinte está descrita avaliação do cliente 1 com acompanhamento durante todo o tempo de estágio. Treinava 3 vezes por semana na sala de CT e na sala de grupo executava a aula de *Strong by zumba*.

Tabela 7- Avaliação cliente 1

Data	26/09/2017	17/01/2018	28/02/2018	26/04/2018	18/6/2018	
ALTURA	1,6					
IDADE	43	43	43	43	43	
TA	SIST	118	104	112	95	104
	DIAS	81	67	65	58	66
FREQ. REPOUSO	61	63	72	64	71	
IMC	22,188	21,523	21,133	21,836	22,773	
PESO	56,8	55,1	54,1	55,9	58,3	
%MASSA GORDA	24	25,1	24,2	25,7	28	
%H2O	52,6	51,6	54,1	51,3	49,8	
MASSA MUSCULAR	40,9	39,1	38,9	39,5	39,8	
P. CINTURA	74	71	70	71	71	
P. ABDOMINAL	86	81	75	78	82	
P. ANCA	93	93	92	93	97	

Restrições deste cliente:

- Hérnica na lombar, apesar de com o passar do tempo e com os treinos a dor passou e a hérnia ficou “mascarada”, segundo palavras da cliente.

A partir destes valores pode dizer-se que o cliente 1 está no geral em boas condições físicas, sendo que os valores obtidos são bons.

O IMC e pressão arterial estão em valores normais o que é bom. Os perímetros estão de igual forma bons, apesar de existirem oscilações, mas estas acontecem também devido à cliente alguns meses não conseguir aparecer no ginásio devido ao seu horário de trabalho, o que a limitou a nível físico perante os objetivos pretendidos e o aumento de peso e de massa gorda no final dos meses é resultado disso apesar de a diferença não ser muito grande.

11.1.2. Segundo estudo caso

Na tabela seguinte está descrita avaliação do cliente 2 com acompanhamento durante todo o tempo de estágio. Treinava 3 vezes por semana na sala de CT e na sala de grupo executava a aula de *Strong*.

Tabela 8- Avaliação cliente 2

DATA		26/09/2017	17/01/2018	28/02/2018	26/04/2018	18/6/2018
ALTURA		1,6				
IDADE		40	41	41	41	41
TA	SIST	125	114	118	112	98
	DIAS	81	80	79	72	70
FREQ. REPOUSO		80	80	76	77	76
IMC		22,109	21,523	21,367	21,328	21,211
PESO		56,6	55,1	54,7	54,6	54,3
%MASSA GORDA		24,6	24,9	26,3	24,7	23,4
%H2O		52,2	51,8	50,8	51,9	52,8
MASSA MUSCULAR		40,5	39,3	38,3	39,1	39,5
P. CINTURA		73	71	70	69	68
P. ABDOMINAL		82	78	78	73	73
P. ANCA		97	96	95	97	96

Restrições deste cliente:

- Sem qualquer tipo de limitações.

A partir destes valores pode dizer-se que o cliente 2 está no geral em boas condições físicas, sendo que os valores obtidos são bons.

O IMC e pressão arterial estão em valores normais o que é bom e a cliente melhorou a sua frequência cardíaca. Os perímetros estão de igual forma bons, apesar de existirem oscilações devido aos objetivos pretendidos pela cliente, ou seja, perda de massa gorda.

11.1.3. Terceiro estudo caso

Na tabela seguinte está descrita avaliação do cliente 3 com acompanhamento durante todo o tempo de estágio. Treinava 4 vezes por semana na sala de CT e na sala de grupo executava a aula de *Cycling*.

Tabela 9- Avaliação do cliente 3

DATA		17/11/2017	16/12/2017	20/01/18	17/02/18	17/03/18	21/04/2018
ALTURA		1,63					
IDADE		57	57	57	57	57	57
TA	SIST	106	107	124	111	115	113
	DIAS	76	81	81	74	79	73
FREQ. REPOUSO		62	69	67	70	72	68
IMC		31,804	30,600	29,809	28,868	28,868	28,831
PESO		84,5	81,3	79,2	76,7	76,7	76,6
%MASSA GORDA		45,5	44,3	43,1	42,5	42,5	40,9
%H2O		38,7	39,4	40,1	40,4	40,5	41,6
MASSA MUSCULAR		43,9	43	42,7	41,9	41,9	43
P. CINTURA		96	95	93	93	92	90
P. ABDOMINAL		106	100	96	96	94	97
P. ANCA		115	109	108	107	106	106

Restrições deste cliente:

- Hérnias cervicais, esporão no pé esquerdo e artrose.

A partir destes valores pode dizer-se que o cliente 3 conseguiu uma grande evolução a nível da diminuição da massa gorda e do peso corporal, pois o seu objetivo era perder peso.

Visto que é um cliente com muitas limitações, com as suas patologias, o seu treino na sala de CT era só a base de caminhar na passadeira e no final 4 séries de abdominal.

O IMC com valores acima do normal mas com uma notória evolução ao longo dos meses de treino, a pressão arterial encontra-se com valores normais. Os perímetros apresentam oscilações devido aos objetivos pretendidos pela cliente, ou seja, perda de massa gorda.

11.1.4. Quarto estudo caso

Na tabela seguinte está descrita avaliação do cliente 4 com acompanhamento durante todo o tempo de estágio. Treinava 4 vezes por semana na sala de CT e na sala de grupo executava a aula de, *Strong By Zumba, Cycling e Dumbbells*.

Tabela 10-Avaliação do cliente 4

DATA		17/11/2017	16/12/2017	20/01/18	17/02/18	17/03/18
ALTURA		1,64				
IDADE		22	22	22	22	22
TA	SIST	101	96	104	94	89
	DIAS	58	57	69	67	57
FREQ. REPOUSO		70	71	55	63	64
IMC		21,825	20,784	19,780	19,185	20,263
PESO		58,7	55,9	53,2	51,6	54,5
%MASSA GORDA		27,4	24,4	21,5	19,4	21,9
%H2O		51	52,9	54,7	56,1	54,4
MASSA MUSCULAR		40,5	40,1	39,6	39,5	40,4
P. CINTURA		65	63,5	63	65	67
P. ABDOMINAL		78	77	72	73	73
P. ANCA		94	92	87	86	87

Restrições deste cliente:

- Sem qualquer tipo de limitações.

A partir destes valores pode dizer-se que o cliente 4 está no geral em boas condições físicas, sendo que os valores obtidos são bons.

O IMC e pressão arterial estão em valores normais o que é bom e a cliente melhorou a sua frequência cardíaca. Existe um aumento notório da percentagem de água ingerida pelo cliente no decorrer dos meses de avaliação.

Os perímetros estão de igual forma bons, apesar de existirem oscilações devido aos objetivos pretendidos pela cliente, ou seja, perda de massa gorda e ganho de massa magra.

12. Reflexão final

No início do primeiro momento de estágio foi necessário passar por diferentes etapas. A primeira de todas era ambientar-me e familiarizar-me na equipa presente na instituição e a sua forma de trabalho. Sempre fui muito bem recebida por todo staff e clientes, sempre me senti à vontade para poder falar ou questionar. A equipa sempre esteve disponível para qualquer dúvida que eu tivesse e sempre dispostos a ajudar e arranjar soluções e até mesmo criando desafios de superação própria para crescer a nível profissional e pessoal. Ainda assim, devido à minha personalidade um pouco envergonhada, foi ligeiramente complicado no início sentir-me à vontade, mas acredito que seja algo normal pois é um mercado de trabalho com muita gente desconhecida para não falar na totalidade mas rapidamente com a ajuda de toda a equipa fui-me sentindo como se fizesse “parte da família”. Sim, pode mesmo chamar-se família à equipa que encontrei neste ginásio, pois todos se ajudam uns aos outros e todos ensinam e aprendem mutuamente uns com os outros.

Com o passar do tempo, o processo de ambientação passou e fui ganhando confiança aos com a equipa e chegou a altura de começar a intervir juntos dos clientes e aí se avistava mais uma etapa um pouco complicada para mim, devido às razões anteriormente descritas. Por parte dos clientes a minha integração foi indo aos poucos, ganhando mais confiança com um e com outro pois ajudaram-me muito e foram compreendendo cada vez que eu era capaz de responder a certas questões, mas também havia questões às quais estava receptiva e não por dentro do assunto, mas sempre que tal situação acontecia eu me mostrava interessada em saber logo o que me tinha sido questionado para que pudesse então ficar esclarecida e esclarecer o cliente em questão.

Posso acrescentar também que sempre me mostrei interessada em adquirir cada vez mais conhecimento, pois cada dúvida que tivesse ou curiosidade sempre fiz questão de colocar o assunto com questões ao instrutor presente em sala para ficar mais esclarecida. Talvez tenha sido por mostrar esse meu interesse em querer esclarecer todas as minhas dúvidas que ao longo do tempo os clientes foram mostrando cada vez mais o à-vontade comigo e com as funções que estávamos a desempenhar na sala. Com o decorrer do tempo ganhei mais confiança em mim própria e nos meus conhecimentos pois cada vez mais os clientes vinham ter comigo para os ajudar e aconselhar, mas isto

tudo só foi possível porque a equipa foi depositando em mim cada vez mais confiança para desempenhar estas funções bem como os clientes.

Continuando a falar da sala de CT, sala essa onde passava a grande parte do tempo durante o estágio, foi lá que comecei a interagir com os clientes e a intervir nos seus planeamentos de treino. Inicialmente comecei por alongar com os clientes no final do treino adaptando sempre aqueles que seriam mais corretos para o trabalho que foi desenvolvido por cada um. Mais tarde, os instrutores em sala diziam-me que o cliente ia treinar certo grupo muscular e então com o supervisionamento do instrutor em sala eu definia o exercício e executava-o primeiro para o cliente saber o que se pretendia e qual a sua finalidade, e no final o instrutor dava o seu feedback. Outras das tarefas solicitadas era a correção de posturas ou até mesmo a explicação dos exercícios ao cliente em causa.

Mais tarde fui começando a ter mais liberdade e assim fui intervindo a intervir em cada plano de treino dos clientes, dando alternativas para alguns exercícios de modo a facilitar ou dificultar, alternando a intensidade e duração dos exercícios ou até mesmo dar exercícios diferentes para o mesmo grupo muscular a ser trabalhado, sempre sem esquecer a correção das posturas em todos os exercícios. Com todo este processo fui ganhando um maior à-vontade com os clientes, mais com uns que outros como é normal, e fui-me ambientando e gostando cada vez mais daquilo que fazia e assim fui elegendo os meus estudos caso para acompanhar ao longo do estágio e semanalmente estando sempre presente em cada sessão de treino.

Outro grande desafio e para mim a que mais dificuldade me criou, começar a conhecer e ambientar-me a como é ser um instrutor dentro das aulas de grupo já depois de me ambientar à sala CT e aos clientes que a frequentam. Foi o maior desafio ao longo do estágio,

No início apenas participava ativamente nas aulas, para ir conhecendo o método de cada instrutor e a receptividade dos clientes nas diferentes aulas. Mais tarde, por terem visto o meu à-vontade com os clientes e estar já confortável na sala de CT foi-me proposto dar uma aula de condição física para verem em que nível me situava dentro das aulas de grupo. Felizmente os clientes sempre foram muito compreensivos e sempre me ajudaram fazendo críticas construtivas ao meu desempenho. Com o passar do tempo foi-me proposto começar a dar aulas assiduamente duas/três vezes por

semana, aula essa d ABS e assim fui ganhando cada vez mais confiança comigo mesma e com os clientes e até mesmo entrando mais descontraída nas aulas.

Ainda assim, quando comecei a dar aulas completamente sozinha foi mais um desafio, sentia que não podia falhar pois estava por minha conta, não havia ali ninguém para me “salvar” por assim dizer. Com o decorrer das aulas fui-me tornando capaz de soltar mais, deixar o nervosismo de lado, já conseguia dar as instruções e com muito mais clareza e à vontade, fui ganhando a capacidade de improvisar sempre que existisse um engano ou algo do género. Um dos grandes motivos que me fez evoluir assim tão rápido foi a confiança dos clientes em mim pois sempre me ajudaram dando críticas construtivas, não só dizendo o que deveria melhor mas também destacavam aquilo que viam de positivo no meu desempenho e naquilo que acreditavam que eu seria capaz de melhorar.

Mas as aulas de grupo não se resumiam só á condição física, nem ao ABS, eu tinha que me enquadrar e recrutar conhecimentos também de outras modalidades. Assim sendo comecei a participar ativamente nas aulas de *PUMP/Dumbbells* e *Cycling*. Com o tempo era-me pedido para dar uma parte do aquecimento, uma parte da aula fundamental ou então os alongamentos. Tal como nos ABS, ao início tinha muito receio, pouco falava ou então fazia-o mas com receio, por vezes ficava perdida sem saber o que fazer. Tudo isto para dizer que, graças a todos estes desafios uns mais superados que outros é que foi possível todo o meu processo de evolução até agora, pois nos dias de hoje, posso não estar ainda completamente à vontade, mas já sou capaz de dar aulas e interagir com os clientes, sem todo aquele receio que me fazia bloquear.

Posso então dizer que o processo de aprendizagem é sempre uma constante, ou seja, existe sempre tempo para melhorar o meu desempenho e adquirir cada vez mais competências. Posso dizer que passei por um grande processo de evolução quer a nível pessoal quer a nível profissional, e foi todo esse processo que fez com que cada vez mais gostasse de estar na instituição e espero continuar a estar e ajudar tanto ou mais tal como a instituição me ajudou a evoluir. E a maior recompensa de todo este processo é olhar para trás e ver aquilo que era e aquilo em que me tornei. Não existe nada mais gratificante que a satisfação dos clientes face ao trabalho que nós desenvolvemos por eles e para eles.

Posso concluir então que através do estágio fui capaz de aumentar o meu leque de conhecimentos, que me foi dado até hoje durante a Licenciatura em Desporto no Instituto politécnico da Guarda, a nível profissional, em todos os campos que preenchem as características de um bom profissional de fitness.

Espero, com isto tudo, ter alcançado todos os objetivos a que me propus e os que me foram propostos, para que não tenha sido apenas eu a ganhar com o estágio, mas sim todas as pessoas que me rodeiam e que de alguma forma contribuíram para o meu estágio e todo o processo de aprendizagem.

13. Referências Bibliográficas

- ✓ Bompa. O (2004). *Treinamento de potência para o esporte*. Capítulo 3 – pág. 20. Consultado em 28 de Junho de 2018
- ✓ Carl J. et all (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research*. Public health reports
- ✓ Filho J. (2013). *Treinamento de força e seus benefícios voltados para um emagrecimento saudável*. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, vol. 7, nº 40, p.320-338
- ✓ Matsudo S., Neto T. (2000). *Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física na aptidão e saúde mental durante o processo de envelhecimento*. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, vol. 5, nº2
- ✓ Mckirnan M., Froelicher, F. (1991). *Princípios gerais da prescrição de exercícios*. Rio de Janeiro: revinter
- ✓ Schiehl P. (2007), *Classificação dos exercícios do Jump FIT a partir de parâmetros relativos ao impacto*. Dissertação de Mestrado apresentada ao programa de pós-graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial para obtenção do título de mestre. Porto Alegre.
- ✓ Weineck, J. (2002). *Manual do treino óptimo – teoria do treino da fisiologia da performance desportiva e do seu desenvolvimento no treino de crianças e de adolescentes*. Capítulo XIII - pág. 251. Consultado em 10 de Julho de 2018

13.1. Fontes da web

- ✓ Contextualização do local de estágio, consultado a 25 de Novembro de 2017 em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda>
- ✓ Caracterização do local de estágio, consultado a 25 de Novembro de 2017 em: <http://www.fitnessbibi.pt/>
- ✓ Definição de aulas de grupo, consultado a 21 de Janeiro de 2018 em: <http://www.matur.pt/index.php/health-club/aulas-de-grupo>

Anexos I

Plano de estágio

	PLANO DE ESTÁGIO	MODELO
Licenciatura em Desporto (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)		GESP.018.02
<p>Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio. O Plano de Estágio é aplicável a estágios cuja finalidade é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário.</p>		
<input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____ <input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: <u>Apoio à saúde / Bem-estar</u>		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO		
Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):		
Nome: <u>Joana Sofia Rodrigues Pais</u>	N.º de estudante: <u>150080/4</u>	
Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:		
Nome: <u>Bernadete Jorge</u>	N.º de func.: <u>1570</u>	
Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento:		
<small>(Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou igual a partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo.)</small>		
Nome: <u>Cláudia Maria Pereira de Neta</u>	N.º de cédula profissional: <u>124494</u>	
2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO		
<p><i>Proporcionar um campo de experiências e conhecimentos que permita a possibilidade de aplicar a teoria prática, desenvolver habilidades e atitudes pertinentes e necessárias para a prática dos conteúdos profissionais. Aplicar conhecimentos técnicos na prática.</i></p>		
3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO		
<p><i>Aquisição e compreensão de métodos de avaliação e métodos de intervenção referentes ao planeamento, execução e avaliação do processo do cliente. Realizar atividades destinadas a todos os segmentos da população: crianças, jovens e adultos. Promover a saúde e o bem-estar dos clientes através de intervenções de caráter preventivo. Observar e avaliar as metodologias utilizadas nos sessões de treino/aulas de grupo de seu trabalho pelos técnicos de exercício.</i></p>		
4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES		
1.ª fase: <u>Observação</u>	Início: <u>02/10/2017</u> <small>D D M M A A A A</small>	
2.ª fase: <u>Co-orientação / Co-leição</u>	Início: <u>18/10/2017</u> <small>D D M M A A A A</small>	
3.ª fase: <u>Intervenção / Leição</u>	Início: <u>20/10/2017</u> <small>D D M M A A A A</small>	
5. ASSINATURAS		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento
<u>21/10/2017</u> <small>Data</small>	<u>21/10/2017</u> <small>Data</small>	<u>21/10/2017</u> <small>Data</small>
<u>Joana Pais</u> <small>(assinatura)</small>	<u>Bernadete Jorge</u> <small>(assinatura)</small>	<u>Cláudia Maria Pereira de Neta</u> <small>(assinatura e carimbo da Entidade)</small> ELVIRA MATOS UNIPessoal, Lda NIF: 513 846 697

Anexo II

Convenção de Estágio

 Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda	CONVENÇÃO Estágio / Ensino Clínico Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.04 1/2
<p>O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 – 6300-559 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios/ensinos clínicos por parte de estudantes de Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), Licenciaturas e Mestrados.</p> <p>Para o efeito, a Convenção de Estágio/Ensino Clínico deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.</p>		
<p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ (preencher o ANEXO correspondente)</p>		
1. INTERVENIENTES		
ESTUDANTE: Nome: <u>Joana Sofia Rodrigues Maia</u> <input type="checkbox"/> Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado N.º de estudante: <u>500804</u> Curso: <u>Desporto</u> Telf.: <u>927415135</u> E-mail: <u>joana.maias55@bdtronic.com</u>		
No IPG, sob orientação de: Docente orientador(a): <u>Benedete Gonçalves</u> N.º func.: <u>570</u> Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG Docente coorientador(a): _____ N.º func.: _____ (quando aplicável) Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG		
ENTIDADE: Denominação: <u>Fitnessbibi - Clínica de Atividade Física, Lda</u> NIF: <u>513846697</u> E-mail: <u>fitnessbibi@fmaail.com</u> Morada: <u>Rua Pedro Álvares Cabral, Bloco B, 6.º esq.º</u> Código postal: <u>6300-1745</u> Localidade: <u>Guarda</u> Telefone: <u>271731570</u> Telemóvel: <u>965114110</u> Fax: _____ Supervisor(a): <u>Cláudia Pereira Pereira de Matos</u> Habilitações académicas: <u>Desporto</u> Cargo/Função: <u>Directora Técnica</u> Telf. direto: <u>9161501815738</u> E-mail: <u>fitnessbibi@fmaail.com</u>		
2. PERÍODO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO		
Data de início: <u>21/10/19</u> Data de término: <u>31/01/20</u> Duração: <u>388h</u>		

Anexo III
Plano de Aula
ABS
Dumbbells
Cycling

Plano de aula de Abdominais

5º Feira – 18/01/18

Duração da aula – 35min

Nº de clientes na aula – 12 clientes

A aula é gerida da seguinte maneira:

3 séries de 35'' a executar o exercício e 10'' de descanso entre cada exercício com descanso de 20'' entre cada série. Num total de 9'30'' cada circuito. No final de cada circuito tem um descanso de 1'30''.

Circuito 1 (Fitball)

- Equilíbrio na bola
- Crunch dinâmico com elevação da coxa alterada
- Crunch cruzado
- Crunch elevação dos calcanhares

Circuito 2 (Fitball)

- Crunch com pes apoiados na bola
- Crunch com bola no meio dos pes a 90graus
- Abdominal inverso –bola nas pernas flexão/extensão dos M.I
- Crunch bicicleta com bola nas mãos

Circuito 3

- Prancha frontal – M.S em cima da bola
- Prancha de braços com bola nos pés e flexão dos joelhos
- Prancha de braços com bola nos pés
- Prancha de braços com bola nos pés e elevação alternada do pé

Alongamentos 4'

2. PIERNAS 1

DO OR DIE

6:05 MIN

DUMBBELLS
EAC TRAINING SYSTEMS

MÚSICA	EJERCICIOS Y COMBINACIONES	REPS	INTENSIDAD
4 x 8	Espere con la barra colocada sobre la espalda		
8 x 8	Sentadilla 4-4	4	
1 x 8	Espere		
BLOQUE 1			
4 x 8	Sentadilla 2-2	4	
6 x 8	Sentadilla 3-1	6	
8 x 8	COMBO Sentadilla triple parcial + sentadilla 2-2	4	
8 x 8	Sentadilla 1-1	16	
BLOQUE 2 = REPITE BLOQUE 1			
BLOQUE 3			
4 x 8	Coloca posición más abierta de piernas		
6 x 8	Sentadilla 3-1	6	
8 x 8	COMBO Sentadilla triple parcial + sentadilla 2-2	4	
8 x 8	Sentadilla 1-1	16	
8 x 8	Sentadilla 1-3	8	

COACHING

Un track repleto de sentadillas para trabajar las piernas como es debido.

En los dos primeros bloques trabajarás sentadillas con las piernas un poco más abiertas que en la posición básica para terminar con las piernas aún más abiertas en el tercer bloque.

Recuerda ofrecer como opción de menor intensidad el trabajo con el disco en el último bloque.

Buena música, un grupo muscular que soporta mucho trabajo y mucha mucha motivación.



Anexo IV
Atividades/Eventos realizados

11 OUTUBRO

OPEN
Fitness Bibi
DAY

TRAZ UM GANHA DOIS

GANHA PT

SÓCIO 30 MINUTOS + **AMIGO 30 MINUTOS**

O SÓCIO QUE TROUXER UM AMIGO AO GINÁSIO NO DIA 11 DE OUTUBRO (4ª feira), ENTRE AS 18H30 E AS 20H30, PODE GANHAR UM PT DE 60minutos - Se o amigo se inscrever!

MORADA Complexo das Piscinas Municipais da Guarda | TEL 271 231 570 / 965 114 110 | E-MAIL fitnessbibi.dt.ad@gmail.com

CAMINHADA NA GUARDA



COM DESPORTO
DAMOS COR À VIDA

Duplo Aniversário!
5 MAIO 2018



- Partida: 9h30
- Local de encontro: Torre de Menagem
- Inscrição: Fitness Bibi ou Loja Robbialac

Tel: 965 114 110
918 014 757

Email: fitnessbibi.dt.ad@gmail.com
loja.guarda@robbialac.pt



Fitness Bibi

Peddy Paper
Noturno

**Prémio para a melhor
foto de equipa**

Dia 30 de Maio, 21H00
Local de encontro: FitnessBibi

Email: fitnessbibi.dt.ad@gmail.com Tel - 965 114 110