



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

André da Silva Amaral

Relatório de Estágio Curricular desenvolvido no Solinca *Health*
& *Fitness Club* de Viana do Castelo

Mestrado
Mestrado em Atividades de *Fitness*

Orientador:
Professor Doutor César Chaves

Viana do Castelo, Novembro de 2015

ANDRÉ DA SILVA AMARAL

Nº 14796

**Relatório de estágio curricular desenvolvido no Solinca *Health & Fitness*
Club de Viana do Castelo**

Relatório de estágio apresentado à
Escola Superior de Desporto e
Lazer de Melgaço, com vista à
obtenção do grau de mestre em
Atividades de *Fitness*

Orientador: Doutor César

Viana do Castelo

2015

AMARAL, A. (2015). *Relatório de estágio curricular desenvolvido no Solinca Health & Fitness Club de Viana do Castelo*. Relatório de Mestrado. Instituto Politécnico de Viana do Castelo: Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço.

Agradecimentos

Este trabalho, de desenvolvimento pessoal e profissional, só é possível devido ao contacto com diversas pessoas com as quais tive a oportunidade de trocar ideias/opiniões, partilhar experiências e conhecimentos, vivenciar emoções: sentimentos dignos e valiosos, proporcionados por um estágio autêntico como o que a seguir vos apresento.

Agradeço aos meus pais, os pilares de toda a minha formação pessoal e académica, pelo vosso carinho, dedicação e incentivo. Sem vocês, que sempre me ensinaram a percorrer o caminho mais indicado para o meu futuro, nada disto seria possível. Obrigado pela disponibilidade demonstrada, pela vossa paciência nos momentos menos bons e pelas minhas ausências, pelo apoio na tomada de decisões, pelo esforço financeiro ao longo de todos estes anos e por serem o meu suporte.

À minha irmã, que esteve e estará, sempre, ao meu lado e me foi muito prestável em todas as situações em que precisei de apoio, conselhos oportunos e sábios: ajuda fulcral para me orientar pelo caminho certo ao longo do meu percurso académico.

À minha família, em geral, por toda a disponibilidade demonstrada para que nada me faltasse e para que o resultado final deste processo marcante, não tivesse outro desfecho senão o sucesso.

Aos meus amigos, os verdadeiros, com os quais perdi a noção das horas pelas discussões constantes sobre treino, nutrição, entre outros temas. Sem eles, não teria uma grande percentagem do conhecimento que hoje possuo. Sempre prontos a evoluir pessoalmente, profissionalmente e academicamente, juntos.

Aos colegas de Mestrado, por toda a partilha de conhecimento travada durante estes dois últimos anos.

Aos meus colegas de trabalho, que me acolheram como um membro da família *Solinca* e partilharam comigo todo o seu conhecimento e sabedoria adquirida ao longo dos anos de trabalho nas funções que, agora, também desempenho.

Ao meu orientador, César Chaves, pela dedicação e interesse na orientação do estágio, pela ajuda prestada através das suas sugestões, partilha de opiniões e conhecimentos e de críticas construtivas.

À Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço por todo o encorajamento, condições e espírito de camaradagem que ofereceu aos seus alunos.

A todos vocês, um verdadeiro e profundo obrigado por fazerem com que pudesse vivenciar esta experiência.

Índice

Introdução	- 1 -
Enquadramento Biográfico	- 3 -
Expetativas para o Estágio Curricular	- 5 -
Primeiro Impacto	- 7 -
Plano de Estágio Curricular	- 9 -
✓ SOLINCA <i>Health & Fitness Clubs</i>	- 12 -
✓ Estrutura Organizacional Central	- 13 -
✓ Estrutura dos Clubes <i>Solinca</i>	- 14 -
✓ Caracterização do Solinca Viana do Castelo	- 15 -
✓ Recursos Humanos Solinca Viana do Castelo	- 17 -
✓ TRIBES	- 20 -
✓ Promoções	- 21 -
Caracterização dos Serviços de <i>Fitness</i>	- 23 -
✓ Caraterização das aulas de grupo	- 25 -
✓ Serviços de Natação/Hidrocinesioterapia	- 31 -
✓ Serviços DAY SPA	- 32 -
✓ Serviços <i>Personal Training</i>	- 32 -
Criação de um evento	- 39 -
Sugestões de mudança e/ou inovação	- 41 -
Reflexão crítica	- 45 -
Conclusão	- 51 -
Referências	- 53 -
ANEXOS	XI

Índice de figuras

Figura 1 – Organização das Sub-holdinds da Sonae.....	- 11 -
Figura 2 – Ramificações da Sonae Capital.....	- 11 -
Figura 3 – Estrutura organizacional central.....	- 13 -
Figura 4 – Estrutura dos Clubes Solinca	- 14 -
Figura 5 – Mapa de aulas	- 24 -
Figura 6 – BodyCombat.....	- 25 -
Figura 7 – SQA	- 25 -
Figura 8 – Pilates.....	- 26 -
Figura 9 – ABS.....	- 26 -
Figura 10 – Zumba.....	- 27 -
Figura 11 – Localizada	- 27 -
Figura 12 – Alongamentos.....	- 27 -
Figura 13 – BodyBalance	- 28 -
Figura 14 – 3B.....	- 28 -
Figura 15 – Bodypump	- 29 -
Figura 16 – BodyStep	- 29 -
Figura 17 – PowerJump	- 30 -
Figura 18 – Dance Kids	- 30 -
Figura 19 – Yoga	- 31 -
Figura 20 – Hidroginástica	- 31 -
Figura 21 – Preçário PT	- 33 -
Figura 22 – Participantes da caminhada	- 40 -
Figura 23 – Cartaz Desafio Aquático	- 40 -

Índice de quadros

Quadro 1 - Recursos Humanos.....	- 18 -
----------------------------------	--------

RESUMO

No âmbito do Estágio Curricular, que integra as unidades curriculares contempladas no ciclo de estudos do Mestrado em Atividades de *Fitness* da Escola Superior de Desporto e Lazer, surge o Relatório de Estágio.

Este relatório é o resultado do trabalho desenvolvido ao longo do Estágio realizado no Solinca Viana do Castelo. Este processo assume um papel fundamental para os estagiários que o integram, pois é o momento onde se torna possível colocar em prática todo o conjunto de conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do processo de formação inicial. Se, até então, era nossa responsabilidade apoderarmo-nos de tais conhecimentos teóricos, eis que, com o estágio, vem a oportunidade de os colocar em prática através do contacto direto com uma instituição ligada ao *fitness*, como é a cadeia de ginásios *Solinca Health & Fitness Clubs*.

No estágio foram-me atribuídas diversas tarefas ao longo do tempo. No que respeita à distribuição, penso ter sido bastante bem conseguida, pois conforme o estágio ia avançando, as responsabilidades ia crescendo, proporcionalmente. Numa fase inicial, era um dos responsáveis por assegurar a vigilância nas piscinas e trabalho de interação técnica na sala de musculação. Em seguida, iniciei a tarefa de liderar as aulas de 15 minutos e realizar reavaliações físicas a sócios. Conforme a minha performance melhorava, passei a assumir aulas de Hidroginástica (uma hora), em que a responsabilidade e habilidades como instrutor de aulas de grupo tinham de vir ao de cima.

A estrutura de integração e evolução durante o estágio foi um sucesso, em que me tornei um instrutor de *fitness* mais completo e versátil. Sinto-me cada vez mais munido de ferramentas para encarar qualquer tipo de desafio que possa aparecer, e fico grato pela ajuda e aprendizagem disponibilizada pelo *staff* do Solinca Viana do Castelo.

Novembro, 2015

ABSTRACT

Under the pedagogical stage, which is included in the Master's course in Fitness Activities at the Superior School of Sports and lazer, the Internship Report arises.

This report is the result of work done during the internship held at Solinca Viana do Castelo. This process plays a key role for the trainees because it is the moment where it becomes possible to put into practice a whole range of theoretical knowledge acquired during the initial academic journey. Until then it was our responsibility to get such theoretical knowledge, behold, with the stage, comes the moment to put them into practice through one institution connected to the fitness, such as the Solinca Health & Fitness Clubs.

The Internship Report is divided in the following sequence: biographical contextualization (pessoal characterization), expectations for this process (aproaches the first contact with the institution), Intership plan, institucional contextualization (geral characterization of the Sonae Company until a specific characterization of Solinca Viana do Castelo), inovation solutions and critical reflexion of the whole process, from the decision of entering in this Club, trough all the difficulties and experiences that every challenge put me on, until the final days of this trully pessoal and professional empowering process.

Introdução

Este documento foi realizado no âmbito do estágio curricular referente ao plano de estudos do 2º ano, do 2º Ciclo em Atividades de *Fitness*, da Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço (ESDL-IPVC)

O presente relatório advém do processo de estágio curricular que visa integrar o estudante em questão numa instituição ligada ao *fitness*, para que se possa familiarizar com as práticas do meio onde se encontra, desenvolvendo competências para a realidade que um profissional de um *Health Club* encontra diariamente, de forma a entrar no mundo profissional mais familiarizado com todos os prós e contras. Toda a experiência é vivenciada de forma a aprender e a evoluir para que possa ajudar os clientes envolvidos também no processo de estágio visto serem eles o ponto principal desta instituição, levar os mesmos a perceber a importância do desporto e o facto de que a prática do exercício e acompanhamento do mesmo é importante para o bem-estar diário.

Neste caso particular, o estágio decorreu no *Solinca Health & Fitness Clubs*, mais especificamente no clube de Viana do Castelo, e é necessário referir que a escolha do local deste processo deveu-se ao desafio que me iria colocar tanto em termos de integração num ambiente fora da zona de conforto, como também de oferecer possibilidades de progressão na carreira. Este processo demonstrou-se como um conjunto alargado de experiências enriquecedoras, tanto a nível pessoal como profissional, demonstrando que todo o mesmo não seria possível sem que existisse um grande envolvimento com todos os sócios que pertencem a este Clube, já que é para eles que trabalhamos e procuramos novas ferramentas de trabalho, com o intuito de evolução e satisfação do cliente. Assim, este documento serve para retratar todas estas vivências experienciadas durante o estágio curricular.

Como se trata de uma experiência fidedigna, o que me permitiu um envolvimento bastante intenso e enriquecedor com todos os intervenientes no meu dia-a-dia durante 7 meses, justifica-se que ao longo da reflexão, escreva na primeira pessoa, para que sejam mais compreensíveis todos os significados dessas vivências de forma a conseguir relatar toda a evolução e enriquecimento de todo o processo. O estágio curricular foi acompanhado

interinamente pelo instrutor de fitness João Pedro Borlido e pelo orientador ligado à ESDL, Professor César Chaves.

As expectativas iniciais centravam-se em desenvolver as minhas capacidades como instrutor desta área, crescer pessoalmente, para que fosse possível sair desta experiência mais maduro e sábio, não só em relação à parte técnica, mas também em termos pessoais. Pretendia, angariar o máximo de ferramentas possíveis para evoluir neste meio, sendo que o Solinca de Viana do Castelo, já me proporcionou formas de progredir na carreira que superaram tudo o que poderia esperar.

As condições encontradas eram apropriadas a um estagiário com as minhas características (pouca experiência profissional), pois apesar do *Solinca* ser uma das maiores cadeias de ginásio de Portugal, a instituição de Viana do Castelo não é de dimensões “exageradas” como seria o caso do Solinca do Dragão que conta com 7000m², e com 5 vezes mais sócios que o clube onde me inseri. Com isto, pretendo afirmar que foi a melhor escolha que poderia ter feito para este início mais sério da minha carreira no mundo do *fitness*, pois neste momento sinto-me capaz de avançar para um ginásio com maiores dimensões e fazer um bom trabalho nas funções que me seriam atribuídas.

Enquadramento Biográfico

Para que se possa compreender a minha escolha em relação à área de Desporto, e conseqüentemente, frequentar o Mestrado em Atividades de *Fitness* em Melgaço é necessária uma curta reflexão sobre as minhas influências da vida pessoal e académica ao longo destes anos. Desde os primeiros anos de idade tive, por hábito, ver o meu pai praticar atletismo, os meus primos jogar futebol e karaté e, ainda, o meu tio na prática do ciclismo. Ou seja, estava rodeado de desporto, o que naturalmente me levou a tentar acompanhar o meu pai nas suas corridas matinais de domingo, ou por outro lado, a participar nos jogos de futebol que, por conseguinte, eram frequentes perto da minha residência, e fazer bastantes quilómetros de bicicleta. Quando completei 10 anos, integrei num clube de futebol da minha localidade (A.D. Sátão), e, desde essa altura, nunca mais larguei essa paixão. Passado um ano, mudei de clube (S.C. Penalva do Castelo) e completei o resto da minha formação, durante 8 anos, nessa mesma instituição. Neste período, não era apenas o futebol que me acelerava o batimento cardíaco, sendo que, sempre que possível, participava em todos os eventos desportivos que decorriam nessa altura na escola (Corta-matos, Basquetebol, Ténis, Ténis de Mesa, Futsal e Orientação). Esta prática de desportos coletivos e individuais, além do gosto pela competição, levaram-me a conhecer o prazer da cooperação – trabalho de equipa. Mesmo assim, ainda não me era claro qual o caminho a enveredar em termos de ensino superior, até porque no ensino secundário a especialização foi na área de Ciência e Tecnologias, uma vez que abrange um maior número de possibilidades em relação à minha escolha posterior – o ensino superior. Apenas no meu 12º ano de escolaridade decidi fazer o que realmente me cativa e preenche a nível pessoal e profissional, enveredando pela Licenciatura em Ciências de Desporto, em Coimbra, já que e como refere a Direção Geral da Saúde (2007), “a atividade física e os desportos são essenciais para a nossa saúde e bem-estar, (...) constituindo um dos pilares para um estilo de vida saudável.” (p. 1).

Com o intuito de complementar o meu currículo e alargar os meus conhecimentos nesta área tão vasta como é o Desporto, decidi tirar o curso de Nadador-Salvador, não só pela possibilidade de trabalhar no Verão, mas,

principalmente, pela parte de primeiros socorros em que se desenvolve bastante o conhecimento de como o nosso organismo funciona, o que se torna fundamental no nosso dia-a-dia. A par disso, formei-me em *Personal Training*, sempre com a suposição que iria iniciar as minhas funções logo após a licenciatura, que terminou em 2013. Durante estes 3 anos comecei a frequentar ginásios, porque achava que era fundamental qualquer pessoa ligada a esta área treinar em qualquer tipo de instituição relacionada ao *fitness*. Nos dias de hoje e com a evolução deste meio, considero, de extrema importância, a prática de atividade física, não só pelas razões óbvias de saúde ou estética, mas também, e aproveitando a minha experiência, pela sensação de ter que me superar a cada treino que fazia, influenciando o meu modo de viver e agir na sociedade, visto que esta vontade de superação teve transferência direta para qualquer desafio do meu dia-a-dia, transformando-me numa pessoa mais capaz, competitiva, dinâmica, persistente e lutadora. Foi nesse momento que tive noção que era esse o meu futuro, ou melhor, era esse o futuro que eu pretendia abraçar. Chegava já a altura de planear a minha próxima etapa a seguir e foi aí que decidi integrar o 2º Ciclo do ensino superior ou enveredar para o mercado de trabalho. As opções em relação ao Mestrado, inicialmente, eram relativamente a Ensino e Treino Desportivo, pois só mais tarde tive conhecimento do Mestrado em Atividades de *Fitness* em Viana do Castelo. Sobre os dois primeiros, não os encarei como uma opção, uma vez que, devido à falta de vagas de emprego, enveredar pela área do ensino, provavelmente, seria uma má escolha, assim como o treino desportivo que, por conseguinte, vinha a perder um pouco do seu encanto, assim que soube que as minhas aptidões e gostos passavam pelo ginásio. Precisava, deste modo, de um mestrado diretamente relacionado com o *fitness*, prático e direto, que me esclarecesse em relação às dúvidas e mitos que me surgiam ao longo dos anos de prática de desporto, dúvidas existentes já na licenciatura e às quais não obtive resposta. Já nos últimos meses que restavam para tomar uma decisão, foi-me apresentado o Mestrado em Atividades de *Fitness*, que em poucas palavras, era tudo o que precisava/procurava, o que veio a superar as minhas expectativas em termos de partilha de conhecimento e de forma prática e direcionada para o trabalho do dia-a-dia sobre os conteúdos eram apresentados.

Expetativas para o Estágio Curricular

A principal razão por ter escolhido o estágio, entre as possibilidades de projeto e tese no 2º ano do Mestrado em Atividades de *Fitness*, passou por ter a possibilidade de aprender mais no “terreno”, obtendo experiência profissional e conhecer a realidade de trabalhar numa instituição deste tipo, desenvolvendo competência técnicas e pessoais. A maior dúvida passou por determinar qual a instituição onde decorreria o meu estágio, procurando, num primeiro momento, ginásios no Distrito de Viseu, devido à conveniência da proximidade à minha residência. Todavia, após refletir sobre os meus objetivos enquanto estagiário e os prós e contras, optei por sair da minha zona de conforto, já que quando decidi enveredar pelo estágio, a minha intenção centrava-se na evolução profissional, referindo, ainda, que esta distância iria fazer-me crescer, tornar-me mais responsável, mais capaz. Entretanto, surgiu uma oportunidade de estágio profissional no *Solinca* de Viana do Castelo que, por conseguinte, é uma das instituições que tem protocolos com a Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço. Após uma curta ponderação, concluí que a melhor opção seria inserir-me numa grande cadeia de ginásios (*Solinca Health & Fitness*) para potenciar a minha evolução profissional, como instrutor de *fitness*, e pessoal, pois obrigar-me-ia a uma mudança para uma cidade nova e desconhecida, desafiando as minhas capacidades profissionais e pessoais de adaptação e integração. Fiz uma entrevista de seleção e, após algumas semanas, recebi a notícia que tinha sido o eleito para realizar o estágio curricular na empresa em questão. Como o *Solinca* está em constante desenvolvimento, criei várias expectativas, já que o meu empenho e sucesso refletir-se-ia num futuro próximo noutras oportunidades de emprego no término desta experiência única. Estas passavam por adquirir conhecimentos e desenvolver competências com vista à compreensão da dinâmica e organização do *Solinca Health & Fitness* (úteis para futuros projetos pessoais), enriquecer o meu currículo, progredir profissionalmente, desenvolver as minhas competências de comunicação e adaptação e, ainda, aumentar a minha base de conhecimento teórico e prático. Via, igualmente, a oportunidade de desenvolver um trabalho que fosse proveitoso para o clube e para os seus utentes, distinguindo-me no seio da equipa. Queria conhecer-me como instrutor

de *fitness* e testar as minhas aptidões na rotina deste trabalho. A nível pessoal, o objetivo passava por desenvolver uma boa relação com todos os colegas e sentir-me confortável na equipa, para que, através deles, conseguisse desenvolver, ainda mais, o meu potencial.

Primeiro Impacto

Esta etapa é fundamental na minha formação como instrutor de *fitness*, e como seria de esperar as expectativas eram elevadas, querendo potenciar, através da minha dedicação e do meio onde me inseria, o estágio curricular.

Na primeira reunião com o Clube Manager do Solinca Viana do Castelo, apercebi-me, imediatamente, que iria ser tratado de uma forma indiferenciada e que seria esperado que eu fosse uma mais-valia para o ginásio, o que, de algum modo, deixou-me feliz e mais aliviado, pois receava que, sendo eu um mero estagiário, me desvalorizassem e atribuíssem o mínimo de trabalho/responsabilidades possíveis. Aconteceu o oposto do que julgava, visto que nesse mesmo dia de contacto foram-me apresentadas todas as instalações do clube e as tarefas que viria a desempenhar durante a minha permanência na empresa. A par disso, fiquei a saber que dispunha de uma semana para frequentar o clube, conhecer o *staff*, máquinas e procedimentos e que, no final dessa semana, viria a assumir todas as funções de um instrutor de *fitness*, tal como os meus colegas de trabalho.

A receção dos meus colegas de trabalho foi determinante para integrar esta equipa, tendo sido incansáveis para que me sentisse uma parte da “família Solinca” e não houvesse qualquer tipo de dúvida ou receio em relação às novas funções. Fui recebido num ambiente bastante acolhedor e simpático, em que todas as secções do clube (receção, escritório, pessoal da limpeza e manutenção, membros internos e externos), revelando-se um grande apoio nesta fase, o que só me facilitou a adaptação no meio.

Em relação aos sócios, de uma forma geral, foram educados e acolhedores desde o primeiro contacto, criando impacto imediato comigo. Naturalmente que nos primeiros dias, apesar da amabilidade demonstrada, senti-me como um forasteiro, pois, para eles, era mais uma “cara nova”, mas, para mim, todos eles eram desconhecidos e foi preciso alguma coragem e muito à vontade e descontração para que a primeira abordagem acontecesse. Com o passar dos tempos os sócios tornaram-se cada vez mais interativos, simpáticos e confortáveis com a minha presença. A minha personalidade descontraída, profissional e sempre pronto a ajudar ou esclarecer qualquer dúvida, foi um ponto fulcral para que tal acontecesse. A curiosidade em me

conhecer, saber mais da minha cidade ou perceber qual tinha sido o trajeto que me tinha conduzido ao Solinca de Viana do Castelo, foi outro dos pontos importantes para que se criasse empatia, e em alguns casos, verdadeiras amizades.

Em termos de espaço físico, foi uma agradável surpresa como o *Solinca* de Viana do Castelo aproveita as instalações e as torna tão acolhedoras para quem o frequenta, sem esquecer de mencionar a vista fantástica para o mar. A zona de Spa e estética foi uma novidade, pois era a primeira vez que trabalhava num local que apresentava tais condições. Naturalmente, sente-se conforto superior e um bem-estar quando se tem a oportunidade de se trabalhar num local com este tipo de arquitetura, decoração e paisagem.

Plano de Estágio Curricular

O objetivo da elaboração de um plano de estágio passa por conseguir orientar o estagiário ao longo deste processo. O plano foi construído pelo Clube Manager e pretendia abranger uma diversidade de vivências e situações de forma a desenvolver a capacidade de superação perante as problemáticas que viriam a aparecer no dia-a-dia do estagiário. Nesse sentido, este processo distribuiu-se numa fase inicial entre interação técnica em sala e vigilância na zona de piscinas. Entretanto passaria a instruir as aulas de 15 minutos (ABS - Abdominais, Alongamentos e SQA – *raço*) e a fazer reavaliações físicas, sempre em mente que quando estivesse apto, passaria a assumir uma aula de hidroginástica (na realidade, viriam a ser duas).

Enquadramento institucional

O Solinca *Health & Fitness* pertence a uma instituição com o nome Sonae, SGPS, SA. Esta é uma empresa do setor privado que emprega cerca de 40000 colaboradores (maior empregador privado em Portugal) e tem como objetivo a detenção de participações sociais de outras sociedades, juridicamente independentes, não exercendo diretamente uma atividade económica.

A Sonae faz da atração eficaz das pessoas, da ética e independência, da proposta de carreiras aliciantes, do desenvolvimento constante dos colaboradores e da avaliação (estruturada, justa e atenta ao desempenho), os pilares da cultura de desenvolvimento que tenta constantemente implementar. Pela abrangência dos seus negócios chega a 68 países apostando na inovação e sustentabilidade ambiental.

A Sonae tem procurado diferenciar-se pela inovação nos seus negócios, mas também pelo forte compromisso com o desenvolvimento sustentável. A sustentabilidade é hoje um pilar estruturante da cultura Sonae e contribui de forma decisiva para o sucesso da nossa estratégia. A internacionalização, a diversificação dos estilos de investimento e a alavancagem dos excecionais ativos que gerimos são orientações que conduzem a nossa ação, enquadradas pela preocupação de criar valor económico e contribuir para o desenvolvimento social e ambiental. Esta postura, assente na ética, no rigor e na responsabilidade social, (...) tem contribuindo para que a Sonae seja reconhecida como um parceiro de confiança para o desenvolvimento de negócios e se mantenha ao longo dos anos como a melhor escola de líderes em Portugal. (Paupério, 2015, p.10).

A Sonae rege-se por valores como: ética e confiança, considerar as pessoas o centro do seu sucesso, ambição, inovação, responsabilidade social, frugalidade e eficiência, e cooperação.

A extensibilidade desta empresa direciona-se para áreas como o retalho (alimentar e não-alimentar), telecomunicações e a gestão de centros comerciais.

A subdivisão, Sonae MC é líder de mercado nacional no retalho alimentar, abrangendo também livrarias/papelarias e as lojas “Well’s” ligadas à saúde e bem-estar. A Soane responsabiliza-se pelo retalho não alimentar.

As “parcerias core” são a Sonae Sierra (especialista em centros comerciais) e a Sonaecom (área do software de sistemas de informação, *media*, e telecomunicações, tendo uma percentagem da empresa NOS). A Sonae Retail Properties (gestão de património imobiliário, galerias comerciais e fundos de investimento imobiliário) pertence à área de “Negócios Relacionados da Sonae”. Ainda existe a área de “Gestão de investimentos” que visa criar valor para a empresa e dar suporte à implementação de estratégias cooperativas e de negócio para otimizar o retorno acionista.

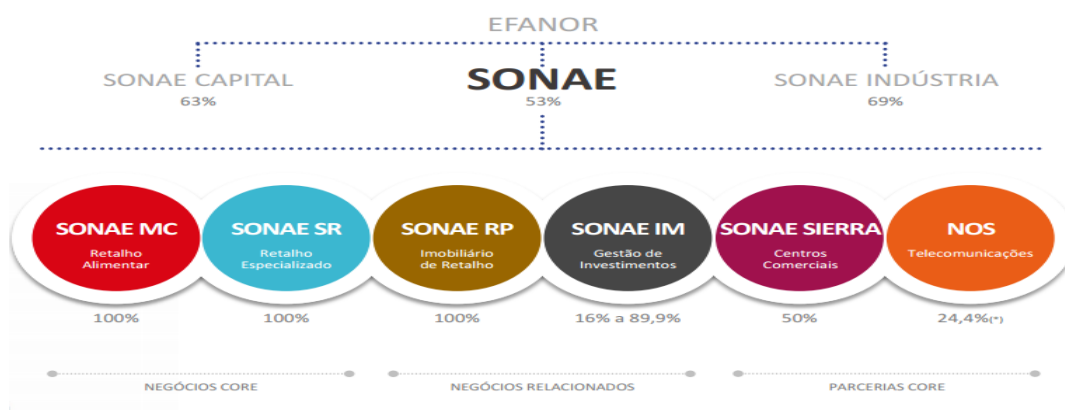


Figura 1 – Organização das Sub-holdinds da Sonae

A Sub-holding Sonae Capital abrange serviços de turismo, promoção imobiliária e engenharia, corretagem de seguros e gestão de risco, capital de desenvolvimento e de facilidade de gestão. O destaque dirige-se agora para o serviço Sonae Turismo, pois é a base onde se encontra a cadeia Solinca.

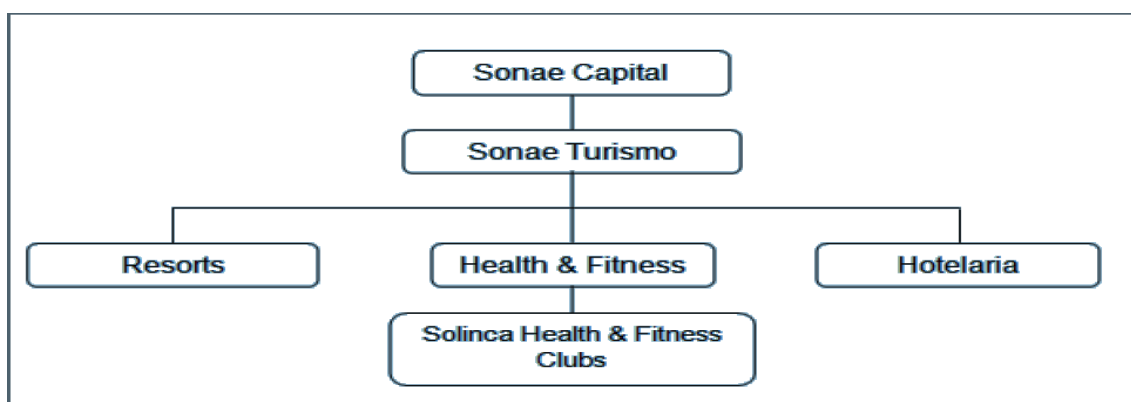


Figura 2 – Ramificações da Sonae Capital

Esta cadeia tem o conceito de *Solinca Health & Fitness Clubs* que surgiu em 1995 com o primeiro clube a ser instaurado no Hotel Porto Palácio. Dois anos mais tarde expandiu-se para Lisboa, com a inauguração de um segundo espaço no Centro Comercial Colombo, que atualmente é o clube da Grande Lisboa com as maiores dimensões. Em 2001, a abrangência chegou a Braga e ao Centro Comercial Vasco da Gama, em Lisboa. O Solinca Oeiras foi inaugurado em 2003, e no ano seguinte foi a vez do Solinca Viana do Castelo. Seguiu-se o Centro Comercial NorteShopping em Matosinhos, em 2006 e o *Solinca Dragão*, no Porto, que é o maior Clube Solinca do País com 6800m². Em Lagos, a inauguração do *Solinca Aqualuz* aconteceu em 2007, e em 2011 Vila Nova de Gaia. Recentemente, integraram-se o *Solinca* de Vila do Conde, o CrossFit Marginal em Cascais e o Novo Solinca Alfragide.

✓ **SOLINCA Health & Fitness Clubs**

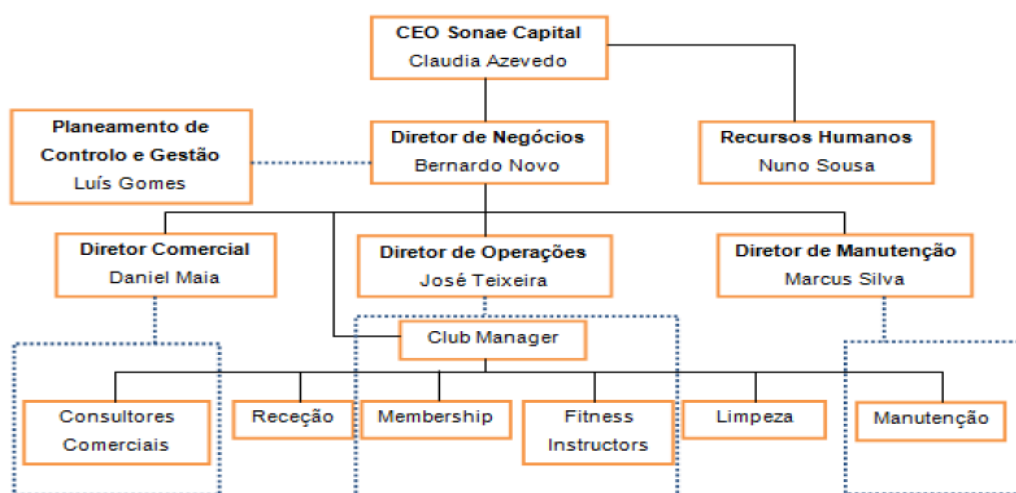
É necessário compreender que a cadeia *health & fitness clubs* (uma das maiores e conceituadas do país) apresenta serviços que vão além das atividades de ginásio, expandindo-se em áreas como a natação, spa e estética.

Neste conceito, os resultados globais (envolvendo todos os clubes) são mais importantes que o sucesso de apenas um clube. Desta forma, entende-se que a sustentabilidade do negócio só será garantida se todos os membros envolvidos estejam empenhados a cumprir os objetivos traçados. É o estabelecimento desses objetivos (targets), que com a cooperação e sinergia entre cada elemento do clube, se garante uma melhor qualidade na promoção e prestação de serviços, a satisfação por parte dos clientes e se desenvolve um negócio financeiramente rentável.

Com o slogan “Everyone, Everywhere” o Solinca demonstra preocupação em atingir as diferentes zonas do país, englobando cada vez mais segmentos da população, propondo-se a proporcionar, a todos os sócios, experiências de pleno bem-estar, em clubes acessíveis, modernos e próximos das pessoas, realçando a ideia de que a atividade física apresenta benefícios em todas as idades, para além de contribuir significativamente para a saúde mental e qualidade de vida de todas as pessoas (DGS, 2008, p,2).

✓ Estrutura Organizacional Central

Todos os clubes Solinca são dirigidos por uma estrutura central que é encabeçada pelo Diretor de Negócios, Bernardo Novo, que apresenta os resultados à Presidente da Comissão Executiva da Sonae Capital, Cláudia Azevedo. Existe uma comunicação constante entre o Diretor de Negócios e o



responsável pelo departamento de Planeamento do Controlo e Gestão, Luís Gomes (tarefas de cariz financeiro/contabilístico). O Dr. Bernardo Novo ainda contacta com o Diretor de Operações (José Teixeira), o Diretor Comercial (Daniel Maia) e o Diretor de Manutenção (Marcus Silva) - todos da estrutura central – e com os Club Managers dos diferentes clubes, no sentido de estabelecer e acompanhar os objetivos propostos para cada clube. Faltou ainda mencionar o cargo do Dr. Nuno Sousa que dirige o departamento de recursos humanos relativos à Sonae.

Figura 3 – Estrutura organizacional central

O Diretor de Operações (José Teixeira) comunica diretamente com os Club Managers, Membership, Consultor Comercial e *Fitness Instructors*, sendo responsável pelo bom funcionamento destas funções. O Diretor Comercial (Daniel Maia) rege as tarefas de promoção e divulgação dos clubes, no sentido de inovar e desenvolver estratégias para obtenção de novos sócios e retenção dos ativos. Comunica diretamente com os consultores comerciais dos diferentes clubes. O Diretor de Manutenção encarrega-se de comunicar com os elementos da manutenção de cada Solinca, para prevenir e solucionar

eventuais problemas que possam colocar em causa o bom funcionamento dos clubes. Por fim, os Club Managers responsabilizam-se pela gestão diária do clube, assim como a gestão de uma equipa composta por rececionistas, consultores comerciais, membership, instrutores de *fitness*, pessoal da limpeza e membros da manutenção.

✓ Estrutura dos Clubes *Solinca*



Figura 4 – Estrutura dos Clubes *Solinca*

Podemos verificar que o responsável máximo para gerir o dia-a-dia do clube é o Club Manager, com a tarefa de coordenar os elementos da sua equipa, para que seja possível atingir os objetivos definidos. É o primeiro a receber instruções da estrutura central e a pô-las em prática, e é quem reporta os resultados e as necessidades do clube.

Geralmente os clubes *Solinca* contam com uma equipa constituída por: consultores comerciais (responsáveis pela procura e aquisição de novos sócios), membership (responsável pela parte financeira dos clubes, através da recuperação dos devedores e retenção dos sócios, entre outros), *fitness instructors* (principais prestadores de serviços, nomeadamente, acompanhamento técnico dos sócios, prescrição de exercícios, realização de aulas de grupo e vigilância da piscina) e rececionistas (atendimento aos sócios entre outros).

Para além dos elementos mencionados acima, ainda é necessário contratar prestador de serviços externos no sentido de corresponder às necessidades dos clientes e oferecer a qualidade de serviços adequada. Tendo

esta afirmação em causa, são requisitados: professores para dar certas aulas de grupo que não podem ser instruídos pelos professores internos, *personal trainers* para os sócios que desejam um treino individualizado, terapeutas, especialistas em tratamentos para um bem-estar e saúde geral e professores de natação para lecionarem as aulas a crianças e adultos e realizarem a vigilância das piscinas.

Para que o bom funcionamento do clube seja assegurado, são garantidos serviços de *outsourcing*, como, por exemplo, os serviços de limpeza e o serviço de fornecimento e lavagem de toalhas.

✓ **Caracterização do Solinca Viana do Castelo**

O Solinca de Viana do Castelo localiza-se na Praia Norte, na Avenida Cabo Verde, em Monserrate, 4900. Esta é uma localização privilegiada, pois abrange um grande espaço para estacionamento. A zona envolvente mais próxima é constituída por mar, zona de habitação, zona empresarial e uma escola superior de educação, sendo uma excelente oportunidade para explorar o seu potencial de angariação de novos sócios que tenham como critério de seleção a facilidade de acesso. Outro ponto a favor é o facto de que todas as pessoas que visitam a Praia Norte, de imediato avistam as instalações do Solinca, devido à sua visibilidade de vários ângulos. O ângulo que desperta mais curiosidade/motivação a visitar o Solinca é, sem dúvida, a zona de piscina de lazer e jacuzzi que se encontra a 5 metros do mar e todas as pessoas que passam pelo paredão da praia têm esse impacto visual, devido à vista panorâmica que essa zona proporciona.

Na entrada das instalações encontra-se uma rampa com declive que tem vista para as piscinas interiores, que conduz à receção, que tem na sua envolvência uma zona de repouso e uma zona de cafetaria. Passando a receção (através de torniquetes), existem umas escadas à direita que dão acesso ao ginásio, em frente encontram-se os balneários masculino e feminino e à esquerda a zona de estética. Se a opção foi o acesso ao ginásio, encontra-se uma sala de exercício com cerca de 310 m², distribuídos entre uma zona de pesos livres (50 m²), uma zona de Personal Training (25 m²), uma zona destinada a exercícios no solo (20 m²), sendo a restante área atribuída a

máquinas de cardiofitness (maior percentagem) e máquinas de musculação. Existem 2 estúdios destinados a aulas de grupo, um com maior dimensão (200 m²), onde ocorrem as aulas de *RPM* (espaço para 40 bicicletas) e *BodyPump* (barras, pesos livres, steps e colchões), entre outras, e outro com cerca de 85 m² onde ocorrem as aulas que requerem menos espaço, com um limite ocupacional de 20 pessoas (por exemplo, *PowerJump* só acontece neste estúdio).

Os balneários são constituídos por uma zona onde se pode equipar e desequipar, com cacifos e bancos, uma zona de duche e uma zona sanitária. O acesso às piscinas é efetuado apenas pelos balneários, e o primeiro impacto é a piscina interior (16m x 9m), sendo a zona envolvente composta por sauna, banho turco, aromaterapia, duche de contraste, uma zona de repouso e a sala de vigilante. Neste piso existe um acesso, através de escadarias, à zona com jacuzzi, piscina de jogos de água e uma zona de repouso, tudo isto com vista panorâmica para a Praia Norte.

A zona de estética tem duche Vichy, duche escocês, uma sala de avaliação corporal e 3 salas destinadas a massagens ou tratamentos de beleza.

De forma resumida, o Solinca Viana do Castelo trata-se de um clube com 1700m² distribuídos por 2 pisos, que tem um ginásio com 2 estúdios de aulas de grupos, uma piscina de natação, uma piscina de lazer, jacuzzi e tratamentos de spa.

Curiosidades: Este clube foi inaugurado em 2004, evoluindo até aos dias de hoje, mantendo-se sempre atualizado e competitivo em relação à concorrência. O equipamento de musculação, utilizado nos primeiros 7 anos, era da *Startrack* (dava alguns problemas), e em 2010/2011, quando se instalou a crise económica em Portugal, o Solinca de Viana ressentiu-se, chegando a ponderar o encerramento do clube. Foi, nessa altura, que se efetuou um grande investimento, comprando-se máquinas novas (*Lifefitness*), pavimento novo e remodelação do ar condicionado, juntamente com uma nova filosofia (preços mais baixos) e, assim, conseguiu ultrapassar as dificuldades.

Como já foi referido anteriormente, a água utilizada nas piscinas é água aproveitada do mar. Este processo dá-se aproveitando-se um sistema de

captação de água salgada pré-existente, sendo que só a água dos banhos (balneários) não recorre a esse tipo de água.

✓ **Recursos Humanos Solinca Viana do Castelo**

Posto	Função	Nome
Club Manager	Responsável pela gestão operacional do <i>health club</i> , recrutamento, faturação, controlo de custos e desenvolvimento de centros de lucro.	Vítor Camelo
Membership	Recuperação de dívida; Contactar os Devedores; Fazer Cancelamento; Fazer Suspensões; Analisar os desvios; Controlo diário de fecho de caixas; Fazer Reembolsos; Débitos Diretos (Gestão de Cobranças); Procedimento da receção; Validação de Contratos.	Patrícia Parente
Consultora Comercial	Gestão de clientes; Angariação de sócios; Promoção de eventos.	Sílvia Couto
Rececionistas	Atendimento geral; Vendas (Reebok; goldnutrition; Fit and Treat; Serviços Solinca); Gestão de reclamações; Acolhimento e gestão de sócios (inscrições); Primeira e última forma de contacto com o clube; Gestão de toalhas.	Vânia Meira Mariana Bogalheira Sofia Martins
Instrutores Internos	Interação técnica em sala de cardiomusculação; Vigilância nas piscinas; Aulas de grupo; Personal Training; Avaliações e reavaliações	André Amaral (Estagiário) Daniel Araújo Daniela Cunha

	físicas.	(Estagiária) Filipe Gomes João Borlido Maria Pereira Stephane Araújo
Instrutores externos	Personal training; Aulas de grupo; Avaliações físicas.	Claude Miranda Jorge Reis Tiago Carvalho Fernando Mota André Caixeiro Filipa Dantas Mónica Salé Ricardo Lomba Cristina Faria Manuel Jorge Vera Pinheiro Vítor Lima Nuno Presa Paulo Dias Marisa Alpuim
Limpeza (SAFIRA)	Fornecedor de serviços de limpeza da cadeia de <i>health clubs</i> Solinca, e está presente em Viana do Castelo desde a inauguração do clube, tendo 6 elementos que desenvolvem as suas funções por turnos.	Paulo Araújo Rosa Lima Maria Bouça José Jorge Maria José
Manutenção	Responsável por fazer cumprir o orçamento anual de custos/despesas. Responsável pela qualidade do ar e água. Gerir material elétrico e equipamento de musculação.	Paulo Gomes

Quadro 1 - Recursos Humanos

Caracterização Geral dos Serviços

O Solinca Viana do Castelo, assim como os outros clubes da cadeia, contam com um horário de funcionamento que se distribui da seguinte forma: Segunda a Sexta-feira das 7:00 às 22:00, Sábado das 9:00 às 20:00 e Domingo/Feriados das 9:00 às 18:00. Se analisarmos os momentos em que a afluência dos sócios é maior, reparamos que os horários “críticos” são das 9:30 às 11:30 e das 18:00 às 20:00.

O Solinca dispõe de várias modalidades de adesão que serão discriminadas em seguida, sendo que todas elas incluem a possibilidade de usufruir da área de ginásio (cardio e musculação), aulas de grupo, exceto as tribes (preço acrescido), piscinas, sauna, banho turco e jacuzzi.

As diferentes modalidades funcionam da seguinte forma:

Com fidelização (contrato de 12 meses e pode frequentar todos os ginásios da cadeia Solinca):

- **Horário Peak (livre)** – 44,90€ + 30€ Joia de inscrição
 - Segunda-feira a sexta-feira (7h às 22h)
 - Sábado (9h às 20h)
 - Domingo (9h às 18h)
- **Horário Off-Peak** – 34,90€ + 30€ Joia de inscrição
 - Segunda-feira a sexta-feira (7h às 22h)
 - Sábado (9h às 20h)
 - Domingo (9h às 18h)
- **Horário Super Off-Peak (Promoção Março e Abril)** – 24,90€ + 30€ Joia de inscrição
 - Segunda-feira a sexta-feira (7h às 9h e 12h às 18h)
 - Sábado (9h às 20h)
 - Domingo (9h às 18h)

Sem fidelização (A diferença abismal entre os preço com e sem fidelização, deve-se ao facto de querer manter cada sócio ativo o maior tempo de possível no Solinca):

- 109,90€ + 30€ Joia de inscrição

- 99,90€ + 30€ Joia de inscrição
- 99,80€ + 30€ Joia de inscrição

Pack 10 entradas (exclusivo do clube onde foi adquirido) – 3 meses de validade:

- 50€ Adultos
- 45€ Crianças

Avulso (O valor apresentado é por cada visita ao ginásio)

- 20€/entrada

Natação Crianças (Sábado às 11h e 11h45)

- 18€ + 6€ joia de inscrição

Dance Kids (Domingo às 10h)

- 14,90€ + 6€ joia de inscrição

Dance Kids + Natação Crianças

- 24,90€ + 6€ joia de inscrição

Hidrocinestoterapia (Serviço do Hospital Particular de Viana do Castelo – 2x/semana)

- 46€ + 30€ joia de inscrição (não sócio)
- 33€ + 30€ joia de inscrição (sócio)

Pack Toalha

- 2,90€

✓ **TRIBES**

São uma novidade no Solinca Viana do Castelo (desde Janeiro de 2015) e consiste em aulas diferentes do plano “normal”, dinâmicas e com o intuito de fomentar o espírito de grupo (tribe) nessas aulas, devido ao menor número de alunos por aula (ex: aulas usando bosu ou extreme (uma versão de crossfit adaptada às condições do clube)). Foram desenvolvidas devido à necessidade de compensar o não crescimento de sócios ativos (menos

adesões e mais cancelamentos). Isso seria alcançável através de um maior proveito por sócio ativo ou menos custos/despesas. Como a segunda opção (menos custos) implicaria, conseqüentemente, menos qualidade de serviço que, a prazo, iria condenar o crescimento pretendido.

A forma, mais óbvia, seria aumentar os preços das mensalidades nos que entram, mas isso tornava o Solinca menos competitivo, limitando o crescimento desejado. Como o objetivo é continuar a crescer, não se efetuaram cortes nos serviços disponíveis (custos), nem se aumentaram os preços das mensalidades dos novos sócios.

A solução passaria, assim, por aumentar o valor gerado por cada sócio ativo com as “tribes”, havendo um incremento à parte da mensalidade (preços abaixo), sendo prioridade total que o sócio percebesse que está a pagar mais porque tem mais/melhor serviço e não pagar mais pelo mesmo.

- **BOSU** (Quarta-feira às 9h30 e Sábado às 10h)
 - 4,90€
- **Extreme** (Segunda-feira às 7h30 e 18h, Quarta-feira às 12h45 e 19h30, Sexta-feira às 18h e Sábado às 17h30)
 - 4,90€
- **Duatlo – Running + Natação** (Terça-feira às 20h30)
 - 9,90€
- **Flexibilidade** (Quarta-feira às 9h30)
 - 27,27€

✓ **Promoções**

As campanhas mais atrativas costumam ter lugar nos meses de Janeiro/Fevereiro e Setembro/Outubro, que, por norma, são as alturas do ano em que há um maior número de inscrições no ginásio, devido às “promessas/desejos” de ano novo (Janeiro) e regresso à rotina depois das férias de Verão, quer seja no trabalho ou para as aulas (Setembro). No ano transato a promoção de Setembro (*Back to gym*) oferecia 6 meses grátis e conseguiu-se um incremento considerável no número de adesões. Já em 2015 o Solinca fez uma parceria com o Continente em Janeiro, que consistia no

seguinte: a mesma inscrição/mensalidade era válida para 3 membros de uma família, tendo ainda a vantagem que 50% do valor da mensalidade (49,90€/2=24,95€) era depositado no cartão Continente. Podem frequentar o ginásio 7 vezes por semana dentro do horário das 7h às 10h, das 12h às 18h e das 20h às 22h. Esta promoção (Pack Família) levou a que a angariação de novos sócios escalasse exponencialmente.

Em Março/Abril criou-se uma promoção para otimizar as horas com menos afluência do ginásio (7h-9h e 12h-18h) em que o sócio tinha uma poupança de 20€ mensalmente, em comparação ao horário Peak (livre). Neste tipo de promoções existe um incremento no número de inscrições, mas inferior às percentagens alcançadas naquelas campanhas mais atrativas mencionadas anteriormente, havendo um aproveitamento melhor de todo o horário disponível, com o intuito de haver uma melhor distribuição da afluência ao longo do dia.

Os serviços de beleza e saúde também estão disponíveis no Solinca e incluem: massagem, duche escocês, duche Vichy, depilações, tratamentos de rosto e corpo, e jatos de água. Ainda apresenta serviços de natação para crianças e adultos, serviços de Personal Training e HidrocinesioTerapia.

Para que fosse possível desenvolver-se novos centros de lucro, o Solinca Viana do Castelo fez uma parceria com a Reebok/Under Armour e a Gold Nutrition em 2013, vendendo os seus artigos desportivos e produtos de suplementação, respetivamente, no próprio clube, complementando a oferta ao cliente. Foram, também, definidos target mensais, referentes à venda destes produtos.

Interessa realçar que, pelo facto do Solinca Viana do Castelo estar integrado no Hotel Flôr de Sal, os hóspedes podem usufruir das instalações sem custos acrescidos.

Caracterização dos Serviços de Fitness

Segundo Ascensão (2012), aquando o seu surgimento, “os ginásios eram locais frequentados por um público jovem e saudável virado para o “culto” do corpo. Felizmente a indústria do fitness tem evoluído ao encontro do “wellness” (bem-estar) que se reflete no surgimento de novas modalidades e serviços personalizados” (p.12). Com base nesta citação, o Solinca Viana do Castelo oferece instalações com equipamento para o treino de cardio, musculação e aulas de grupo. O treino na sala de cardiomusculação é supervisionado por um ou mais instrutores de *fitness*, que tem como funções principais fornecer feedbacks corretivos, ajudar/orientar o sócio, manter o bom funcionamento da área de ginásio e acompanhar o sócio no seu plano de treino. Este é elaborado pelos Personal Trainers e é construído baseado na avaliação física realizada (está incluída na inscrição), nos objetivos e nas capacidades do cliente, sendo reavaliado periodicamente (3 em 3 meses), mediante a sua satisfação ou evolução. Os clubes Solinca adotam uma política baseada nas orientações do American College of Sports Medicine em cada plano de treino, para conseguir homogeneizar a forma como lida com as diferentes situações de cada sócio. Os sócios podem, ainda, usufruir de aulas de grupo, calendarizadas no seguinte mapa de aulas:

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
07h30	XTREME		RPM		BODYPUMP		
09h00	ABS	ALONGAMENTOS	HIDRO	ALONGAMENTOS	ABS		
	3B						
09h30	HIDRO	ZUMBA	ABS	ZUMBA	LOCALIZADA		
			BOSU				
			FLEXIBILIDADE				
10h00	RPM	ABS	HIDRO		HIDRO	HIDRO	ZUMBA
	SQA	BODYBALANCE		SQA	ALONGAMENTOS	MASTER	
10h30	HIDRO	LOCALIZADA	LOCALIZADA	BODYBALANCE	PILATES	ABS	
			SQA	3B			
11h00	ALONGAMENTOS	YOGA	PILATES	ABS		AULA SÓCIO	RPM
						ESCOLA NATACÃO	DANCE KIDS
						3B	
11h30	NATACÃO ADULTOS	ABS	ALONGAMENTOS	YOGA	ABS		
11h45						ESCOLA NATACÃO	
12h00						RUNNING TRIBE	
12h00						RUNNING TRIBE	
12h45	BODYPUMP	RPM	POWER JUMP	BODYPUMP	RPM		
		HIDRO	ABS	HIDRO			
			XTREME				
15h30				XTREME			
16h00	LOCALIZADA	ZUMBA	LOCALIZADA	3B	POWER JUMP		SQA
16h30	ABS	PILATES	ABS	PILATES	ABS		
					BODYCOMBAT		
17h00		3B	AULA SÓCIO	SQA			
17h30	SQA	BODYPUMP		ABS	ALONGAMENTOS	XTREME	
18h00	POWER JUMP	SQA	SQA	POWER JUMP	XTREME	SQA	
	XTREME			ALONGAMENTOS			
18h30	ABS	HIDRO	ZUMBA	HIDRO	PILATES	RPM	
19h00	BODYCOMBAT	LOCALIZADA	HIDRO	RPM	BODYPUMP		
	RPM			ABS			
	HIDRO			3B			
20h00	BODYPUMP	YOGA	ABS	BODYPUMP	RPM		
	BODYBALANCE	ABS					
20h30		BODYPUMP	PILATES	YOGA	POWER JUMP		
		DUATLO					
21h00	3B						

Figura 5 – Mapa de aulas

✓ Caracterização das aulas de grupo

BodyCombat - Esta é uma modalidade inspirada nas artes marciais, usando técnicas de Karaté, Boxe, Taekwondo, Tai Chi e Muay Thai. A aula combina movimentos de uma série de modalidades de auto defesa, acompanhada por músicas motivantes, intensas e energéticas. Consiste num trabalho cardiovascular que foi, especialmente, desenvolvido para que todas as pessoas o possam praticar, independentemente do seu passado desportivo, melhorando a capacidade cardiorrespiratória, reduzindo a pressão arterial e melhorando as funções pulmonares. O Body Combat acarreta benefícios para quem o pratica, reduzindo o stress, promovendo uma atitude positiva e um bem estar-geral e apresenta um gasto calórico de cerca 740 calorias.



Figura 6 – BodyCombat

Os sócios podem praticar esta modalidade três vezes por semana, sendo dirigidas pela professora Filipa Dantas, Daniel Araújo e Vítor Lima (trata-se da aula com menor afluência do Clube de Viana do Castelo).

Speed Quickness and agility (SQA) – É uma Aula que permite melhorar a capacidade de realizar movimentos no menor tempo possível ou reagir rápido a um sinal (velocidade, rapidez), permitindo mudar a posição do corpo de forma eficiente (agilidade). Tem duração de 15 minutos, tal como ABS



Figura 7 – SQA

e alongamentos, tendo um gasto calórico de aproximadamente 230 calorias. É um treino dinâmico que combina movimentos aeróbios atléticos, com exercícios de estabilidade, exercícios que promovem a melhoria da sua coordenação, velocidade e agilidade.

Pilates - Aula que permite uma maior consciência corporal. O Método Pilates oferece-lhe uma forma distinta de pensar sobre o seu corpo, através da prática de exercícios que combinam o controlo do corpo com a mente. Serve, sobretudo, para prevenir problemas nas costas, de modo a melhorar o treino no ginásio, nas aulas de grupo e noutras atividades diárias. Melhora a postura e flexibilidade, aumenta a força nos músculos dorsais e abdominais, proporciona



um maior equilíbrio e uma coordenação em geral. É instruída pelo Professor Fernando Mota e Daniela Cunha.

Figura 8 – Pilates

ABS - Esta foi a primeira aula que instruí, sendo um treino que solicita, maioritariamente, o “core” (abdominais e musculatura lombar). A sigla ABS, significa abdominais e é nesses músculos que se dá um maior enfoque durante os 15 minutos de duração. Este trabalho pode melhorar o equilíbrio e a mobilidade, assim como a consciência corporal, sendo ideal para prevenir lesões e tem consequência direta nas várias situações do dia-a-dia, tornando-as mais acessíveis. A aula é destinada a todos os públicos-alvo, havendo adaptações/progressões dos movimentos para pessoas com maiores dificuldades, e tem, somente, a duração de 15 minutos, com um gasto calórico, em média, de 105 calorias. A mesma é dada pelo instrutor que está a realizar interação técnica em sala. É instruída maioritariamente pelos professores: João



Pedro, André Amaral, Daniela Cunha e Daniel Araújo, sendo que, o único dia em que não se encontra no mapa de aulas é no domingo.

Figura 9 – ABS

Zumba – Esta aula é caracterizada por ser uma aula de pura diversão, tendo um gasto calórico associado, em média, de 520 calorias por cada 50 minutos de aula.

No Solina, as professoras com formação para instruírem esta aula são: Mónica Salé e Vera Pinheiro. Devido a todas as características da modalidade, esta é a



predileta de muitos sócios e, por isso, apresenta a sala, normalmente, com ocupação máxima.

Figura 10 – Zumba

Localizada – É uma aula de resistência muscular, desenvolvendo todo o corpo de forma eficaz. Numa aula de localizada a utilização de materiais é essencial. Esta utiliza pesos, caneleiras, halteres, elásticos, barras, discos, bolas, entre outros, sendo esta escolha da responsabilidade de cada professor.



Figura 11 – Localizada

Na instituição, a aula está disponível para os sócios de segunda a sexta e é das que tem maior afluência. Uma aula de localizada dura, em média, 50 minutos, havendo um gasto calórico de 560 calorias. Os professores que lideram as aulas são: Filipa Dantas, Cristina Faria e Maria Pereira.

Alongamentos – Segunda experiência como instrutor de aulas de grupo, sendo que, este treino de relaxamento de curta duração, tem como objetivo promover o aumento da flexibilidade, bem-estar e consciência corporal,



Figura 12 – Alongamentos

assim como a prevenção de lesões. Nesta aula, direcionada para todo o tipo de pessoas, procura-se trabalhar a mobilidade e flexibilidade dos grandes grupos musculares de todo o corpo. Estes funcionam na mesma vertente que o trabalho de ABS, no sentido que é o

instrutor, que está em sala, que conduz o seu treino, com a duração de 15 minutos e com um gasto calórico de 60 calorias. A aula é instruída, maioritariamente, pelo professor André Amaral, João Pedro e Daniela Cunha, tendo possibilidade de ser usufruída de segunda-feira a sexta-feira.

BodyBalance - Esta modalidade é considerada um treino holístico que conta com movimentos de Yoga, Tai Chi e Pilates, tendo como objetivo deixar o corpo de quem pratica num estado de harmonia e equilíbrio. Consiste numa aula dinâmica de alongamentos baseada nas técnicas acima mencionadas, contemplando a capacidade de desenvolver uma respiração controlada, concentração, flexibilidade e força. Os benefícios desta modalidade passam por revitalizar o corpo e a mente, libertando músculos tensos, provocando um



Figura 13 – BodyBalance

estado de calma energizada. Esta aula tem um gasto médio de cerca de 390 calorias, em 50 minutos. Na instituição os sócios têm a possibilidade de usufruir desta aula três vezes por semana, orientada pelas instrutoras Filipa Dantas e Marisa Alpuim.

3B Bum Bum Brasil - Aula de resistência muscular localizada, com duração de 30 minutos, em que se obtém um gasto calórico a rondar as 300



calorias. O 3B desenvolve os glúteos, coxas e abdominais com música brasileira divertida. Além disso, aumenta a força, fomenta movimentos energéticos, inspiradores e motivadores. É instruída pelo Daniel Araújo e Maria Pereira.

Figura 14 – 3B

Body Pump - Este é um tipo de treino com pesos que fortalece o corpo, sendo, em média, praticada durante 50 minutos. É um trabalho sem impacto, o que favorece grande parte das pessoas, oferecendo um treino completo usando barras e pesos, ao som de música estimulante. Pode ser usufruída por pessoas de várias idades e vários níveis desportivos, com vista a um maior condicionamento e tonicidade muscular, aumento do metabolismo, aumento da capacidade para queimar gorduras, deixando nas pessoas que praticam a modalidade uma enorme sensação de bem-estar. O gasto calórico médio, desta aula, ronda as 540 calorias. Por todos estes benefícios, esta é uma das aulas mais frequente no Solinca. Os sócios da instituição podem usufruir deste treino de segunda a sexta-feira, em que, em alguns dias, existe duas vezes por dia.



Os professores responsáveis por esta modalidade são: Daniel Araújo, Maria Pereira e Tiago Carvalho.

Figura 15 – Bodypump

BodyStep – É uma aula em que se utiliza, como material, apenas, o step, guiando-se por uma coreografia simples que combina movimentos atléticos e poderosos. A modalidade tem por objetivos criar resistência cardiovascular e muscular, de modo a fortalecer os membros inferiores de uma forma mais eficiente e divertida. Deste modo, tanto homens como mulheres, de qualquer idade e condição física, podem frequentar a aula.



Figura 16 – BodyStep

A sua intensidade pode ser regulada por quem a pratica, através do ajuste da altura do step e da amplitude de movimentos sobre e à volta do material. Trata-se de um treino em que o dispêndio de energia ronda as 620 calorias (em 50 minutos). Com o Body Step é possível melhorar a coordenação e agilidade, sendo especialmente indicado para pessoas que sofram destes problemas, o que se refletirá no seu quotidiano. A maior percentagem

de sócios a frequentar esta modalidade geralmente são mulheres, sendo liderada, exclusivamente, pelo professor Daniel Araújo.

PowerJump – É uma modalidade que usa o minitrampolim, como equipamento, para realizar o trabalho cardiovascular. Consiste em movimentos de execução simples que devem ser adaptados à condição física de quem o pratica, podendo ser direcionado para pessoas treinadas ou destreinadas. O foco principal desta modalidade é o trabalho cardiovascular, a melhoria da resistência geral e o aumento da força muscular dos membros inferiores e estabilizadores.



Figura 17 – PowerJump

Com esta aula consegue-se alcançar as 700 calorias em 50 minutos. e pode ser usufruída três vezes por semana. Os professores responsáveis por esta aula são: Daniel Araújo e Filipa Dantas.

Dance Kids - Esta aula permite que as crianças experimentem a alegria do movimento e da música, agregando a sensação de bem-estar, a agilidade e coordenação. Consiste numa modalidade que combina movimentos fáceis de



Figura 18 – Dance Kids

acompanhar e tem como faixa etária crianças dos 6 aos 12 anos. Esta aula decorre simultaneamente com RPM, para que muitos pais aproveitem o tempo para treinar. A professora responsável, pela aula de 50 minutos, é a Vera Pinheiro.

Yoga - É uma modalidade que origina uma sensação de bem-estar e tranquilidade, deixando as pessoas que o praticam relaxadas e revigoradas.

Apesar de ser um trabalho sereno e tranquilo, traz benefícios tais como: sensação de bem-estar, aumento da flexibilidade, equilíbrio, força e correção de postura. Talvez, devido à particularidade destes benefícios, esta seja uma modalidade frequentada maior parte das vezes por pessoas com mais idade. Numa aula de Yoga é possível trabalhar o corpo e a mente, conseguindo um gasto calórico de 220 calorias em 50 minutos. Os professores que dão a aula



Figura 19 – Yoga

no Solinca são o professor Paulo e o Nuno Presa. Os sócios podem frequentar estas aulas de terça a quinta-feira, tanto da parte da manhã como na parte da tarde.

Hidroginástica - É uma atividade que desenvolve a condição física através de um treino seguro (baixo impacto), num ambiente menos agressivo para as articulações, que integra um trabalho aeróbio e de força na água. Neste tipo de aula a utilização de materiais é opção de cada professor, com o objetivo de a tornar mais atrativa e cativante a quem pratica.

Tem como benefícios o desenvolvimento da força, a agilidade, autonomia e a capacidade das pessoas se moverem num meio aquático, conseguindo, desta forma, em 45 minutos de aula um gasto calórico de 380 calorias. Com a



frequência de doze vezes por semana, esta é a modalidade mais constante no mapa de aulas. A grande parte dos praticantes é de utentes idosos, sendo que a maior afluência de pessoas ocorre de manhã. É instruída pelo André Amaral, Cristina Faria, João Pedro, Filipa Dantas, Vera Pinheiro e Mónica Salé.

Figura 20 – Hidroginástica

✓ **Serviços de Natação/Hidrocinesioterapia**

O Solinca conta com uma piscina sempre disponível para quem queira praticar natação livre, aulas de natação para quem pretende aperfeiçoar a sua

técnica, uma aula de duatlo por semana na piscina e também hidrocinesioterapia. As aulas de natação são asseguradas por professores externos que por norma também assumem a aula aquática do duatlo.

Em relação à Hidrocinesioterapia, é liderada por 2 elementos fisioterapeutas do Hospital Particular de Viana do Castelo, destinando-se a sócios em recuperação de algum tipo de lesão ou pessoas mais idosas que pretendam melhorar a sua mobilidade e condição física. Além destas turmas, o Solinca tem protocolos com escolas, com o objetivo destes terem acesso a aulas de natação nas instalações do Solinca (sábado de manhã).

✓ **Serviços DAY SPA**

Independentemente da modalidade escolhida na sua adesão, o sócio tem a possibilidade de usufruir da sauna, banho turco, jacuzzi e piscina de jogos de água, sem qualquer custo adicional. O que requer custos “extra” são os serviços de relaxamento, beleza e saúde, como: massagem, duche escocês, duche Vichy, tratamentos de rosto e corpo e depilações.

Estes tratamentos diferem de preços e tempo necessário para a sua realização, estando sempre dependentes da disponibilidade dos terapeutas. O serviço é assegurado pela empresa Fit & Treat, que se trata de uma subconcessão da exploração dos serviços de Day Spa, e está ligada ao clube desde Abril de 2014. O objetivo foi canalizar o esforço da operação no “business core”: *fitness*. Simultaneamente, os serviços de Day Spa passaram a ser liderados e desenvolvidos por uma entidade mais especializada, resultando numa melhoria do serviço prestado ao cliente.

✓ **Serviços *Personal Training***

Os serviços de treino personalizado permitem ao sócio um plano e acompanhamento específico para as suas necessidades e objetivos, alcançando os resultados pretendidos mais rapidamente. Como requer a atenção pessoal e diferenciada, este serviço tem um custo adicional à mensalidade que varia, dependendo do número de sessões semanais e a sua

duração. Falta mencionar que este serviço é garantido, maioritariamente por *Personal Trainers* externos ligados a diferentes empresas.

(PTJR/We motion)

- Claude Miranda

- Jorge Reis

- Tiago Carvalho

(Barros & Mota Lda.)

- Fernando Mota

- André Caixeiro

- Filipa Dantas

(Forma Destemida)

Cristina Faria

	PESSOAS	DURAÇÃO MINUTOS	PREÇO*
One 2x30 (aquisição única)	1	30	46 €
One 2x60 (aquisição única)	1	60	99 €
One 12x60	1	60	549 €
One 12x30	1	30	329 €
Two 12x60	2	60	299 €
Two 12x30	2	30	184 €
Group 12x60	4	60	209 €
Group 12x30	4	30	119 €
DD One 1x30	1	30	109 €
DD One 2x30	1	30	209 €
DD One 3x30	1	30	299 €
DD One 4x30	1	30	389 €
DD One 5x30	1	30	479 €
DD One 1x60	1	60	179 €
DD One 2x60	1	60	344 €
DD One 3x60	1	60	499 €
DD One 4x60	1	60	649 €
DD One 5x60	1	60	799 €

*Preço por pes
Inclui IVA à taxa legal em s

Figura 21 – Preçário PT

Eventos

Desde a minha vinda para o Solinca, fizeram-se inúmeros eventos sendo o mais relevante o Solday (4 vezes por ano). O Solday é um dia aberto a todos os sócios e não sócios/convidados, em que pode usufruir do clube na sua totalidade: ginásio, piscinas, spa e estética. Ocorre aproximadamente de 3 em 3 meses, altura em que são apresentadas as novas coreografias de todas as modalidades *Les Mills*, com horário previamente estruturado.

Neste dia existe a tradição do “Magic Moment”, que consiste em 30 minutos onde os professores/instrutores, consoante um tema previamente escolhido, idealizam um pequeno “teatro” partilhando a sua sabedoria, espírito de equipa ou até os serviços que o ginásio oferece, de um modo informal. Já se fizeram todo o tipo de *Magic Moments*, com e sem sócios envolvidos, indoor e outdoor, com todo o tipo de equipamento disponível. No último Solday realizado (na minha presença), esse pequeno teatro consistiu num WOD (Workout of the day) alusivo às Tribes do Solinca de Viana do Castelo, de modo a publicitá-las e atrair a atenção das pessoas para que se sintam motivadas a frequentá-las.

Basicamente, este é um dia de festa para sócios e não sócios, onde o Solinca consegue publicitar-se mostrando-se a mais pessoas, mas também é um dia de oportunidades para vendas, havendo campanhas únicas com descontos nas marcas Reebok, Gold Nutrition, jóia de mensalidade, entre outros.

O Mergulho Anual consiste no último “banho” do ano (26 de Dezembro), e por norma acontece na Praia Norte em Viana do Castelo pelas 21 horas, sempre depois da aula de RPM (Este foi o primeiro evento desde que faço parte do Staff Solina).

A 3 de Janeiro pelas 18 horas, fez-se uma aula de RPM solidária em que o valor da inscrição (5€) revertia para a “Mobilitas” (Organização que apoia pessoas com dificuldades motoras). Neste evento um ginásio de Ponte de Lima (XLS) entrou nesta parceria, fornecendo algumas bicicletas para que a aula tivesse o maior proveito possível.

Em Maio, foi o mês mais atarefado em termos de eventos:

- Dia 2 – Coração Saudável: Avaliações físicas a todos os sócios presentes no clube (feitos pelos *Personal Trainers*, representando

as suas empresas). O objetivo principal seria promover serviço PT, oferecendo valores mais atrativos.

- Dia 9 e 10 – Coração Família:
 - Dia 9 – Escola de Natação e PowerJump
 - Dia 10 – Dance Kids e RPM

- Eram aulas abertas em que se pretendia que enquanto os pais fossem a uma aula (RPM ou PowerJump), os filhos frequentassem as aulas que decorriam em simultâneo (Dance Kids ou Escola de Natação), fomentando o desporto em família.

- Dia 13 – I Feira de Emprego de Viana do Castelo – A decorrer no seminário Diocesano das 13h às 19h. O Solinca esteve presente com um stand para oferecer convites aos participantes (angariar novos sócios).
- **Dia 16 – Coração Solidário** – Esta foi uma caminhada solidária organizada com a minha participação, angariando sócios para o evento, tendo sido o responsável pela aquecimento e retorno à calma, para além de ter acompanhado todos os elementos desde o Solinca, às 10h em direção a Carreço. A meio da caminhada decorreu uma prova cega (patrocínio da Pastelaria Ameadella, com biscoitos). O objetivo foi angariar leite para a GAF (Gabinete de Apoio à família de Viana do Castelo) – cada participante ofereceu 1 litro de leite como inscrição. Convidou-se a Mobilitas, Empowerconsulting e o Colégio do Minho.



Figura 22 – Participantes da caminhada

- Dia 23 – Coração Ar Livre – 2º Edição Running Paper às 15h30. Foi traçado um percurso no centro da cidade, percorrido por todas as equipas aderentes, que ao mesmo tempo vão respondendo a questões e realizando desafios físicos colocados no caminho.
- Dia 24 – Coração Verde – Workshop dado pelas aromáticas vivas, com oferta no final de uma erva aromática (início às 15h30)
- Dia 30 – Aquafest – Evento ocorreu no Centro de Remo, alusivo ao dia Mundial da Criança. Neste dia, às 17h estivemos a marcar presença com uma aula de PowerJump

Criação de um evento

Um dos requisitos para concluir, com sucesso, este 2º Ciclo de estudos do Ensino Superior, seria o desenvolvimento de um evento na instituição de acolhimento. É necessário entender que o processo de dinamização ou mudança, como seria o exemplo da criação de um evento, num clube como o Solina, passa por diversos departamentos para aprovação, tendo em conta fatores como os orçamentos disponíveis, a validade das sugestões, recursos humanos necessários, entre outros. Tendo noção desta realidade, apercebi-me que seria difícil criar um evento de grandes dimensões, tal como era a minha ideia inicial.

Com o passar do tempo, tentei descobrir quais as lacunas existentes, para que pudesse dinamizar ou inovar esse aspeto em particular. Gostaria que o ginásio fosse mais familiar, em que as pessoas comunicassem mais entre elas e partilhassem experiências, para que desenvolvessem o espírito de camaradagem e treinassem uns com os outros, ajudando os que sozinhos não eram capazes de evoluir.

A primeira ideia passaria por criar o desafio do mês no Solinca de Viana do Castelo, em que qualquer pessoa pudesse participar, com pouca dificuldade técnica dos movimentos. Durante a realização do desafio, o instrutor de sala valida as tentativas e aponta numa folha específica para que, mais tarde, se possam comparar todos os resultados relativamente àquele treino em específico. Esta inovação já decorre no Solinca e é um sucesso, podendo-se verificar na aceitação por parte dos sócios. Aproveitando o balanço positivo, o conceito foi transferido para a parte aquática, em que fui 100% responsável pelo desenvolvimento dos desafios, criando os treinos de raiz. Foi necessário testá-los e validá-los, pensar em criar algo inovador, que atraísse o cliente e o desafiasse. Até à data, o desafio foi positivo, já que a aceitação foi igualmente abrangente.

No meu ver, e após a visualização do resultado final deste desafio, é mais importante desenvolver algo contínuo que esteja ao alcance de qualquer utente todos os dias, do que criar algo pontual que apenas durasse uma ou duas horas, e não tivesse continuidade. Por estas razões, sinto que o dever de criar um “evento” foi muito bem-sucedido, apesar de não ter culminado num dia e hora específicos. Devo, também, mencionar que os desafios vão continuar

após a finalização do meu estágio curricular, o que me deixa extremamente orgulhoso, por ter inculcido a minha “marca pessoal” no ginásio.

Sendo assim, aqui fica o exemplo do desafio do mês de Julho, intitulado de “Viriato”, como forma de agradecimento pelo meu trabalho e dedicação, durante o estágio profissional, no ginásio Solinca.

O SOLINCA
DESAFIA-O

WOD Julho 015*

“Viriato”

5 Rondas para tempo
Arrastar 5Kg pelo fundo da piscina (16m)
10 Thrusters
Arrastar 5Kg pelo fundo da piscina (16m)
10 Sit-Ups

*Solicite ao Instrutor na sala a validação do seu desafio.

solinca

Figura 23 – Cartaz Desafio Aquático

O nome “Viriato” foi-me atribuído pelas pessoas que trabalham e frequentam o ginásio, visto ser o único membro do staff que pertence a outro distrito que, neste caso, é Viseu.

Sugestões de mudança e/ou inovação

Como seria de esperar de uma empresa da dimensão e qualidade como é o exemplo da cadeia Solinca, torna-se complicado oferecer sugestões de inovação, pois toda a equipa administrativa que gere este ramo da Sonae está em constante procura de ideias e formas de dinamizar os seus serviços e instalações.

Por vezes, é necessário uma mentalidade nova, que integra a equipa vindo de um ambiente diferente para que as ideias de mudança/inovação surjam. Foi, precisamente, essa situação que decorreu, transbordando de ideias para dinamizar e elevar este clube ao próximo nível, mas é necessário entender que a execução de uma mudança, por mais pequena que seja, é preciso a aprovação dos superiores (geralmente do Dr. Bernardo Novo), tendo em conta os orçamentos disponíveis e a validade das sugestões.

A maior e mais evidente lacuna, na minha opinião, que existe neste clube, é a falta de um nutricionista que faça acompanhamento/planeamento nutricional. Para que os resultados sejam consistentes dentro do ginásio, existem no mínimo três variáveis que devem ser dominadas: treino, nutrição e descanso. Em relação ao treino, o acompanhamento e planeamento é feito e supervisionado pelos instrutores que trabalham no Solinca, enquanto não existem opções, dentro do clube, para os sócios que pretendam esclarecer as suas dúvidas em relação a este tema, ou mesmo ser acompanhados nesta área tão importante. Isto, leva-nos à segunda sugestão de inovação, que é direcionada para a criação de workshops com o intuito de esclarecer os clientes em diversas áreas, quer seja em termos de treino, nutrição, suplementação, entre outros. É importante que os sócios obtenham cada vez mais informações de qualidade para que consigam tomar decisões educadas em relação aos temas abordados anteriormente.

Quando se aborda as instalações deste clube, existem alguns reparos que devem ser referidos. O exemplo do acesso para pessoas com deficiência à piscina de lazer e jacuzzi é muito problemático e de difícil execução por esse tipo de população. Deveria existir uma pequena sala de convívio/repouso para o staff (não existe). As avaliações físicas são um ponto algo delicado do processo de inserção no ginásio, e por esse motivo deveria ser realizado num local mais reservado e protegido dos olhares alheios, para que o desconforto

seja mínimo para os sócios. Neste momento, essas avaliações são executadas à vista de qualquer pessoa que se direcione ao Estúdio 2, por isso, a sugestão de inovação neste ponto seria a construção de uma sala de avaliações físicas.

Em termos de materiais, na minha opinião, existe uma lacuna enorme. Por isso, sugeria uma “Squat Rack” para que fosse possível realizar agachamento livre (um dos movimentos mais completos e fundamentais de qualquer plano de treino), pois na sua ausência os sócios escolhem a “Smith Machine” que retira uma grande parte da ativação dos músculos estabilizadores e correm o risco de desenvolver padrões de movimentos “parasitas” devido à mecanização do movimento. Ainda na sala de musculação, a existência de um bebedouro de água facilitaria sócios que se esquecem da sua garrafa de água. A hidratação é um dos pontos fulcrais para o rendimento desportivo, por isso penso ser uma mais-valia a inserção deste equipamento na zona de musculação. A zona de cardio é afetada pelo pôr-do-sol, pois o contato visual com a luz solar é direto (sem barreiras) e deveriam ser incorporadas cortinas para que o momento de trabalho aeróbio seja mais prazeroso.

O ar condicionado também deve ser melhorado. Ainda na parte de instalações e serviços, penso que seria de grande utilidade criar-se um gabinete de fisioterapia, pois os serviços de Fit and Treat não englobam esse tipo de funções, que são bastante procuradas pelos sócios por lesões ou contraturas que obtêm através do treino.

A área de bar, que neste momento está desativada, deveria ser reformulada e aproveitada para que tivesse condições de oferecer snacks saudáveis e apropriados para as refeições de pré e pós-treino.

Pela dimensão do clube, seria necessário desenvolver uma estratégia de marketing e publicidade, nomeadamente através das redes sociais *online*, para que a dinamização do Solinca seja vista numa maior proporção e assim, obter mais e melhores resultados, quer em termos de participação, como de visualização.

Quando o foco se vira para o estágio curricular propriamente dito, penso que seria apropriado beneficiarmos de uma formação periódica contínua, seja abordando temas como reavaliações físicas, aulas de grupo ou postura na sala de musculação. Todos os intervenientes tirariam partido dessa situação, pois o clube iria ter profissionais mais preparados e, conseqüentemente, o

funcionamento do mesmo decorreria de melhor forma. Quando se aborda o tema dos horários do *staff*, também há melhorias a executar, pois a distribuição do mesmo é feita em 2 blocos com um intervalo no meio do dia, o que obriga os funcionários a passar o dia todo no clube. Enquanto, se a abordagem fosse criar um horário mais flexível e seguido, apenas com uma pequena pausa pelo meio, o trabalho, seria mais produtivo.

Reflexão crítica

No princípio, o desafio era saber qual seria a instituição na qual o meu estágio decorreria e quando soube que o Solinca Viana do Castelo tinha aceitado a minha candidatura, a minha mente encheu-se de questões: Será que estou à altura de integrar uma equipa de um ginásio de uma cadeia desta magnitude? Será que vou conseguir integrar-me nesta cidade (Viana do Castelo)? Será que vou ser bem acolhido?

Como já mencionei no capítulo do primeiro impacto, as expectativas de acolhimento e integração foram ultrapassadas, devido à equipa que me recebeu e rapidamente tomei consciência que tinha tudo para ter sucesso nesta instituição e indústria do *fitness*.

Desde o primeiro dia, fui visto como um membro integrante da equipa e não um simples estagiário, cujas suas funções são as de menor responsabilidade, e isso fez com que o meu empenho fosse exponenciado para conseguir ajudar a elevar a qualidade do ginásio e o bom funcionamento do clube.

As minhas ações centraram-se no trabalho de interação técnica em sala de cardio e musculação, liderança de aulas de grupo e vigilância das piscinas interiores. Na primeira semana, somente, desenvolvi as funções de interação técnica e vigilância, para melhor compreender todos os procedimentos envolvendo estas tarefas. Penso ter conseguido um primeiro contato, com os sócios, agradável e natural, o que me ajudou bastante a ganhar confiança para as semanas que se seguiram. Investi mais horas na interação técnica, para tentar melhorar a minha capacidade de abordagem, corrigindo exercícios/posturas, explicando planos de treino, esclarecendo dúvidas e fazendo com que toda a área pela qual era responsável (sala de musculação e estúdios das aulas de grupo) se mantivesse em condições de funcionamento otimizadas.

Na segunda semana comecei a liderar as aulas de 15 minutos de abdominais e alongamentos, considerada uma nova experiência, pois nunca tinha sido responsável por nenhuma aula de grupo. Como introdução a esta novidade, estes formatos (ABS e alongamentos) foram uma enorme ajuda, porque não requerem pré-coreografias e são de curta duração (15 minutos). O

instrutor que está em interação técnica em sala é o responsável por lecionar este tipo de treino, com exercícios e sequência de movimentos que mais são apropriados ao tipo de alunos que estão naquele momento na aula. Foi uma tarefa em que superei as minhas expectativas, pois tudo fluiu naturalmente e adaptei os exercícios à população presente. A adaptação era constante, pois de manhã o público era de uma faixa etária mais avançada e da parte da tarde/noite de uma faixa etária mais jovem/ativa. Na parte dos alongamentos procurei sempre alongar todos os principais grupos musculares. Nos primeiros tempos as aulas eram executadas sentado e/ou deitado, de modo a começar com um nível de dificuldade mais acessível e progredir ao longo do tempo. Existiu uma evolução significativa nos alunos, em termos de flexibilidade, mobilidade, equilíbrio e força. Apesar de não ter sido feito nenhum teste para medições específicas, a facilidade com que passaram as progressões mais acessíveis era notável, evoluindo naturalmente para exercícios cada vez mais complexos ou amplitudes de movimento maiores. Foi uma ótima experiência para mim, pois nunca tive estudado e focado a minha atenção ao facto de alongar, aumentando os meus conhecimentos teóricos e melhorando a minha performance (flexibilidade e mobilidade) de semana para semana. Em relação às aulas de abdominais, a tentativa era manter sempre uma aula dinâmica e divertida, com o objetivo de trabalhar a estabilidade (prancha abdominal) e trabalho dinâmico de flexão de tronco, flexão de pernas, e a flexão do tronco e pernas em simultâneo. A ordem dos exercícios tinha uma sequência lógica, em que o início se dava em decúbito dorsal com exercícios simples, com foco principal no reto abdominal, de seguida numa posição lateralizada, o foco tornava-se os abdominais oblíquos, e por fim, em decúbito ventral executavam-se algumas variações de prancha abdominal e aproveitava-se essa posição para alongamento final dos abdominais. Já tinha algumas ideias “base” de como treinar os abdominais, mas hoje sinto que tenho capacidade para dar uma aula de abdominais ainda mais completa e de acordo com o nível da turma em questão. Na terceira semana o Solinca lançou a aula de SQA (Speed Quickness and Agility), sendo que o nomeado para liderar o seu lançamento fui eu. Este tipo de aula é mais dinâmica e intensa, englobando exercícios com o peso corporal. Iniciava sempre as aulas com trabalho de mobilidade e exercício de baixa intensidade. Conforme a aula ia avançando ia apresentando

progressões de cada exercício de modo a oferecer uma aula desafiante e diferente do que o ginásio apresentava até então. O feedback foi muito positivo em relação à minha prestação. A maior dificuldade centrou-se no ajuste de intensidades pela heterogeneidade, tendo que criar progressões de todos os exercícios. Nessa mesma semana, foi-me incumbida a tarefa de preparar uma aula de hidrogenástica, que seria o progresso natural de aulas de 15 minutos para 60 minutos. A preparação desta fase foi mais complexa e demorada devido à minha falta de experiência, quer seja em manter uma coreografia que seja dinâmica e de acordo com os objetivos com este tipo de treino (diversão, mobilidade e aumento da resistência cardiorrespiratória e muscular) ou simplesmente em juntar uma playlist motivante para o público alvo. O primeiro passo para entender o que tinha pela frente passou por frequentar aulas dos outros professores, percebendo melhor no que consistia o treino aquático. Compreendido o que meus alunos passariam em cada movimento/exercício, o segundo passo consistiu em conversar/aconselhar-me com instrutores mais experientes na área. As dicas mais repetitivas eram: sorri, aproveita e diverte-te. Na altura não entendi, porque estava demasiado preocupado com a parte técnica dos movimentos e em saber a coreografia, mas com o passar do tempo descobri que a conexão, envolvimento e ligação com os alunos é dos fatores mais importantes para que eles sintam vontade de voltar na próxima aula.

No princípio o objetivo era liderar as aulas de segunda-feira às 9h30, mas entretanto assumi também a hidrogenástica de quarta-feira às 19h. O nervosismo acompanhou-me no início da primeira aula, pois era o primeiro contacto com o público (poucos frequentam a parte de cardiomusculação), mas com o decorrer da aula fui relaxando, acabando por fluir de uma forma bastante agradável. O feedback foi muito positivo e motivante, por parte da maioria dos alunos, felicitando-me pela minha estreia “em grande” como alguns mencionaram. Compreendi que tinha feito um bom trabalho, pois a ocupação da aula aumentava a cada semana, passando de 32 sócios no primeiro contacto até aos 51 (aula com maior ocupação durante o meu estágio). Neste momento é das aulas com maior afluência, o que é um motivo de orgulho enorme para mim. Em relação às aulas da parte da tarde de quarta-feira, é de realçar que o público é um pouco mais jovem e interventivo, mas menos afluente. No entanto, o aumento da ocupação foi notável desde a minha

liderança passando de 9 sócios para 21 (maior afluência durante o meu estágio), sendo que a média ronda os 17 alunos por treino. Por ser um tipo de público mais capaz, costumo inserir materiais diferentes para oferecer uma dinâmica fora do comum, sendo que serem menos sócios ajuda no alcance do feedback a novos exercícios ou materiais.

O Solinca oferece aos sócios a possibilidade de realizar reavaliações físicas (STE's – Short Test Examination) e os responsáveis pela sua execução são os instrutores de *fitness* internos. No entanto, a avaliação física inicial é realizada no primeiro dia de treino do sócio pelos Personal Trainers (melhor altura para conseguir vender o seu serviço PT). Na quarta semana de estágio, o cooperante interino reuniu-se comigo e discutimos a possibilidade de iniciar a realização de STE's, aumentando a minha ligação com os sócios. A reavaliação física consiste na medição da massa corporal (balança), estatura, pressão arterial, perímetro da anca e cintura, e cálculo da percentagem de massa adiposa e IMC através de bioimpedância. Finda a STE, o instrutor responsável pela avaliação tem a tarefa de realizar um novo plano de treino devidamente adaptado às evoluções/alterações e características do sócio. Com o passar do tempo, a integração era cada vez mais evidente, e o meu conhecimento acerca deste mundo, e em específico desta instituição era mais abrangente.

Adquiri conhecimento através de cada vivência, com todas as pessoas que se cruzavam no meu caminho e, tive a humildade suficiente para ouvir mais do que falar, e com a aprendizagem que já trazia, fiz a seleção necessária entre o que pretendia acrescentar à minha “bagagem do *fitness*”. Desde as horas que passei na vigilância, convivendo com pessoas de uma faixa etária mais idosa, em que compreendi melhor as necessidades em geral deste tipo de população, em que para a grande maioria o importante não é o melhoramento do aspeto físico, mas mais o preenchimento da solidão que sentem, necessitando de um local como um ginásio para desenvolver a parte social, através da comunicação entre sócios e com instrutores, sendo que as aulas de grupo são um excelente exemplo onde as pessoas se sentem na sua “segunda casa”. Aprendi que estando longe da nossa cidade ou círculo de amigos, a tentativa de nos superarmos é mais intensa, pois temos que provar todas as nossas qualidades do zero, já que estamos num local onde ninguém sabe

quem nós somos, o que sabemos ou o que passámos. Posso afirmar, que evoluí imenso pessoalmente através desta experiência, e que profissionalmente sinto-me capaz de enfrentar qualquer desafio. A convivência com os profissionais da área mais experientes, em que as discussões sobre temas do mundo do *fitness* e nutrição eram constantes, fizeram-me despertar para algumas realidades em que não me focava tanto no início do estágio, como é o caso do estudo do desenvolvimento da mobilidade articular ou correções posturais. O facto de me deparar com situações diferentes todos os dias (pessoas, patologias, gostos, personalidades) também me ofereceu uma bagagem maior, o que me ajuda quando me aparece algo do género ao que me deparei anteriormente, tornando-me um profissional mais completo e competente.

O facto de estar ligado a uma cadeia de ginásios desta dimensão, fez com que me apercebesse da quantidade de burocracia e responsabilidades que isto acarreta, mas também me proporcionou aprendizagem e visão para que um dia mais tarde, quando e se decidir, abrir um ginásio próprio ter um conhecimento prévio do que posso esperar, assim como ideias para desenvolver e dinamizar o meu espaço.

O Mestrado em Atividades de *Fitness* foi de uma importância enorme no meu processo de estágio nesta instituição, devido às temáticas desenvolvidas no primeiro ano letivo. Desde a unidade curricular de pedagogia que me fez perceber quais as melhores formas de abordar alunos, conectar-me com eles, ou simplesmente ter noção de como me posicionar numa sala de aulas de grupo ou sala de musculação. Quando fui abordado para liderar as aulas de hidroginástica, de imediato apercebi-me que o Mestrado me proporcionou aulas de Atividades de Meio Aquático, que serviram de suporte para o desenvolvimento dos planos das minhas aulas, assim como em ter a capacidade de integrar novos materiais ou exercícios que foram abordados curricularmente. No processo de iniciação à realização de STE's foi a vez da unidade curricular Cineantropometria fazer parte da bagagem que me ajudou a ultrapassar este desafio. Como a parte das reavaliações físicas implica realizarmos um plano de treino para o sócio, a "cadeira" de Prescrição de Exercícios para Populações Especiais foi fundamental através do conhecimento que desenvolvi para diferentes tipos de patologias e

características apresentadas pelos clientes. A abordagem aos sócios e os feedbacks corretivos e/ou explicativos, que apresentava durante a minha presença em interação técnica em sala foram desenvolvidos e aperfeiçoados nas aulas de Fisiologia, Musculação e *CardioFitness* e Personal Training, onde a abordagem aos temas era sempre direcionado para a prática que um instrutor de *fitness* pode e vais encontrar no seu dia-a-dia. A parte da nutrição era um tema quase diário entre os praticantes de musculação, e as dúvidas que iam aparecendo eram-me colocadas. Os temas desenvolvidos no Mestrado, desta área de Nutrição coincidiam na grande maioria das discussões que escutei na sala de musculação, e posso dizer que me senti preparado para esclarecer os sócios nas suas dúvidas devido à unidade curricular na Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço.

Já perto do final do estágio curricular, decidi formar-me na modalidade de PowerJump. Esta formação coincidiu com as férias de pessoal do Staff, fazendo com que, quem ficasse na sua ausência ter que preencher as funções do mesmo. Aconteceu que o primeiro instrutor a ir de férias era instrutor de PowerJump, então o Club Manager apresentou-me a proposta de assumir uma das aulas que ele até então liderava. A preparação para a aula foi difícil devido ao pouco tempo disponível até ao meu primeiro contato com uma aula de PowerJump propriamente dita (pouco mais de 1 semana). A Filipa Dantas (instrutora de PowerJump) acompanhou-me na primeira aula, em que estivemos os dois no palco, e apresentou-me oficialmente à turma. Liderei 6 das 9 faixas da aula, sendo que me senti muito bem no papel de instrutor desta nova modalidade para mim. Foi mais um passo na minha carreira como profissional do *fitness*, e espero que todas as próximas aulas liderar por mim sejam um sucesso e com cada vez mais qualidade técnica e pessoal.

Conclusão

Passado cerca de 7 meses, chega ao fim esta jornada, momentos de aprendizagem, de crescimento que me enriqueceram tanto a nível profissional como pessoal, toda a aprendizagem e envolvimento neste processo veio reforçar a ideia de que é este projeto que pretendo seguir na minha vida, saber que ser instrutor de *Fitness* é muito mais que estar em presença física num espaço como um ginásio.

É o conhecimento do espaço que me rodeia e do que posso fazer com ele em termos de guiar um treino, quer seja com todo o ginásio disponível ou apenas com 5m² para dar treino, que levo como evolução desta experiência, para além da noção de organização estrutural do mesmo.

O envolvimento com o staff e com os utentes, desenvolveu a minha aprendizagem para lidar com as pessoas, conhecê-las e ser capaz de ajudar e corrigir no processo de integração e de bem-estar no clube, assim como na disponibilidade de esclarecer qualquer dúvida no alcance dos objetivos dos sócios.

Posso mesmo dizer que foi desafiante, a expectativa e nervosismo inicial. O nervosismo desde o primeiro dia em que não sabia o que me esperava, ou na preparação das aulas de grupo, e o saber qual seria a reação dos utentes no final de cada aula. Queria expandir conhecimentos, saber como entusiasmar os alunos em cada aula e chegar ao fim do dia com a sensação de dever cumprido.

As expectativas eram altas para todo este processo, e termino sabendo que adquiri o máximo de conhecimentos que consegui, aprendendo com tudo e com todos. Um dos pontos mais importantes nesta fase foi sem dúvida a reação e acolhimento dos meus colegas, o facto de me deixarem à vontade para qualquer dúvida ou questão que surgisse, foi deveras importante a envolvimento nesta “Família Solinca”. O conhecimento que todo este estágio me proporcionou faz-me sentir capaz de superar qualquer desafio para que me torne cada vez num melhor instrutor de *fitness*.

Numa reflexão sobre o Mestrado em Atividades de *Fitness*, pode-se concluir que foi um dos maiores responsáveis pela minha preparação para este desafio (estágio), pois só uma formação com docentes como a Escola Superior

de Desporto e Lazer apresenta, é capaz de oferecer um plano curricular para que os seus alunos encarem o mundo do trabalho com alguma naturalidade devido à preparação que esta instituição proporciona aos seus alunos aos seus alunos. Desde a escolha das unidades curriculares e a forma como cada docente leciona de uma forma clara e direcionada à prática, penso que é um Mestrado que vai criar muitos e bons profissionais da área do *Fitness*.

Para concluir, é necessário sublinhar a relevância deste estágio na formação de um profissional da área do *fitness*, pois com a sua realização e o aumento de conhecimentos práticos e teóricos, as oportunidades de emprego foram exponenciadas, sendo que me foi apresentada uma possível oportunidade de ingressar num outro Solinca, a contrato, mas desta vez na cidade do Porto. Não podendo ainda apresentar detalhes sobre este tema. É de salientar o papel dos orientadores internos e da ESDL que ajudaram a escolher o caminho a seguir a nível académico e aconselhando também em termos de nível profissional. Na memória permanecem as experiências que marcaram este processo, bem como todas as lutas e dedicação que encontrei no caminho, tentando conciliar o estágio curricular e formações externas. Terminei esta fase com a sensação de dever cumprido e realização pessoal e profissional, tendo em conta a evolução psicológica e técnica que alcancei neste período de sete meses cheios de intensidade e vida.

Referências

ASCENSÃO, R. (2012). *Motivação para a prática de exercício físico em ginásios do distrito de Castelo Branco*. Tese de mestrado. Castelo Branco: Escola Superior de Educação.

DGS. (2007). *A atividade física e o desporto: um meio para melhorar a saúde e o bem-estar*. Lisboa: Ministério da Saúde

<https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes.aspx>

DGS. (2008). *Exercício físico e pessoas idosas*. Lisboa: Ministério da Saúde.

<https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes.aspx>

FAULKNER, S., PUGH, J., HOOD, T., MENON, K., KING, J., NIMMO, M. (2015). *Group Studio Cycling; an Effective Intervention to Improve Cardio-Metabolic Health in Overweight Physically Inactive Individuals*. In Journal of Fitness Research, v.4.

<http://fitnessresearch.edu.au/journal-view/group-studio-cycling-an-effective-intervention-to-116#ixzz3v49ik1Rt>

HOGAN, E. (2015). *The secret to successful core training*.

<http://www.lesmills.com/knowledge/fitness-research/core-training-for-maximum-results/>

MILLS, J. (2014). *The latest workouts*.

<http://www.lesmills.com/knowledge/newsfeed/>

PAUPÉRIO, A. (2015). *Sonae relato financeiro '14. Relatório de sustentabilidade*. Lisboa: SONAE.

STEVENSON, M. (2015). *12 Ways to find time to exercise*.

<http://www.lesmills.com/knowledge/newsfeed/12-ways-to-find-time-to-exercise/>

Websites

www.dgs.pt

<http://fitnessresearch.edu.au/>








www.les.mills.com







www.solinca.pt

www.sonae.pt







ANEXOS



Plano de aula de Alongamentos (Nível iniciado)

	Objetivo de alongar glúteo. Manter ombros e cabeça apoiados no solo.	30'' para cada lado
	Alongamento da parte posterior da coxa, e com a ponta do pé a apontar para baixo para alongar gastrocnêmios.	30'' para cada lado
	Alongamento mais intenso do glúteo, com a opção de entrelaçar os dedos das mãos na parte posterior da coxa.	30'' para cada lado
	Torção da coluna em que se pretende manter sempre o ombro no solo e os joelhos juntos. Opção de estender o membro inferior intensificando o alongamentos.	30'' para cada lado
	Alongamento do grande dorsal e do abdominal oblíquo. Feedback de manter o joelhos o mais próximo do solo e o cotovelo ao lado do osso ilíaco.	30'' para cada lado
	Alongamento de toda a parte posterior da musculatura, desde gastrocnêmios, isquiotibial, glúteo, lombar e dorsais. Manter joelho junto ao solo.	30'' para cada lado
	Alongar glúteo, lombar e isquiotibial, aproximando o peito do solo. Opção de intensificar alongamento aproximando o tronco da zona medial.	30'' para cada lado







	<p>Alongamento intenso do glúteo médio, em que existe uma pequena torção do tronco para a sua intensificação.</p>	<p>30'' para cada lado.</p>
	<p>Alongamento dos músculos adutores, em que se pretende manter os pés junto ao corpo e aproximar o peito do solo, mantendo os joelhos o mais afastados possíveis.</p>	<p>30''</p>
	<p>Alongamento de toda a cadeia posterior (pinça).</p>	<p>30''</p>
	<p>Alongamento dos membros superiores, peitoral e abdominais. Tentar empurrar o tronco para cima, com as mãos a apontar para trás e o olhar dirigido para cima.</p>	<p>30''</p>
	<p>Alongamento do tríceps e dorsal. Importante manter sempre coluna neutra. Olhar dirigido em frente.</p>	<p>30'' para cada lado</p>
	<p>Alongamento do antebraço e bíceps. Feedback de manter a coluna neutra. Olhar dirigido em frente.</p>	<p>30'' para cada lado</p>

Plano de aula de alongamentos (Nível intermédio) – Menos área de contacto com o solo e dificuldade de execução.

	<p>Alongamento dos adutores e isquiotibiais, em que o tronco se mantém ereto e o objetivo é aproximar o osso ilíaco do chão.</p>	<p>30''</p>
	<p>Alongamento mais intenso dos adutores e isquiotibiais, em que acrescenta o alongamento dos músculos lombares.</p>	<p>30''</p>
	<p>Alongamento da musculatura posterior (gastrocnémios, isquiotibiais e lombar)</p>	<p>30''</p>
	<p>Alongamento maioritário do quadríceps. Opção de agarrar o pé apenas com uma mão. Feedback de manter a coluna neutra.</p>	<p>30''</p>
	<p>Torção do tronco, em que se pretende alinhar os membros superiores e aproximar, o tronco do solo. Alongamento dos adutores, isquiotibiais, oblíquos, etc.</p>	<p>30''</p>
	<p>Alongamentos dos adutores, em que se pretende o afastamento dos joelhos para intensificar o alongamento.</p>	<p>30''</p>



	<p>Alongamento abdominal. Feedback de não deixar “afundar” os ombros.</p>	<p>30”</p>
	<p>Alongamento lombar e dorsal.</p>	<p>45”</p>

Plano de aula de Abdominais

		<p>30”</p>
<p>Fazer a extensão total dos membros inferiores sem que os pés contactem com o solo, expirar e aproximar os joelhos do peito.</p>		
		<p>30”</p>
<p>Fazer a extensão total dos membros inferiores sem que os pés contactem com o solo, expirar, e sem fletir as pernas, fazer 90° com o tronco e os membros inferiores.</p>		
		<p>30”</p>
<p>Subir o tronco expirando, mantendo a distancia entre o queixo e o peito. Pés sempre apoiados no solo.</p>		

		<p>30'' para cada lado</p>
<p>Manter a perna em extensão e para cima, e o membro superior do lado contrário deve ir ao encontro do pé, sem mover o membro inferior.</p>		
		<p>30''</p>
<p>Aproveitar o impulso dos membros superiores e inferiores, e no momento da expiração tocar com as mãos nos pés, conforme na figura acima.</p>		
		<p>30''</p>
<p>Progressão do movimento anterior, em que as pernas não ajudam na impulsão do movimento.</p>		
		<p>60''</p>
<p>Progressão do movimento anterior em que não existe nenhum tipo de impulsão. O trabalho advém maioritariamente do reto abdominal e psaos ilíaco.</p>		
		<p>45''</p>
<p>Este exercício utiliza a força de rotação do abdominal (subvalorizada), sendo o objetivo do movimento manter sempre os membros inferiores juntos e aproximá-los do solo conforme na imagem acima, alternando os lados. Os membros superiores devem estar ao nível dos ombros para dar estabilidade.</p>		

<p>Existe a opção de quando os pés estão junto ao solo, percorrem, próximo do solo até ao lado oposto e só depois voltar à posição inicial.</p>		
		<p>45''</p>
<p>Enfâse no abdominal oblíquo, em que a mão aproxima-se do joelho do lado oposto. Opção de fazer “insistências” no mesmo lado e ter em conta que a fase excêntrica do movimento demora obrigatoriamente no mínimo 3 segundos.</p>		
	<p>Objetivo de fazer a posição em “V” elevando os membros inferiores e mantendo a coluna neutra. Feedback de sair da posição sem que se arredonda a coluna. Contração isométrica abdominal</p>	<p>30''</p>
	<p>Prancha frontal isométrica. Contração de grande parte da musculatura, com enfâse no glúteo, abdominal e lombar. Pode-se adaptar afastando os membros inferiores ou colocando os joelhos no solo.</p>	<p>60'' a 120''</p>
	<p>Prancha frontal com elevação do membro inferior alternadamente, dificultando assim a permanência da posição isométrica do tronco.</p>	<p>30''</p>
	<p>Esta é a prancha frontal com menor superfície de contacto com o solo que uso nas aulas, elevando um membro superior e o membro inferior do lado contrário.</p>	<p>20'' para cada lado</p>

	<p>Esta prancha lateral pode ser facilitada colocando os 2 pés no solo, ou apoiando o joelho. Existe a opção de executar a rotação do tronco tocando com a mão que aponta cima no posição inicial, no cotovelo que está apoiado.</p>	<p>30'' a 45'' para cada lado</p>
	<p>Esta prancha lateral é de um nível de dificuldade superior devido ao menor contacto do corpo com o solo. Tem a opção de ser um exercício isométrico ou com movimento do membro inferior.</p>	<p>30'' a 45'' para cada lado</p>

Primeiro plano de aula de Hidroginástica

Faixa 1:

- Calcanhar
- Calcanhar + Palma
- Empurra Frente Simultâneo com Agachamento
- Empurra Lateral Alternado
- Empurra Baixo Alternado

Faixa 2:

- Polichinelo
- Polichinelo + Palma
- Lunge + Empurra Alternado
- Joelho Alto Alternado
- Joelho Alto Alternado + Empurra Alternado
- Polichinelo + Abraço

Faixa 3:

- Desliza braço simultâneo
- Empurra Lateral Simultâneo
- Empurra E/F/D
- Joelho Alto Cruzado

- Joelho Alto + Calcanhar mesmo lado (x8)

Faixa 4:

- Saltita
- Saltita + circundação dos braços
- Empurra Cruzado
- Empurra + Coice mesmo lado (x8)
- Elevação Alternada dos Membros Inferiores

Faixa 5:

- Empurra cruzado
- Palma Curta
- Abraço longo
- Lunge + Abraço Alternado
- Empurra Simultâneo

Faixa 6:

- Tríceps
- Tríceps + Bíceps
- Toca pé na mão sem baixar (x16)
- Palma Debaixo do Joelho Alternado

Faixa 7

- Cotovelo E/ Joelho D
- Cotovelo D/ Joelho E
- Bíceps em círculo

Faixa 8

- Polichinelo
- Polichinelo + Elevação lateral do ombro
- Deslocamentos laterais (x4)
- Step Touch
- Step Touch + Palma

Faixa 9

- Alongamentos

Plano de aula atual de Hidroginástica

Faixa 1

- Empurra Alternado

- Empurra Simultâneo com Salto
- Empurra lado
- Joelho Cruzado

Faixa 2

- Polichinelo
- Polichinelo + Palma
- Lunge + Empurra Alternado
- Skipping + Empurra

Faixa 3

- Saltita + círculos de braços
- Empurra cruzado
- Empurra + coice (x8)
- Chuta Alternado

Faixa 4

- Aberturas
- Aberturas Alternadas
- Voos
- CAN CAN

Faixa 5

- Deslocamentos Laterais
- Salto com Joelho ao Peito
- Salto com Calcanhar ao Glúteo

Faixa 6

- Chuta Frente + Chuta atrás
- Abdução Pernas (x8)
- Pisa Dentro e Fora
- Ski

Faixa 7

- Pontapé lateral + Empurra lado contrário
- Extensão Pernas (x8)
- Elevação Pernas (x8)

Faixa 8

- Empurra rápido
- Joelho ao peito
- Glúteo

- Faixa 9
- Alongamentos



Estúdio 1



Zona de Abdominais / Alongamentos



Estúdio 2



Piscinas de Natação Livre



Piscina/Jacuzi de Lazer vista panorâmica



Recepção



Máquinas de Cardio



Máquinas de Musculação

<u>segunda-feira</u>	<u>terça-feira</u>	<u>quarta-feira</u>	<u>quinta-feira</u>	<u>sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
<u>9h00-11h30</u> (Interação técnica na sala de musculação)	<u>7h-10h30</u> (Interação técnica na sala de musculação)	<u>9h-12h</u> (Interação técnica na sala de musculação)	F O L G A	<u>7h-10h30</u> (Interação técnica na sala de musculação)	F O L G A	<u>11h-14h</u> (Interação técnica na sala de musculação)
<u>11h30-13h30</u> (Vigilância da piscina)	<u>16h-19h30</u> (Interação técnica na sala de musculação)	<u>14h-16h</u> (Vigilância)		<u>12h30-17h</u> (Interação técnica na sala de musculação)		<u>15h-18h</u> (Vigilância)
<u>18h-22h</u> (Interação técnica na sala de musculação)		<u>16h-18h</u> (Interação técnica na sala de musculação)				
		<u>20h-22h</u> (Vigilância)				

Horário Semanal