



**INSTITUTO POLITÉCNICO  
DE VIANA DO CASTELO**

Ricardo Diogo Monteiro Coutada Pereira  
Estágio Curricular no Gclub

Atividades de Fitness

Trabalho efetuado sob a orientação do  
Mestre Mário Simões

Junho de 2015

**Pereira, R. (2015). Estágio Curricular em Gclub: Instituto Politécnico Viana do Castelo - Escola Superior Desporto e Lazer.**

## **AGRADECIMENTOS**

Ao terminar este trabalho gostaria de expressar o meu agradecimento sincero a todas as pessoas que, direta ou indiretamente me ajudaram em todos os momentos. Convicto de que a dimensão de todo o meu apreço não se reduz às pequenas linhas que aqui lhes dedico.

Ao professor Mário Simões, pela sua orientação, pela transmissão dos seus conselhos e conhecimentos, pela disponibilidade, apoio e encorajamento manifestado desde o início.

Ao orientador cooperante Miguel Francisco, pela transmissão de conhecimentos e por me ter feito crescer quer a nível pessoal, quer a nível profissional.

A todos os clientes do Gclub que de uma forma ou outra me fizeram sentir bem-vindo em todos os momentos do meu estágio.

À direção do Gclub por me ter permitido realizar o estágio num local que me fez sentir um membro importante do seu staff.

À minha família por ter estado presente nas partes boas e más, nos altos e baixos de todo este processo que decorreu.

Por último à minha namorada por me ter apoiado ao longo destes meses e por me ter ajudado na realização deste trabalho.

A todos, um muito OBRIGADO.

## Índice

RESUMO .....	1
ABSTRACT.....	3
INTRODUÇÃO .....	5
I. CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO.....	7
II. EVENTOS PROPOSTOS.....	21
2.1 - Protocolo Gclub/Ana Sousa .....	21
2.2 - Protocolo IPCA .....	22
2.3 – Challenge Day.....	24
III. ATIVIDADES SEMANAIS/DIÁRIAS.....	27
3.1 - Sala de musculação.....	27
3.2 - Aula de treino funcional.....	31
3.3 - Treino adaptado a populações especiais.....	33
3.4 - Aula de Adaptação ao meio aquático .....	35
V. REFLEXÃO CRÍTICA .....	39
VI. CONCLUSÃO.....	41
VII. BIBLIOGRAFIA .....	43
VIII. ANEXOS.....	I

## Índice de Tabelas

Tabela 1 – Análise SWOT da Instituição .....	8
Tabela 2 – Recursos humanos/ função .....	13
Tabela 3 – Departamentos/Responsabilidades .....	14
Tabela 4 – Aulas de Grupo .....	16
Tabela 5 – Inventário da Sala de Córdio e Musculação.....	17
Tabela 6 – Inventário da Sala de Aulas de grupo .....	18
Tabela 7 – Inventário da Piscina.....	19



## Índice de Anexos

Anexo 1 – Relatórios de estágio.....	I
Anexo 2 – Cartaz Open Week.....	XXV
Anexo 3 – Protocolo Gclub/AEIPCA.....	XXVI
Anexo 4 – Cartaz Challenge Day.....	XXX
Anexo 5 – Plano de Treino Gclub.....	XXXI
Anexo 6 – Plano de Aula de Treino Funcional.....	XXXII
Anexo 7 – Relatório Médico Cliente.....	XXXV
Anexo 8 – Plano de Aula de Natação.....	XXXVI





## **Índice de Gráficos**

<b>Gráfico 1 – Número de funcionários por grau de formação.....</b>	<b>14</b>
---	-----------





## RESUMO

Este trabalho foi desenvolvido no âmbito da disciplina de Estágio, do Mestrado em Atividades de Fitness, da Escola Superior de Desporto e Lazer, do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

Este relatório é o resultado de vários meses de trabalho enquanto estagiário, ao serviço do Gclub. O processo de estágio é importante porque permite ao estagiário pôr em prática todas as ferramentas que foram fornecidas ao longo da formação proporcionada pelo Instituto Superior.

No decorrer do estágio, foi elaborado este relatório que se divide em caracterização da instituição (secção onde explico pormenorizadamente qual a metodologia de trabalho do Gclub, bem como a descrição física do espaço); relatórios de estágio (secção que descreve o meu trabalho semanal durante o tempo de estágio); atividades específicas (secção em que de forma detalhada descrevo as atividades realizadas debaixo da minha inteira responsabilidade).

No final será dada uma opinião acerca do processo de estágio e uma avaliação geral daquela que foi a experiência ao longo do período de estágio.



**ABSTRACT**

This present work was performed within the internship, integrated in the second year of the Master Degree in Fitness Activities of School of Sports and Leisure, Polytechnic Institute of Viana do Castelo, Portugal.

During the internship I wrote a report that is divided in: description of the institution (section where I explain the working system of Gclub as well as the physical description of the space); Internship reports (space where I describe my work along the time); Specific activities ( section to detail all the activities performed under my entire responsibility).

In the end my opinion about the internship process will be given, and I will also give my general evaluation of my experience as a intern.



## INTRODUÇÃO

No âmbito da disciplina de Estágio, do Mestrado em Atividades de Fitness da Escola Superior de Desporto e Lazer, foi desenvolvido este relatório cujo objetivo foi descrever a experiência, o funcionamento do local de estágio e todo o trabalho desenvolvido ao longo de um período de aproximadamente sete meses. Abaixo, estará descrito, por etapas, todo o processo referido bem como a caracterização e funcionamento do ginásio onde decorreu o estágio.

O meu compromisso, enquanto estagiário, passa por: realizar o melhor trabalho possível enquanto profissional, adotar as melhores estratégias para socialização com os clientes, fundamentar os conceitos teóricos com que trabalharei ao longo do meu percurso, conhecer e manusear todas as máquinas e materiais existentes no ginásio, dinamizar o espaço e os lemas de trabalho da instituição e ainda contribuir para a divulgação do espaço e das suas ofertas.

O espaço escolhido foi o Gclub por ser um ginásio de proporções mais pequenas em relação aos demais, como é o caso do Holmes Place ou do Solinca, precisamente para poder intervir de forma mais autónoma e ter maior liberdade de decisão no que toca à preparação de aulas em grupo. Toda a minha atividade, enquanto estagiário, foi assumida com seriedade e responsabilidade, fazendo os possíveis para que a minha passagem neste local pudesse enriquecer-me pessoal e profissionalmente, bem como utilizar todos os meus conhecimentos e estratégias para tornar este local mais forte e acolhedor para os seus clientes.

Ao longo deste trabalho relatarei a minha experiência diária (Anexo 1) e as atividades de âmbito mais global, cuja organização e preparação foram da minha responsabilidade. Acompanhado internamente pelo instrutor Miguel Francisco e institucionalmente pelo professor Mário Simões, o meu trabalho foi realizado com responsabilidade e sempre com o acompanhamento destes dois profissionais que me ajudaram a corrigir as falhas próprias de um estagiário com pouca experiência.



O local escolhido, para além de *staff* próprio, ofereceu-me também todas as condições para elaborar um trabalho mais vasto, onde pudesse recorrer a vários locais (internos e externos) e materiais, daí poder assumir que todas as atividades, realizadas por mim tiveram todas as condições para decorrer da melhor forma possível.

Todo este processo, descrito mais pormenorizadamente nas páginas seguintes, permitiu estabelecer objetivos pessoais, bem como quebrar barreiras próprias da inexperiência, garantindo assim um passo importante e bem-sucedido naquela que será uma carreira que pretendo adotar para o resto da minha vida.

## I. CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

### 1.1. História

O Gclub foi inaugurado a 29 de Setembro de 2007 e iniciou a sua atividade a 1 de Outubro do mesmo ano, num espaço com cerca de 600m<sup>2</sup>. É um club onde se podem encontrar várias modalidades da área do Fitness, uma área de bem-estar (SPA) e outra mais direcionada para a saúde (fisioterapia e hidroterapia).

### 1.2. Recursos Materiais e Instalações

O Gclub situa-se na Travessa 1º de Maio, Pav. I, com o código postal 4755-246 Goios – Barcelos, Portugal.

O ginásio, pode ser contactado através do número de telefone 253 834 187 e telemóvel 935 551 044, a partir da página de *Facebook* ([www.facebook.com/gclub.ginasio?fref=ts](http://www.facebook.com/gclub.ginasio?fref=ts)) e pelo *e-mail* [gclubsauade@sapo.pt](mailto:gclubsauade@sapo.pt).

O Gclub é constituído por uma zona de receção e sala de estar, balneário feminino, masculino, para professores e para pessoas com deficiência, casas de banho, dois estúdios para aulas de grupo, uma sala de musculação e Córdio Fitness, zona da piscina com um tanque, sauna e banho turco. Dispõe também de um setor para a administração, outro para os instrutores e para as avaliações dos clientes, um gabinete de estética e um médico.

Os estúdios são destinados para aulas de grupo onde se utilizam diversos materiais, tais como: spin bikes, bolas medicinais, TRX, fiballs, colchões, barras de localizada, halteres, cordas de salto, corda funcional, caneleiras, steps, balance disc, saco de boxe e luvas.

### 1.3. Análise SWOT da Instituição

Após efetuado um estudo ao Gclub, foi realizada uma análise SWOT com o orientador do estágio, representada no seguinte tabela (tabela1):

Tabela 1 – Análise SWOT da Instituição

<b>Pontos Fortes</b>	<b>Pontos Fracos</b>
-Condições do estabelecimento; -Constante organização de eventos; -Disposição de vários serviços enquadrados em diferentes áreas; -Profissionais qualificados.	-Incapacidade de responder a períodos de maior afluência; -Pouca variedade de ofertas a nível de aulas de grupo; -Publicidade; -Localização.
<b>Oportunidades</b>	<b>Ameaças</b>
-A possibilidade de implementar novas modalidades; -Apostar em estratégias de marketing e publicidade.	-Localização em zona industrial limita o número de potenciais clientes.

### 1.4. Área de Atuação

O Gclub atua no mercado do Fitness, saúde e bem-estar físico e psicológico, oferece diversos serviços de qualidade e conta com profissionais especializados para as diferentes áreas, com o objetivo de fazer crescer o ginásio a nível de sócios e de instalações, criar um clima propício ao bem-estar das pessoas e atingir o topo dos melhores ginásios da região.

### 1.5. Objetivos para 2015

A instituição tem traçados alguns objetivos para o ano de 2015, tais como:

- Remodelar o espaço;
- Atingir os 500 sócios ativos;

### 1.6. Fatores de Diferenciação em Relação a Instituições Concorrentes

O Gclub é um club de saúde equipado com uma sala de musculação e cárdio. Os utentes são avaliados mensalmente e posteriormente é elaborado um plano de treino adaptado aos objetivos.

Tem também duas salas de aulas de grupo onde são lecionadas aulas de Zumba, GFitness, GMadness, Cycling e Defesa Pessoal.

Possui um tanque interior climatizado, onde se realizam aulas de natação para crianças, jovens e adultos, dispondo ainda de aulas de grupo como hidroginástica e hidroterapia.

Oferece também uma área de spa, medicina, e estética. Na área de Spa podemos encontrar massagens de relaxamento, Shiatsu, Geotermal, sauna e banho turco.

Na sala de estética realiza-se depilações a laser e a cera, tratamentos de rosto e tratamentos de corpo (mesoterapia homeopática, drenagem linfática manual, massagem anti-celulítica/vacuoterapia, pressoterapia e electrolipólise com agulhas de acupuntura).

O gabinete médico dispõe de especialistas em doenças respiratórias e alérgicas, podologista, acupuntura e nutricionista.

O Gclub oferece uma grande variedade de modalidades asseguradas por profissionais qualificados, com o objetivo de melhorar o bem-estar físico e psicológico dos clientes que o frequentam.

### 1.7. Análise de Concorrência em Relação a Outros Ginásios da Região de Barcelos

O Gclub tem 3 concorrentes diretos, sendo eles o Nineclub, o MaximoGymnasium e o Cidadegym, pois encontram-se localizados na área de atuação do Gclub e possuem muitas das características que este ginásio contém.

Após consultar as instalações dos restantes ginásios, apenas o Nineclub apresenta instalações com piscina e que possibilitam as modalidades aquáticas, sendo um concorrente direto neste campo. Ambos os ginásios apostam na

prática de aulas de natação mas quanto às restantes modalidades o Nineclub só tem aulas de hidroginástica enquanto o Gclub acresce a hidroterapia.

A nível de aulas de grupo, os quatro ginásios possuem a modalidade de Cycling e Zumba, mas depois diferem no seguinte:

- Aeróbica/Localizada/Step – Todos;
- Crosstraining – CidadeGym;
- Artes marciais/Defesa pessoal – CidadeGym, MaximoGymnasium e Gclub;
- Treino funcional – Gclub;
- BodyCombat – MaximoGymnasium;
- Pilates – MaximoGymnasium e Nine club;
- GMadness - Gclub;
- GFitness – Gclub.

Em suma, o CidadeGym é único com a prática de Crosstraining, o MaximoGymnasium é o único a possuir BodyCombat e o Nine Club não tem nenhuma área de destaque. Quanto ao Gclub preza pela prática de treino funcional e pela possibilidade de concorrer com os outros ginásios em várias modalidades, tendo atividades de GMadness, GFitness e Hidroterapia, atividades que não estão presentes nos ginásios concorrentes. O Gclub oferece ainda uma área de spa, medicina, e estética, podendo isto ser considerado um ponto muito positivo e diferenciador.

No que diz respeito à localização, o NineClub tem vantagem por se encontrar numa zona intermédia entre Barcelos e Vila Nova de Famalicão, o que lhe permite absorver clientes de dois grandes concelhos. O MaximoGymnasium e o CidadeGym encontram-se muito próximos do centro da Cidade de Barcelos o que é uma grande vantagem, embora se encontrem distanciados por apenas 500 metros. Neste fator, o Gclub encontra-se em desvantagem pois está deslocado dos grandes focos populacionais de Barcelos, absorvendo assim um número de clientes inferior aos outros.

A nível de preço, quanto ao Nineclub não foi possível encontrar informação.

Os restantes ginásios são mais caros que o Gclub, pois embora apresentem uma menor variedade de pacotes, estão muito vocacionados para os passes livres, com acesso a todas as modalidades. No entanto, como o Gclub tem um maior número de opções por possuir uma piscina interior o valor do passe livre torna-se bastante superior ao dos outros dois, não podendo, no entanto, ser considerado um fator negativo.

### 1.8. Principais Atividades

O Gclub dispõe uma diversidade de ofertas para todos os clientes, estas estão agrupadas em duas categorias principais: Fitness e Natação.

A área do Fitness é composta por:

- Sala de cárdio e musculação onde podemos encontrar as máquinas e os pesos para os clientes realizarem o plano de treino;
- Aulas de grupo das quais estão incluídas: Zumba, GMadness, GFitness, Defesa Pessoal e Cycling;
- Piscina e Spa (banho turco e sauna).

A área da Natação está dividida por turmas, tais como:

- “As sardinhas”, “os golfinhos”, “as lulas” e “as lampreias”, para crianças dos 4-8 anos;
- “As trutas”, “as carpas”, “as piranhas” e “as focas”, para crianças dos 9-13 anos;
- “Os carapaus” e “os tubarões” para jovens e adultos.

### 1.9. Pacotes Oferecidos

O ginásio Gclub oferece aos seus clientes diversos pacotes, estes variam em termos de preço e das áreas que os mesmos pretendem frequentar. Sempre que um cliente efetua a sua inscrição no ginásio é obrigado a pagar joia de inscrição que inclui o seguro anual.

Se o cliente pretender adquirir o cartão de ouro pelo preço de 45 euros, pode frequentar o ginásio todos os dias e tem acesso a todas as modalidades, tanto da piscina como do ginásio.

Para frequentar o ginásio o cliente pode adquirir os seguintes pacotes:

1. Musculação e Córdio Fitness + Piscina Livre + Aulas de Grupo:
  - Todos os dias.
  - 3 Vezes por semana.
  - 2 Vezes por semana.
2. Aulas de Grupo:
  - Cycling – 2 vezes por semana;
  - Zumba – 2 vezes por semana.
3. Musculação e Córdio Fitness:
  - Todos os dias.
4. Aulas Avulso - 5€ por aula.

Para frequentar a piscina o cliente pode adquirir os seguintes pacotes:

1. Natação sem Professor (regime livre):
  - Todos os dias;
  - 3 Vezes por semana;
  - 2 Vezes por semana.
2. Natação com Professor:
  - 2 Vezes por semana;
  - 1 Vez por semana.
3. Hidroginástica:
  - 2 Vezes por semana.
4. Hidroterapia:
  - 2 Vezes por semana.
5. Pacote de 10 entradas para a piscina livre.
6. Aulas avulso para crianças até aos 14 anos acompanhada com os pais em regime de piscina livre.

Além disso, o Gclub disponibiliza para venda aos clientes material/acessórios para natação e musculação. A instituição possui também suplementos nutricionais, água, barras energéticas, sumos, pastilhas elásticas e café. Cosméticos, perfumes e maquilhagem (da marca Mary Kay) também estão disponíveis para venda.

#### 1.10 Público-Alvo

Desde 2007 que o ginásio Gclub recebe clientes desde crianças a partir dos 3 anos para aulas de natação (adaptação ao meio aquático) até aos 80 anos para aulas de hidrogenástica e hidroterapia. Na sala de cárdio musculação e aulas de grupo, podem frequentar desde jovens a partir dos 13 anos, a adultos e até mesmo idosos capazes de realizarem o treino e as aulas.

#### 1.11. Recursos Humanos

Na tabela 2 são descritos os recursos humanos disponíveis no Gclub.

Tabela 2 – Recursos humanos/ função

<b>Função</b>	<b>Funcionário</b>
Administração	Ana Ferreira
Coordenador Geral	David Martins
Apoio ao cliente	Miguel Francisco; Ana Ferreira
Marketing	Miguel Francisco
Diretor Técnico	David Martins
Limpeza	Conceição Matos
Manutenção	Miguel Francisco
Hidrogenástica	Angélica Ferreira
Aulas de Grupo	Miguel Francisco; Frederico Petejo; Angélica Ferreira; Hector Jonhy; Nuno Silva
Cárdio/ Musculação	Miguel Francisco; Frederico Petejo
Natação	Nuno Silva / Silvina Esteves / Frederico Petejo



1.12. Departamentos

No Gclub existem os departamentos representados na tabela 3, cabendo a cada um deles assegurar as tarefas enumeradas na mesma.

Tabela 3 – Departamentos

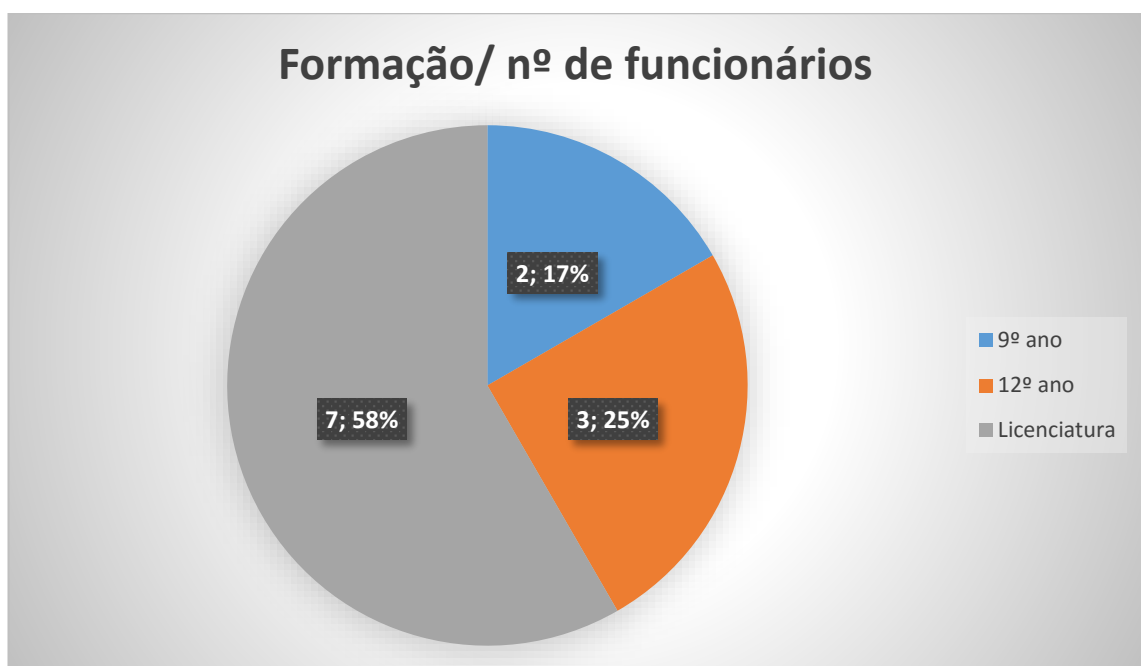
<b>Departamento</b>	<b>Responsabilidades</b>
Comercial	Atendimento
	Angariação de clientes
Marketing	Plano anual das campanhas
	Parcerias/acordos
	Protocolos
	Imagem
Limpeza	Controlo diário
	Plano de limpezas profundas
Manutenção	Ar condicionado / ventilação
	Casa máquinas (bombas, caldeiras, cilindros)
	Sauna, banho turco, jacuzzi
Dir. Técnico	Conhecer todo o funcionamento do ginásio e respetivas áreas técnicas
	Responsável por toda a prestação de exercício laborada no clube
Natação	Preparação do ano letivo: construir o mapa das aulas, níveis e horas
	Decorrer do ano letivo: introduzir/retirar turmas, controlar a ocupação das piscinas e coordenar assiduidades
	Avaliação do desempenho: Avaliações dos alunos
	Planos de treino
	Acompanhamento adequado e personalizado
	Controlo de avaliações e prescrições, manutenção de equipamentos de sala e correta utilização
Aulas	Preparação da nova época: modalidades e horários

	Decorrer do ano: substituições, controlo da frequência nas aulas, retirar aulas e modificar professor/horário
	Avaliação do desempenho
	Dinamização de grupos de aulas
	Formação contínua
	Plano anual de formação
	Plano de retenção

### 1.13. Formação Académica dos Profissionais

O gráfico seguinte (gráfico 1) representa a formação académica de todos os recursos humanos que nele trabalham:

Gráfico 1 – Distribuição dos de funcionários por grau de formação académica



### 1.14. Áreas do Estabelecimento

#### 1.14.1. Sala de Córdio e Musculação

A sala de córdio e musculação está equipada com uma vasta seleção de equipamentos. Numa primeira fase, o cliente é encaminhado para o gabinete de

avaliação, onde o instrutor procura saber o estado em que este se encontra através de um questionário onde se procede à estratificação de risco. Efetuamos também uma avaliação da percentagem de gordura corporal, através de uma balança de bioimpedância e medições dos perímetros, com uma fita métrica ao nível abdominal e da anca.

Após a avaliação inicial, o instrutor procura determinar os objetivos do utente em questão para prescrever um plano treino adaptado. Esta avaliação é realizada todos os meses sem qualquer tipo custo e destina-se a perceber se o treino anteriormente prescrito está a ter os resultados esperados, para se proceder a alterações do mesmo caso seja necessário.

#### 1.14.2. Aulas de Grupo

Estas aulas podem ser praticadas por vários grupos etários, desde adolescentes a idosos. Vão desde atividades de baixa intensidade (hidroginástica) a aulas de alta intensidade (Gmadness), de modo a que os utentes possa, retirar benefícios de ambas.

A tabela seguinte (tabela 4), apresenta a variedade de aulas de grupo que o Gclub tem para oferecer aos seus clientes, assim como o conceito de cada uma.

Tabela 4 – Aulas de Grupo

<b>Aula</b>	<b>Conceito</b>
Cycling	Esta aula é realizada em bicicletas estacionárias desenvolvidas para a modalidade. Predomina o trabalho de endurance e concilia o desempenho físico de um determinado percurso a um estímulo sonoro (música), de forma a manter o praticante motivado.
Zumba	Programa de dança e ginástica com inspiração em ritmos latinos, que combina música internacional de alta energia, com passos contagiantes.
Hidroginástica	Conjunto de exercícios aquáticos onde a água é utilizada como sobrecarga natural. Esta atividade, quando praticada corretamente, consegue atender objetivos alargados no que se

	refere ao bem-estar geral e melhoria da qualidade de vida dos seus praticantes.
GFitness	Conceito desenvolvido pelo Gclub que decidiu aliar duas modalidades já conhecidas, o zumba e o step, e misturou os conceitos das mesmas, criando uma aula que consiste em danças coreografadas com recurso ao step.
GMadness	Aula de alta intensidade com a utilização do peso corporal. Consiste essencialmente em treino intervalado e pliométrico.
Defesa Pessoal	O Gclub criou esta aula de modo a oferecer aos seus clientes a possibilidade de se defenderem em situações de risco, com recurso ao seu próprio corpo. Baseada em <i>karaté full contact</i> e <i>jiu-jitsu</i> , esta aula ensina aos utentes, os métodos para neutralizar um ataque pessoal.

#### 1.15. Inventário

Os materiais à disposição no Gclub estão descritos na tabela 5, 6 e 7.

Tabela 5 – Inventário da Sala de Córdio e Musculação

Sala de Córdio Musculação	
	Quantidade
Halteres de 2.5kg a 35kg	26
Banco c/ barra de Supino	1
Barra livre	1
Multi-Power	1
Jungle	1
Bicicleta Ergométrica	4
Elíptica	2
Passadeira	3
Banco de Abdominais	1
Banco de Extensão Lombar	1
Shoulder Press	1
Peck-Deck	1
Chest Press	1

Adutores/Abdutores	1
Leg Curl	1
Leg Extension	1
Prensa de Pernas	1
Banco de Afundos	1
Discos de 1.25kg até 20kg	50

Tabela 6 – Inventário da Sala de Aulas de grupo

<b>Sala de Aulas de Grupo</b>	
	Quantidade
Colchões	16
Fitball	8
Spin bikes	13
TRX	1
Bolas medicinais	2
Barras de Localizada	5
Discos de 1.5kg a 5kg	40
Halteres de 1kg	20
Halteres de 2kg	20
Corda	1
Corda Funcional	1
Corda de Saltos	3
Caneleiras	22
Steps	19
Balance Disc	1
Saco de Boxe	1
Luvras	12

Tabela 7 – Inventário da Piscina

<b>Piscina</b>	
	Quantidade
Balizas	2
Noodles	14
Cesto de Basquete	1
Argolas	80
Pullboys	44
Placas	38
Haltéres de Hidroginástica	22



## II. EVENTOS PROPOSTOS

### 2.1 - Protocolo Gclub/Ana Sousa

Projeto idealizado

O Gclub apresenta uma localização não muito favorável para a aquisição de novos utentes, no entanto está situado ao lado de uma das grandes empresas textéis a nível nacional.

No dia 4 de Dezembro de 2014, sugeri à direção criar um protocolo para tentar atrair e convencer os trabalhadores desta mesma empresa a frequentarem o ginásio.

Após obter a aprovação deste projeto, criei um cartaz (anexo 2) para colocar em vários pontos da fábrica para que todos os trabalhadores da mesma ficassem a conhecer o ginásio e as aulas oferecidas, com o objetivo de promover a captação de novos clientes.

Após ter elaborado o cartaz fiquei extremamente desapontado quando a Direção me informou que ia desistir da ideia do protocolo. Assim sendo, esta minha sugestão, primeiramente aprovada, não viu a sua execução planeada até ao final.



## **2.2 - Protocolo IPCA**

### **Projeto Idealizado**

No dia 22 de Dezembro dirigi-me ao Instituto Politécnico do Cávado e Ave com o objetivo de propor à Associação de Estudantes da instituição, a criação de um protocolo que pudesse favorecer ambas as partes.

A ideia tinha por objetivo aumentar o número de clientes do ginásio, estabelecer ligações protocolares de interesse mútuo com uma instituição académica, promover a prática de exercício físico na instituição.

A associação de estudantes mostrou-se extremamente receptiva à elaboração desse mesmo protocolo, pois também visava os interesses deles visto ainda não terem qualquer tipo de ligação protocolar com algum ginásio.

Após esta mesma declaração de interesse pela parte da associação de estudantes, fui apresentar a proposta à direção do ginásio que prontamente mostrou interesse neste projeto.

O protocolo (anexo 3) foi apresentado às duas entidades responsáveis.

### **Resultado do projeto**

Infelizmente, este projeto não foi bem-sucedido por falta de profissionalismo da parte dos responsáveis da associação de estudantes.

O primeiro responsável com quem eu falei na altura em que apresentei o projeto, era uma pessoa extremamente responsável que aceitou reunir-se comigo mais que uma vez com vista a criar o melhor protocolo possível que visasse os objetivos e interesses de ambas as instituições. No entanto, este mesmo responsável saiu do país no âmbito do projeto internacional “ERASMUS”, dando assim lugar a outro estudante que assumiu as suas responsabilidades e encargos. No presente momento posso afirmar que o atual responsável descurou todas e quaisquer promessas que fez em relação à divulgação do protocolo e falhou ainda no sentido de estabelecer datas para a criação de eventos mensais como previstos no protocolo.

Este desleixe da parte da instituição académica deu lugar a uma incompatibilidade de trabalho com os estudantes deste Instituto Politécnico, no

entanto e vendo que as responsabilidades negativas deste projeto não recaem sobre mim, penso que este protocolo foi uma ideia que, com a colaboração de todos os intervenientes teria sido um sucesso pois divulgava os interesses e ofertas do ginásio, assim como favorecia o desenvolvimento de atividades académicas extracurriculares do Instituto Politécnico do Cávado e Ave

### **2.3 – Challenge Day**

O *Challenge Day* foi uma das propostas que eu fiz ao ginásio, de modo a poder utilizar o espaço *outdoor* que estava até então pouco explorado. Após sugerir à direção, fiquei responsável, juntamente com a outra estagiária, de organizar o planeamento deste evento. Após a respetiva aprovação para a realização do evento, o primeiro passo foi criar um cartaz de modo a divulgar e promover o evento (anexo 4). O evento era constituído por diversas fases:

#### **Aquecimento:**

- Corrida exemplificativa do circuito com exercícios, tais como, circundação de braços, skipping, corrida lateral, corrida saltada, entre outros.

#### **Parte I – Circuito:**

Esta parte do evento será constituída por 8 estações de trabalho, onde em cada uma delas, estarão dois participantes. Alguns exercícios serão realizados em pares enquanto que nos outros os participantes estarão apenas lado a lado. O circuito é composto por vários postos de trabalho onde realizarão 1 minuto de treino, seguido de 30 segundos de descanso, até passarem para o posto seguinte.

Os exercícios do circuito são os seguintes:

1. Exercícios com corda funcional;
2. Fundos de tríceps no Step;
3. Abdominais oblíquos realizados com bola medicinal;
4. Salto pliométrico no muro;
5. Remada funcional no TRX;
6. Abdominais no Step;
7. “Swing” com kettlebell;
8. Sprints em escada pliométrica.

## **Parte II – Estafetas:**

Os participantes colocam-se em duas equipas. Após a realização de cada estafeta, a equipa que perde realiza uma “completa”. No final a equipa com menos estafetas ganhas realiza as cinco completas.

As estafetas são as seguintes:

1. Colocam ao nível da cintura o elástico com o pneu preso, correm até ao lado oposto, voltam e passam o pneu para o próximo colega que irá realizar a estafeta;
2. Em prancha enquanto o último elemento salta por cima de todos os outros, quando este chega ao fim da fila, coloca-se também em prancha e assim sucessivamente;
3. Colocam-se em fila com as pernas afastadas e, o último passa arrastando-se entre as pernas de todos os elementos, quando chega ao início coloca-se na mesma posição dos outros para que o último realize o mesmo exercício;
4. Os elementos encontram-se sentados paralelamente e o objetivo é passar a bola medicinal de uns para os outros ao longo de todo o trajeto. Após passar a bola para o colega deve dirigir-se para o lado oposto da fila de modo a dar continuidade ao exercício;
5. Em três postos separados no trajeto, os elementos realizam 10 flexões no início, 10 lunges dinâmicas a meio e 5 burpees no final. Voltam ao início em corrida e tocam no elemento seguinte para que este possa realizar o mesmo trajeto.

Completas:

- Estafeta 1 – 10 Flexões;
- Estafeta 2 – 15 Abdominais;
- Estafeta 3 – 10 Burpees;
- Estafeta 4 – 10 Pulos de galo;
- Estafeta 5- 15 Polichinelos.

### **Parte III – Corrida de Obstáculos**

Com as mesmas equipas das estafetas, os participantes colocam-se em fila para que o primeiro possa iniciar o percurso. Quando este chega à linha da meta, parte o segundo elemento e assim sucessivamente. A corrida acaba após 30 minutos, ganha a equipa que der um maior número de voltas.

Durante o percurso encontram-se os seguintes obstáculos:

- Pneus - salto
- Barreira com paletes
- Elásticos – skipping e saltos
- Pneus – skipping
- Escada de elevações

### **Alongamentos**

A parte dos alongamentos foi planeada pela estagiária e consistiu em alongamentos gerais para relaxar os músculos no final do evento.

### **Reflexão:**

Este foi o planeamento final após correção do orientador de estágio. O plano inicial deste evento era bastante diferente daquele que acabou por ser o final. Assim sendo, o evento perdeu um pouco a questão de autonomia que me deveria ser atribuída. Acrescento ainda que esta alteração da estrutura da atividade ocorreu no dia anterior à realização da mesma, o que acrescentou alguma dificuldade no próprio dia. A alteração consistiu no tipo de exercícios que iriam ser realizados, no local onde os mesmos eram realizados (o local escolhido para os diferentes postos impossibilitava uma visão geral sobre todos os participantes dificultando o processo de correção postural dos praticantes) e no tempo de execução das diferentes partes.

Apesar deste inconveniente na correção do planeamento inicial, pude constatar que o evento correu bem e foi do agrado de todos os participantes. O feedback foi extremamente positivo, creio que, em parte, pelo dinamismo que foi apresentado durante o dia e pelo facto de as condições climatéricas terem sido extremamente favoráveis.

### III. ATIVIDADES SEMANAIS/DIÁRIAS

#### 3.1 - Sala de musculação

No que toca à sala de cárdio e musculação, numa fase inicial, o meu trabalho, consistiu, essencialmente, em acompanhar o instrutor responsável e observar quais os procedimentos a efetuar nas diversas situações que vão surgindo, como por exemplo, tirar dúvidas aos clientes relacionadas com a realização de determinados exercícios e aprender a funcionar com todos os programas das máquinas de cárdio. Tudo isto tendo em conta alguns aspetos importantes, tais como: alertar os clientes quanto às posturas que devem adotar na realização dos exercícios prescritos no plano de treino e, acerca das funcionalidades e funcionamento das máquinas de cárdio.

Relativamente aos primeiros treinos, este tipo de acompanhamento mais personalizado nasce da necessidade de explicar aos clientes como devem efetuar os exercícios que estão prescritos no plano de treino, cada vez que um cliente faz uma avaliação inicial ou uma reavaliação (esta é realizada mensalmente). Após esta avaliação, a folha com o respetivo plano é colocada no dia seguinte na sala de cárdio e musculação.

Os primeiros treinos processam-se da seguinte forma: assim que o cliente em causa chega à sala de cárdio e musculação, o instrutor que o vai acompanhar vai recebê-lo, explicar-lhe que tipo de treino irá ser aplicado e esclarecer a execução do mesmo. Geralmente, os primeiros exercícios são de cárdio, ou seja, bicicleta, passadeira ou elítica, ergómetros utilizados para o aquecimento. Logo que chegam à primeira máquina a utilizar, torna-se necessário realizar alguns ajustes, nomeadamente na bicicleta, ou seja, ajuste da altura do selim e, no caso da bicicleta de encosto, ajusta-se a distância do selim aos pedais. Efetuados estes ajustes, o instrutor explica o funcionamento da máquina (como realizar o exercício, alguns programas contidos na mesma, para que servem os botões e as informações que aparecem no visor relativamente aos watts, distância percorrida, frequência cardíaca (no caso do cliente estar a utilizar cardiofrequencímetro) e a velocidade. Durante a realização do exercício o instrutor vai fornecendo alguns feedbacks sobre a postura que deve adotar

(costas direitas, posição das mãos, etc.). Simultaneamente vai pedindo ao cliente informação relativamente ao seu estado, nomeadamente percepção de esforço e eventuais desconfortos. Logo que o cliente conclui o exercício, o instrutor dá-lhe a instrução do exercício seguinte que este terá de realizar (exercício de cárdio ou de musculação). Caso o novo exercício seja de cárdio, o instrutor volta a explicar como efetuar o exercício, as posturas corretas e, a manipulação de alguns botões da máquina, quando estes são diferentes dos já utilizados pelo cliente. Caso se trate de uma máquina de musculação, o instrutor explica alguns aspetos importantes, tais como o nome da máquina, quais os músculos que solicita, como se realiza o exercício e, se for necessário faz a demonstração do movimento e realiza os ajustes necessários. À medida que o cliente realiza o exercício, o instrutor fornece feedbacks sobre a postura e a correta execução.

Um aspeto importante na realização destes primeiros treinos, é a preocupação que os instrutores têm de ter no apoio dado ao cliente, tentando perceber, em conjunto com ele, se as cargas da máquina se encontram ajustadas e caso o cliente em causa tenha uma limitação motora, determinar se o exercício se encontra adequado e se este consegue executar o movimento corretamente.

Os exercícios de “*core*” são realizados no banco de abdominais ou num “*AB-Roller*” ou então no banco-lombar (para trabalhar a zona lombar e oblíquos). O instrutor dirige-se então com o cliente para a zona reservada para este tipo de trabalho. Após a demonstração de como se efetua corretamente o exercício, o instrutor ajuda o cliente na execução do mesmo, tendo em atenção a postura, e procurando sempre algum feedback do cliente sobre a intensidade do exercício e se este está a sentir algum desconforto em alguma zona corporal.

Por fim, realizam-se alongamentos assistidos aos clientes.

No que respeita ao acompanhamento dos treinos seguintes, os procedimentos a seguir pelo instrutor são semelhantes aos realizados nos primeiros treinos, embora os objetivos e as estratégias a adotar sejam diferentes. Enquanto o acompanhamento que se faz no primeiro treino consiste em ensinar e explicar tudo ao utente, estando sempre o instrutor presente e indicando tudo

o que é necessário realizar, no acompanhamento de um segundo treino, o instrutor, embora esteja sempre presente, tenta promover alguma autonomia na realização do seu treino, somente intervindo em caso de esclarecimento de dúvidas ou correções posturais/execução de exercícios.

Este processo de certa forma mecanizado era utilizado para os clientes com pouca experiência numa sala de musculação, pois exigiam mais cuidados que praticantes mais experientes. Quanto aos planos de treino atribuídos, o Gclub tinha uma filosofia um pouco diferente daquela que é habitual. Segundo o instrutor principal (orientador), para facilitar o processo de trabalhar sozinho perante uma sala cheia de atletas, os treinos já estavam pré-estabelecidos (anexo 5). A base de treinos era constituída por aproximadamente 30 planos de treino diferentes. Do número 0 ao 20 existia uma cadeia sequencial hipertrófica definida pelo instrutor responsável. Exemplo: Treino 1: 4 exercícios por grupo muscular compostos por uma organização piramidal de repetições (12/10/8); Treino 2: 4 exercícios por grupo muscular compostos por uma cadeia piramidal invertida de repetições (8/10/12). Este processo retira alguma da lógica do conceito de treino pessoal mas facilita o trabalho dos instrutores que geriam a sala de musculação. Por outro lado, como sugere o plano de treino (ver anexo), para alguns clientes com exigências e necessidades diferentes da hipertrofia, criavam-se alternativas quanto ao nível de repetições ou quanto ao tipo de exercícios a realizar. Nesses casos, o treino já era um pouco mais individualizado embora existisse uma cadeia de exercícios previamente estabelecida. Este sistema, embora fosse prático no ponto de vista do trabalho dispendido com cada cliente tornou-se um entrave quando existiam limitações dos utentes como problemas de coluna ou com um atleta de alto rendimento (jogador de futebol da primeira divisão nacional) que realizou um treino extremamente genérico que não ia de encontro aos objetivos profissionais do mesmo. Assim sendo e com a “linha de montagem” estabelecida tornava-se difícil para mim obter alguma responsabilidade no que tocava a criar planos de treino, porém, quando, não ia de encontro às necessidades do atleta, deixava as minhas propostas de alteração ao atleta e após devida justificação, deixava ao encargo do mesmo



optar pela realização sequencial do plano de treino já estabelecido, ou optar pelas alterações sugeridas por mim.

Este era o funcionamento padrão da instituição, que correto ou não foi aquele pelo qual me regi, dando sempre as minhas opiniões quanto a alterações necessárias para uma maior eficácia no treino do atleta.

### 3.2 - Aula de treino funcional

Esta atividade prolongou-se ao longo de todo o estágio. Assumi a responsabilidade de, nos dias em que estagiasse na parte da manhã, preparar o treino de 8 clientes do ginásio que apenas podiam frequentar o ginásio nesta hora (anexo 6).

Os clientes que participaram nesta aula são trabalhadores do sector fabril, que aproveitavam a sua hora de almoço para praticar exercício físico. Como o tempo era reduzido, era realizada uma aula de uma hora tendo em conta que o treino tinha a necessidade de ser mais intenso. Como tal, ao longo do meu estágio, dei as aulas com um carácter de treino intensivo utilizando material de treino funcional e conceitos de treino intervalado de alta intensidade.

O feedback final dos meus alunos foi extremamente positivo e a experiência foi sem dúvida agradável, pois permitiu-me ganhar a noção de como planear as aulas em espaço reduzido e com materiais limitados. Serviu também para praticar a comunicação dentro de um contexto de aulas de grupo e acima de tudo serviu para trabalhar a lógica e rapidez de pensamento para alterar/adaptar exercícios quando algum membro das aulas estava limitado em relação a algum tipo de exercício.

O treino funcional pode ser definido como:

- Ter a capacidade de realizar atividades do dia-a-dia de forma independente sem conseqüente fadiga (Collins, Rooney, Smalley, & Havens, 2004).
- A habilidade de equilibrar a relação mobilidade/estabilidade durante uma cadeia de movimentos, com eficácia e precisão (Okada, Huxel, & Nesser, 2011).
- É um método de treino que se foca em exercícios que: se realizam num contexto rico em proprioceptividade; requerem movimentos poli-articulares; se realizam nos três planos de movimento; usam todos os meios de contração muscular (Schoenfeld, 2012)

O treino funcional estimula o corpo humano de maneira a adaptá-lo para as atividades normais da vida cotidiana, Sendo que um aspecto essencial neste tipo de treino a ser bem explorado são os exercícios que estimulem a propriocepção, a força, a resistência muscular, a flexibilidade, a coordenação motora, o equilíbrio e o condicionamento físico (Campos, 2004).

O treino intervalado de alta intensidade apresenta maiores gastos energéticos no final de uma sessão do que o treino de musculação. Os estudos também demonstraram que o treino “HIIT” melhora a capacidade aeróbia e anaeróbia; diminui a pressão arterial; diminui a resistência à insulina e os níveis de colesterol; reduz a gordura abdominal mantendo os níveis de massa muscular (ACSM, 2007).

O treino intervalado de alta intensidade mostrou um aumento no VO<sub>2</sub>max e das enzimas mitocondriais dos músculos. (Talanian, Galloway, Heigenhauser, Bonen, & Spriet, 2007)

### **3.3 - Treino adaptado a populações especiais**

Um dos clientes mais estimados no Gclub era o Manuel Fonseca. Este cliente com 28 anos foi vítima de um acidente de viação quando tinha 18 anos. Em anexo (anexo 7) segue o respetivo relatório médico do acidente. Após cerca de 1 ano em estado comatoso, acordou com graves problemas motores nomeadamente: a impossibilidade de locomoção; apresenta maior paralisia no seu lado esquerdo, mas assume descoordenação e limitações motoras em todo o corpo. Com o impacto, o cérebro sofreu lesões e tornou-se o maior causador desta instabilidade motora que cria a necessidade absoluta da prática de exercício físico e da realização de sessões de fisioterapia. O nome associado a esta debilidade física é tetraparesia espástica.

Nas primeiras semanas de estágio, o trabalho deste cliente estava praticamente limitado à bicicleta estacionária, a única maneira possível do mesmo realizar exercício aeróbio.

Nos últimos meses de estágio já me sentia confortável para opinar um pouco sobre aquele que deveria ser o trabalho realizado pelo cliente, sendo assim, comecei a sugerir a prática de exercícios como o Peck Deck e outras máquinas.

Nas duas últimas semanas, o trabalho a ser realizado com o Manuel ficou da minha responsabilidade, a par com o outro Personal Trainer do ginásio, Frederico Petejo. Em conjunto, elaboramos um plano de treino.

Acrescento só que a evolução do Manuel desde Dezembro foi extremamente positiva, embora só seja perceptível pelas pessoas que realizaram um trabalho diário com ele, trabalho esse que exige enorme esforço e paciência. Para suportar cientificamente o meu trabalho com este cliente fiz uma pesquisa acerca desta condição que passo a explicar mais pormenorizadamente através desta revisão de literatura específica.

Para classificar a paralisia cerebral são considerados dois aspetos, a localização da sequela neurológica (hemiplérgica; diplérgica; triplérgica; quadriplérgica) que consiste na identificação das partes do corpo afetadas e o

tipo de alteração do movimento, ou seja, o tipo clínico da seqüela (distônico; atáxico; hipotônico; espástico; misto) (Souza & Ferraretto, 1998).

A espasticidade é uma condição que decorre frequentemente nas lesões do sistema nervoso central e que afeta a qualidade de vida dos indivíduos afetados (Rémy-Néris et al., 1997).

A espasticidade causa alterações nas propriedades das fibras musculares, dando origem aos problemas de coordenação observados neste tipo de pacientes. As contrações excessivas provocadas pela espasticidade, vão afetar o tamanho das fibras musculares. (Shepherd, 1996).

O interesse na prática de exercício físico e de realizar sessões de fisioterapia passa por inibir a atividade reflexa patológica (espasticidade) de modo a facilitar o controle da contração muscular e dos movimentos, bem como a aquisição de posturas corretas (Teive, Zonta, & Kumagai, 1998).

Um estudo realizado em 2014, demonstrou que o treino em circuito é capaz de melhorar a capacidade aeróbia e anaeróbia de pacientes com quadriplegia crônica (Kressler, Burns, Betancourt, & Nash, 2014).

A importância de se utilizarem técnicas de fortalecimento muscular através da electroestimulação ou de exercícios de resistência com aumento progressivo da mesma foram corroboradas pelas pesquisas de Levin & Hui-Chan, (1993); Wiley & Damiano, (1998) e Carmick, (1993).

### 3.4 - Aula de Adaptação ao meio aquático

No dia 11 de Dezembro de 2014 iniciou-se este ciclo de trabalho com crianças dos 3 aos 5 anos. Após a desistência da professora anterior, o ginásio passou-me a responsabilidade de adaptar as crianças do “ATL” de Courel ao meio aquático. Desde Dezembro até ao presente dia, a turma, constituída por 12 crianças, está dividida em duas partes. Os primeiros 30 minutos de aula são para as crianças com 5 anos, os segundos 30 minutos da aula já são para as crianças com idade inferior. Em anexo (anexo 8) segue um plano de aula exemplificativo do trabalho realizado.

Nesta primeira fase, em Dezembro a aptidão das crianças era muito baixa pelos seguintes fatores:

- Todos utilizavam o auxílio de flutuadores;
- Não tinham qualquer tipo de técnica de respiração;
- Eram incapazes de entrar e de se deslocar na piscina sem o auxílio do professor;
- Não submergiam a cabeça na água;

Todos estes fatores tornaram o meu trabalho, árduo e com a necessidade de criar disciplina e dedicação a todas estas crianças, assim como, contrariar os medos e fobias consequentes de uma má ambientação ao meio aquático.

No que toca às técnicas de nado, uma etapa muito importante passa pela aquisição de habilidades aquáticas básicas. Para adquirir habilidades complexas e específicas como são as desportivas, devemos considerar como pré-requisito as habilidades motoras básicas (Barbosa, 2001).

Para grande parte da população inexperiente, “saber nadar” corresponde à prática das técnicas de nado, no entanto, o conceito de “saber nadar” passa pelos comportamentos adequados no meio aquático em termos de respiração, equilíbrio e propulsão (Barbosa, 2005).

Adaptação ao meio aquático, para alguns autores, refere-se à primeira fase de formação, enquanto outros autores denominam este processo de “aprendizagem”. Esta fase consiste na aquisição das

habilidades motoras que permitem alcançar níveis de prestação superiores (Carvalho, 1994).

O domínio do corpo na água passa por 5 objetivos (equilíbrio; respiração; imersão; propulsão e salto), sendo o conjunto destes, o processo que se desenvolve em torno da iniciação à prática da natação enquanto modalidade (Campaniço, 1989).

O conjunto de estímulos encontrados no meio aquático são diferentes dos encontrados no meio terrestre, assim sendo, a adaptação ao meio aquático passa por desenvolver o sistema propriocetivo às adversidades encontradas na água. Ocorre um conjunto de alterações ao nível do equilíbrio, visão, respiração e audição; bem como alterações propriocetivas e termorreguladoras (Carvalho, 1994).

Ao longo de todos estes meses fui obrigado a estruturar e a elaborar as aulas que motivassem os alunos a alcançar os objetivos que estabelecia para cada mês de trabalho. Os meus objetivos eram diferentes para cada um dos grupos de trabalho, pois tinha de lidar com idades e habilidades muito distintas com apenas uma hora de trabalho por semana.

Objetivos mensais:

Turma de 5 anos:

Dezembro – Dispensar o auxílio dos flutuadores

Janeiro – Submersão da cabeça

Fevereiro – Controlo da respiração dentro de água

Março – Trabalho com placas e execução do movimento de crawl com pernas; Progressão de respiração

Abril – Trabalho com placas flutuadoras e acréscimo da respiração ao trabalho dos membros inferiores

Maió – Continuação dos objetivos de abril

Junho – Inserção dos membros superiores alternados em conjunto com o trabalho de respiração e membros inferiores

Turma de 3 e 4 anos

Com esta turma não estabeleci objetivos mensais pois as capacidades cognitivas e motoras são muito inferiores ás dos miúdos mais

velhos o que consistiu num trabalho mais demorado ao longo de cada semana. Cada aula era um desafio pois os progressos de cada criança tanto evoluíam como regrediam de aula para aula embora a longo prazo o feedback tenha sido positivo.

Após todos estes meses de trabalho, os resultados foram notórios e destacados pelas professoras que acompanhavam as crianças todas as semanas.

Todas as crianças de 5 anos dispensaram o auxílio dos flutuadores, aprenderam a controlar a respiração dentro de água, deslocam-se 15 metros (tamanho da piscina) sem o auxílio de qualquer flutuador, desempenham os movimentos motores básicos da técnica de crawl, conseguem deslocar-se em posição dorsal com a ajuda da placa flutuadora.

Todas as crianças de 3 e 4 anos conseguem deslocar-se de forma autónoma pela piscina com o auxílio de flutuadores, todas conseguem efetuar a ação básica de expiração dentro de água, todas as crianças conseguem submergir a cabeça.

Posto isto, a evolução das crianças foi extremamente positiva e é um projeto que merece continuidade, mesmo após o final do estágio curricular.





## V. REFLEXÃO CRÍTICA

Após todos estes meses, avaliando o trabalho que realizei, creio que desempenhei um papel importante na manutenção, divulgação e gestão do local de estágio.

Devo acrescentar que em praticamente todas as alturas do meu estágio fui capaz de responder às dúvidas dos clientes, bem como acompanhar de forma correta e profissional os planos de treino que os mesmos seguiam.

O meu local de estágio, embora pequeno, possui vantagens e desvantagens. Nas vantagens destaco o facto de que após o término do estágio, embora não tenha ficado com um lugar permanente e com um horário de trabalho completo, fui incluído na equipa de trabalho do Gclub, o que por si só representa confiança no trabalho realizado. Outra das vantagens foi o facto de ter tido a possibilidade de assumir as responsabilidades das minhas tarefas, assim como obter maior liberdade e autonomia nas minhas ações em vários momentos. Um ponto forte que acho importante salientar acerca do local de estágio é o facto de não ser um ginásio com objetivos de um *“franchising”*. O que torna o ambiente mais controlado e um número de clientes inferior, o que permite uma maior ligação com os mesmos. O ambiente no ginásio tornou-se semelhante ao de uma pequena família, o que transmite uma maior satisfação no local de trabalho. Acima de tudo penso que todo o trabalho que desenvolvi e tentei desenvolver foi feito com responsabilidade e com empenho muito embora esse empenho não tenha sido sempre correspondido pela direção do Gclub.

Assim como vantagens, o ginásio fez-me encontrar certas adversidades, que dificultaram o meu trabalho ao longo destes, cerca de 7 meses. Por exemplo, o projeto que eu elaborei para realizar uma parceria com a fábrica da empresa “Ana Sousa”, foi descartado apenas por razões de desconfiança no resultado que pudesse advir desse mesmo protocolo. Relembro que esse mesmo protocolo não iria trazer qualquer tipo de desvantagem para com o ginásio, antes pelo contrário, apenas faria suscitar curiosidade da parte de funcionários dessa mesma empresa.

Outra das desvantagens foi o facto de que no ginásio apenas existia um Personal Trainer responsável por todas as decisões impossibilitando a minha participação nas atividades/ responsabilidades do ginásio. Ou seja, de cada vez que sustentava uma teoria ou um modelo de treino, a minha resposta era sempre anulada pelo facto de existir apenas um superior que encarna todas as contradições aos seus métodos de treino, como erradas. No entanto sou obrigado a acrescentar que todo o acompanhamento que me foi dado pelo orientador cooperante foi satisfatório pois adquiri conhecimento teórico, bem como algumas das perceções que necessito ter para continuar no mundo de trabalho na área do fitness.

O meu trabalho ao nível da adaptação ao meio aquático obteve excelentes resultados. Foi extremamente prazeroso trabalhar com crianças e observar a evolução das mesmas, diga-se excelente evolução, ao longo do tempo. Quanto a estas aulas, o único ponto negativo que retiro do meu trabalho foi o facto de inicialmente não ter uma total perceção de como lidar com as crianças, especialmente as mais novas, situação essa que vim a resolver com o passar do tempo e com o recurso a material didático sobre essa área.

Mas, como nem tudo são vantagens, os aspetos negativos que me marcaram principalmente e que sou obrigado a reconhecer, foram o facto de não ter persistido mais quando tinha a ideia de fazer um projeto, bem como o facto de não assumir um ritmo normal e focado de treino o que faz de mim um personal trainer que não apresenta aquela condição física perfeita, ou que pelo menos é associada a um instrutor de musculação.

No entanto, mesmo nessa condição a instituição permitiu-me ainda ampliar o meu trabalho para fora da mesma e adquirir serviços de treino personalizado. Horas essas que não contabilizei como horas de estágio pois efetivamente não estavam totalmente relacionadas, visto o meu trabalho enquanto personal trainer não ter sido efetuado dentro do ginásio. Porém, essas horas de treino personalizado que adquiri foram fruto do trabalho que desenvolvi dentro do local de estágio, o que por si só representa também que os clientes do ginásio demonstraram confiança nos meus conhecimentos.

## VI. CONCLUSÃO

Após finalizado este período essencial para a minha formação posso concluir que os objetivos foram concluídos. Todas as fases de estágio, desde a adaptação à independência foram ultrapassadas com sucesso.

Inicialmente, as dificuldades sentidas passaram pela adaptação aos materiais e instrumentos, bem como a comunicação com os clientes, no entanto essas foram colmatadas num curto espaço de tempo. As máquinas, movimentos e nomenclaturas foram aspetos que foram sendo cada vez mais interiorizados, porém nesta área de constante evolução e com inúmeras variações de exercícios posso afirmar que ainda terei muito que aprender e investigar para atingir o melhor patamar possível.

A Direção do local de estágio mostrou-se satisfeita com o meu trabalho e como tal elaborou um convite para ser incluído no staff do clube o que é extremamente positivo e demonstra que o trabalho efetuado durante os 7 meses e as cerca de 393 horas, foi realizado com profissionalismo e dedicação.



## VII. BIBLIOGRAFIA

- ACSM. (2007). Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição (7ª ed.): Guanabara Koogan.
- Barbosa, T. (2001). As habilidades motoras aquáticas básicas e a adaptação ao meio aquático (Vol. 33, pp. 1-10). Revista digital - Buenos Aires.
- Barbosa, T. (2005). Manual Prático de Atividades Aquáticas: Xistarca - Promoções e publicações desportivas.
- Campaniço, J. (1989). A escola de natação - 1ª fase de aprendizagem: Ministério da Educação - Desporto e Sociedade.
- Campos, M. A. (2004). Treinamento funcional resistido: Para melhoria da capacidade funcional e reabilitação de lesões musculoesqueléticas. In B. Neto (Ed.): Revinter.
- Carmick, J. (1993). Clinical use of neuromuscular electrical stimulation for children with cerebral palsy, part 1: lower extremity. *Physical Therapy*, 73(8), 505-513.
- Carvalho, C. (1994). *Natação: Contributo para o sucesso do ensino-aprendizagem*.
- Collins, K., Rooney, B. L., Smalley, K. J., & Havens, S. (2004). Functional fitness, disease and independence in community-dwelling older adults in western Wisconsin. *Wmj*, 103(1), 42-48.
- D'élia, R., & L., D. é. (2005). Treinamento Funcional: Professores e instrutores. São Paulo: Apostila.
- Kressler, J., Burns, P. A., Betancourt, L., & Nash, M. S. (2014). Circuit training and protein supplementation in persons with chronic tetraplegia. *Med Sci Sports Exerc*, 46(7),
- Levin, M., & Hui-Chan, C. (1993). Ankle spasticity is inversely correlated with antagonist voluntary contraction in hemiparetic subjects. *Electromyography and clinical neurophysiology*, 34(7), 415-425.
- Okada, T., Huxel, K. C., & Nesser, T. W. (2011). Relationship between core stability, functional movement, and performance. *J Strength Cond Res*, 25(1), 252-261.
- Racil, G., Ben Ounis, O., Hammouda, O., Kallel, A., Zouhal, H., Chamari, K., & Amri, M. (2013). Effects of high vs. moderate exercise intensity during interval training on lipids and adiponectin levels in obese young females. *Eur J Appl Physiol*, 113(10), 2531-2540.
- Rémy-Néris, O., Denys, P., Azouvi, P., Jouffroy, A., Faivre, S., & Laurans, A. (1997). Spasticité. *Encycl Méd Chir. Kinésithérapie-Médecine Physique-Réadaptation*, 26-011.
- Schoenfeld, B. (2012). Is functional training really functional? *ACSM Health and Fitness Summit*.
- Shepherd, R. (1996). Paralisia cerebral. *Fisioterapia em pediatria*, 3, 110-144.
- Souza, C. A., & Ferraretto, I. (1998). Paralisia Cerebral: Aspectos práticos. São Paulo: Associação Brasileira de Paralisia Cerebral.
- Tabata, I., Nishimura, K., Kouzaki, M., Hirai, Y., Ogita, F., Miyachi, M., & Yamamoto, K. (1996). Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO<sub>2</sub>max. *Med Sci Sports Exerc*, 28(10), 1327-1330.

- Talanian, J. L., Galloway, S. D. R., Heigenhauser, G. J. F., Bonen, A., & Spriet, L. L. (2007). *Two weeks of high-intensity aerobic interval training increases the capacity for fat oxidation during exercise in women* (Vol. 102).
- Teive, H. A., Zonta, M., & Kumagai, Y. (1998). Treatment of spasticity: an update. *Arquivos de neuro-psiquiatria*, 56(4), 852-858.
- Weston, K. S., Wisløff, U., & Coombes, J. S. (2014). High-intensity interval training in patients with lifestyle-induced cardiometabolic disease: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 48(16), 1227-1234.
- Wiley, M. E., & Damiano, D. L. (1998). Lower-Extremity strength profiles in spastic cerebral palsy. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 40(2), 100-107.

## VIII. ANEXOS

## Anexo 1 - RELATÓRIOS

Data	Descrição
Dia 1 - 01/12/2014	<p data-bbox="496 557 727 591">Chegada: 15:00</p> <p data-bbox="496 636 1342 1162">Este foi o primeiro dia de estágio e foi efetivamente calmo. O instrutor que me acompanhou e será sempre aquele que mais tempo estará comigo, foi o Miguel Francisco. Desde logo me designou a tarefa de me apresentar a um dos clientes do ginásio, fazer a análise do plano de treino e identificar objetivos e justificar o porquê de o plano ser aquele. Conclui que era um o plano de treino de manutenção, com foco no reforço lombar devido a um problema muscular que o individuo apresentava na zona lombar.</p> <p data-bbox="496 1211 1342 1413">Após este exercício proposto pelo instrutor, os clientes começaram a chegar em maior quantidade, e o meu trabalho baseou-se mais na observação e ajuda na sala de musculação.</p> <p data-bbox="496 1458 679 1491">Saída: 18:00</p>
Dia 2 - 02/12/2014	<p data-bbox="496 1547 727 1581">Chegada: 09:00</p> <p data-bbox="496 1626 1342 1872">Como o ambiente na parte da manhã é mais calmo, o Miguel Francisco, fez-me experimentar todo o material do ginásio de modo a perceber como todo ele funciona, assim como a perceber a dinâmica dos diversos tipos de trabalho em função da posição dos equipamentos.</p> <p data-bbox="496 1921 679 1955">Saída: 13:00</p>



Dia 3 - 04/12/2014	<p>Chegada: 09h00</p> <p>Uma das propostas que fiz ao ginásio ainda antes de ter iniciado o estágio foi iniciar um protocolo com a fábrica da ANA SOUSA (marca conceituada de roupa), mas para isso era interessante realizar um evento com a empresa de modo a atrair alguns dos 300 (aproximadamente) funcionários, que a mesma dispõe ao seu serviço. Assim sendo e visto que o ginásio gostou da ideia esta manhã foi usada para criar uma carta a explicar aos donos da fábrica o nosso objetivo com o evento de modo a estabelecer algum tipo de protocolo com a empresa. Este evento será uma “open week” onde os empregados da fábrica terão acesso gratuito às modalidades que o ginásio oferece.</p> <p>Para além disso ainda construí o cartaz que será exposto pela fábrica de modo a divulgar pelos funcionários o projeto que será desenvolvido.</p> <p>Saída: 13:00</p> <p>Entrada: 15:30</p> <p>Esta hora não faz parte do horário que estabeleci com o ginásio, no entanto a pedido da Direção do ginásio, fui dar uma aula de adaptação ao meio aquático (a professora habitual teve um problema pessoal que a impossibilitou de dar a aula), a uma turma com 19 crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 5 anos. A aula foi um sucesso e os miúdos realizaram as atividades propostas, por isso foi uma experiência interessante e a repetir.</p> <p>Saída: 17:30</p>
-----------------------	---

Dia 4 – 09/12/2014	<p>Chegada: 09:00</p> <p>O dia de hoje consistiu em trabalho na sala de musculação, apenas observando e ajudando os clientes quando necessário, no entanto, na primeira hora da manhã estive a planejar uma aula de cycling para dar no dia seguinte.</p> <p>Saída: 13:00</p>
Dia 5 - 10/12/2014	<p>Chegada: 09:00</p> <p>Nas primeiras horas da manhã o trabalho consistiu em presença na sala de musculação.</p> <p>Por volta das 11h30 preparei um circuito de treino funcional e as bicicletas para a aula mista de cycling e treino funcional. Todos os dias entre as 12h00 e as 13h00 um grupo constituído por 6 clientes do sexo feminino vão ao ginásio e o professor Miguel encarrega-se de lhes preparar um circuito de treino e no final realizam cerca de 20 minutos de exercício aeróbio nas passadeiras/bicicletas. No entanto hoje fiquei eu como responsável de lhes preparar a aula, então os primeiros 10 minutos foram para a realização de um circuito de treino funcional, seguidos de 30 minutos de cycling e no final um desafio de abdominais. No final perguntei se tinham gostado da aula, e os feedbacks que recebi foram extremamente positivos, o que foi ótimo de se ouvir, visto ter sido a minha primeira aula no ginásio.</p> <p>Saída: 13:00</p>

<p>Dia 6 – 11/12/2014</p>	<p>Chegada: 15h00</p> <p>Hoje dirigi-me ao ginásio para trabalhar na sala de musculação e posteriormente, das 16h00 as 17h00 dar a aula de Adaptação ao Meio Aquático. Hoje fui também informado de que possivelmente iria ser professor efetivo desta turma, sendo remunerado pelo serviço.</p> <p>Saída: 17:00</p>
<p>Dia 7 – 12/12/2014</p>	<p>Chegada: 15h00</p> <p>Hoje inscreveu-se um membro no ginásio e após lhe ter sido entregue um plano de treino fiquei encarregue de o acompanhar ao longo do plano de treino para o ensinar a realizar os movimentos e o ajudar quando fosse necessário.</p> <p>Durante e após esse acompanhamento fui interagindo com os outros clientes do ginásio.</p> <p>Saída: 17:30</p>
<p>Dia 8 - 15/12/2014</p>	<p>Chegada: 09:00</p> <p>O dia de hoje consistiu em acompanhamento na musculação.</p> <p>Saída: 13:00</p>

Dia 9 - 16/12/2014	Chegada: 09:00  O dia de hoje consistiu em acompanhamento a utentes na sala de musculação. Porém, hoje fui instruído acerca de como lidar com um dos clientes do ginásio, que sofreu uma paralisia cerebral e agora é detentor de problemas musculares graves e está numa cadeira de rodas. Esse cliente pratica bicicleta e algumas vezes musculação para os membros superiores. Aprendi então a coloca-lo na bicicleta e os cuidados a ter com ele.  Saída: 13:00
Dia 10 – 17/12/2014	Chegada: 09:00  O dia de hoje consistiu em acompanhamento a utentes na sala de musculação.  Saída: 13:00
Dia 11 – 18/12/2014	Chegada: 15h00  Hoje dirigi-me ao ginásio para acompanhar os utentes na sala de musculação e posteriormente, das 16h00 as 17h00 dar a aula de Adaptação ao Meio Aquático.  Saída: 17:00

<p>Dia 12 – 22/12/2014</p>	<p>Chegada: 09:00</p> <p>O dia de hoje consistiu em acompanhar os utentes na sala de musculação.</p> <p>Saída: 13:00</p> <p>Às 14:00 dirigi-me ao IPCA (Instituto Politécnico do Cávado e Ave) de modo a falar com um dos responsáveis da Associação de estudantes. Fui lá de forma autónoma de forma a avaliar o interesse dos mesmos em estabelecer um protocolo com o ginásio onde me encontro. O responsável com quem eu falei mostrou todo o interesse e deu-me aval para prosseguir com o plano.</p>
<p>Dia 13- 23/12/2014</p>	<p>Chegada: 09:00</p> <p>Para além do habitual trabalho na sala de musculação, apresentei a minha ideia aos responsáveis máximos do ginásio. Eles também concordaram que seria uma excelente ideia e encarregaram-me de criar o protocolo para apresentar então à Associação de Estudantes do IPCA</p> <p>Entre as 12:00 e as 13:00 fiquei encarregue de dar uma aula de treino funcional, que correu bem, embora só tenham aparecido 2 dos 6 elementos inscritos nesta aula.</p> <p>Saída: 13:00</p>

Dia 14 – 26/12/2014	Chegada: 09:00  O dia de hoje consistiu em acompanhar os utentes na sala de musculação. Durante a manhã estive também ocupado a tratar do protocolo, que só estará definitivamente finalizado quando obtiver a aprovação final no dia 29. Quando estiver oficializado anexarei no relatório semanal este projeto.  Saída: 13:00
Dia 15 – 29/12/2014	Chegada: 09:00  O dia de hoje consistiu em acompanhar os utentes musculação.  A direção aprovou o protocolo que elaborei para apresentar ao IPCA, o qual segue abaixo.  A aula de treino funcional das 12:00 as 13:00 foi dada por mim.  Saída: 13:00
Dia 16- 30/12/2014	Chegada: 09:00  O dia de hoje consistiu acompanhar os utentes na sala de musculação.  Saída: 13:00

<p>Dia 17 – 02/01/2015</p>	<p>Chegada: 09:00</p> <p>O dia de hoje consistiu em acompanhamento dos utentes na sala de musculação.</p> <p>A aula de treino funcional das 12:00 as 13:00 foi dada por mim.</p> <p>Após falar com a direção, fiquei encarregue pela gestão da página de Facebook do ginásio</p> <p>Saída: 13:00</p>
<p>Dia 18 – 06/01/2015</p>	<p>Chegada: 09:00</p> <p>O dia de hoje consistiu em acompanhar os utentes na sala de musculação.</p> <p>Saída: 13:00</p>
<p>Dia 19- 07/01/2015</p>	<p>Chegada: 09:00</p> <p>Adquiri esta semana um cliente para treino personalizado. Após a realização da avaliação inicial com dados cineantropométricos, fiz a primeira sessão para avaliação da condição física da cliente. O treino decorreu entre as 09:15 e as 10:30.</p> <p>Dei a aula de treino funcional das 12:00 as 13:00</p> <p>Saída: 13:00</p>

<p>Dia 20 – 08/01/2015</p>	<p>Chegada: 15:00</p> <p>Hoje fiz uma hora na sala de musculação e de seguida fui dar a aula de natação. Hoje foi um dia em que recebi crédito pelo trabalho que estou a realizar com as crianças, o que me parece adequado pois estão a evoluir de forma rápida desde que iniciei a tarefa de lecionar esta turma.</p> <p>Saída: 17:30</p>
<p>Dia 21 – 09/01/2015</p>	<p>Chegada: 10:00</p> <p>Acompanhamento dos utentes na sala de musculação.</p> <p>Dei a aula de cycling como complemento da aula de treino funcional entre as 12:30 e as 13:00</p> <p>Saída: 13:00</p> <p>De tarde entreguei o protocolo ao responsável do IPCA para ser assinado e aprovado em reunião pela Associação de Estudantes</p>



<p>Dia 22 – 12/01/2015</p>	<p>Chegada: 09:00</p> <p>Hoje estive sozinho no ginásio e como tal, fiquei responsável pela sala de musculação, a manhã toda. Logo pelas 09h00 apareceu uma cliente que costuma ter o seu treino planeado pelo Miguel e como ele não estava presente, planeei e acompanhei-a durante toda a sessão de treino. As 10 chegou o Manuel, o cliente da cadeira de rodas e para além de o colocar na bicicleta ainda fiz algum treino de força com ele. O resto da manhã consistiu na vigilância normal da sala de musculação, tirando a parte das 12h00 em que tive a aula de treino funcional que também foi dada por mim</p> <p>Saída: 13:00</p>
<p>Dia 23- 13/01/2015</p>	<p>Chegada: 09:00</p> <p>O dia de hoje consistiu em acompanhar os utentes na sala de musculação</p> <p>Saída: 13:00</p>
<p>Dia 24 – 15/01/2015</p>	<p>Chegada: 15:00</p> <p>Hoje fiz uma hora na sala de musculação e de seguida fui dar a aula de natação.</p> <p>Constatei que o trabalho até agora efetuado pelos professores anteriores sofre de lacunas, nomeadamente ao nível da adaptação das crianças à entrada da cabeça dentro de água, por isso esta aula foi programada para iniciar esse processo de adaptação.</p> <p>Saída: 17:30</p>

<p>Dia 25 – 16/01/2015</p>	<p>Chegada: 09:00</p> <p>Hoje o dia consistiu em acompanhar os utentes na sala de musculação.</p> <p>Após pedido pelas utentes da aula das 12h00, hoje programei uma aula de Pilates. A aula foi um sucesso e as utentes sugeriram que as aulas de sexta fossem sempre daquele género</p> <p>Saída: 13:00</p>
<p>Dia 26 – 19/01/2015</p>	<p>Chegada: 09:00</p> <p>O dia de hoje consistiu em acompanhar os utentes na sala de musculação</p> <p>Saída: 13:00</p>
<p>Dia 27- 20/01/2015</p>	<p>Chegada: 09:00</p> <p>O dia de hoje consistiu em acompanhar os utentes na sala de musculação e dei a aula das 12h00</p> <p>Saída: 13:00</p>
<p>Dia 28 – 21/01/2015</p>	<p>Chegada: 15:00</p> <p>Hoje fiz uma hora na sala de musculação e de seguida fui dar a aula de natação.</p> <p>Saída: 17:30</p>
<p>Dia 29 – 22/01/2015</p>	<p>Chegada: 09:00</p> <p>Hoje o dia consistiu em presença na sala de musculação.</p> <p>As 12h00 dei a aula de Pilates.</p> <p>Saída: 13:00</p>

Dia 30 – 26/01/2015	Chegada: 09:00  O dia de hoje consistiu em presença na sala de musculação e dei a aula das 12h00  Saída: 13:00
Dia 31- 27/01/2015	Chegada: 09:00  O dia de hoje consistiu em acompanhar os utentes na sala de musculação e dei a aula das 12h00.  Hoje apareceu um casal, pela primeira vez no ginásio e o Miguel encarregou-me de planificar o treino deles assim como de os acompanhar durante toda a sessão. A mulher tinha problemas de coluna, mais concretamente na zina lombar e como tal adaptei o tipo de treino. A sessão correu bem.  Saída: 13:00
Dia 32 – 29/01/2015	Chegada: 15:00  Hoje fiz uma hora na sala de musculação e de seguida fui dar a aula de natação.  Saída: 17:30
Dia 33 – 30/01/2015	Chegada: 09:00  Hoje o dia consistiu em acompanhar os utentes na sala de musculação.  As 12h00 dei a aula de Pilates.  Saída: 13:00

Dia 34 – 02/02/2015	<p>Chegada: 11:00</p> <p>O Miguel pediu-me para dar a aula das 12h00 pois tinha de tratar de assuntos pessoais por isso fui de propósito ao ginásio para dar a aula</p> <p>Saída: 13:00</p> <p>Chegada: 16:00</p> <p>Visto agora não ter de trabalhar às segundas-feiras decidi estagiar à tarde pois é uma hora de maior movimento. Como previsto, a tarde foi extremamente atarefada e o Miguel encarregou-me de dar treino a 4 pessoas, sendo todas elas novas no ginásio. Preparei o treino de cada um deles em função das máquinas disponíveis. Como era uma altura de muito movimento não receberam já um plano de treino, então foi um treino planeado de cabeça e aplicado a todos os grupos musculares, tirando o de uma cliente que foi um pouco mais específico e concentrado para abdominais, pernas e glúteos. Ao mesmo tempo que ia preparando os treinos, andei de um lado para o outro a ajudar os clientes e a tirar dúvidas que iam tendo em relação aos planos de treino. Definitivamente diferente de estagiar na parte da manhã foi uma experiência bastante interessante.</p> <p>Saída: 21:00</p>
Dia 35 – 03/02/2015	<p>Chegada: 09:00</p> <p>Hoje o dia consistiu em acompanhar os utentes na sala de musculação e dei a aula das 12h00.</p> <p>Saída: 13:00</p>

Dia 36- 05/02/2015	<p>Chegada: 09:00</p> <p>Hoje fui para o ginásio para ajudar o Frederico, um dos professores em <i>part-time</i> no ginásio, a dar a aula de natação dele e tirar proveito de algumas das filosofias dele em relação à adaptação ao meio aquático</p> <p>Saída: 11:30</p> <p>Chegada: 15:30</p> <p>Fui ao ginásio para dar a aula de natação. Contei com a ajuda de uma estagiária que está a tirar a licenciatura em Desporto e Bem-estar no Instituto Politécnico de Leiria. A aula teve maior sucesso pois com a ajuda dela consegui fazer exercícios mais complexos. Em princípio vou contar com a ajuda dela nas minhas aulas durante o tempo em que ela lá estagiar.</p> <p>Saída: 17:30</p>
Dia 37 – 06/02/2015	<p>Chegada: 09:00</p> <p>Hoje o dia consistiu em acompanhar os utentes na sala de musculação.</p> <p>As 12h00 dei a aula de Pilates.</p> <p>Saída: 13:00</p>

<p>Dia 38 – 09/02/2015</p>	<p>Chegada: 16:00</p> <p>Mais um dia extremamente atarefado, completamente diferente das manhãs no ginásio. Como o número de pessoas aumenta significativamente, o acompanhamento na sala de musculação é mais agitado. De diferente, acompanhei novamente um casal que reativou a mensalidade à pouco tempo e fiz os respetivos treinos para ambos.</p> <p>Saída: 21:00</p>
<p>Dia 40- 12/02/2015</p>	<p>Chegada: 15:30</p> <p>Mais uma vez lecionei a aula de natação com a ajuda da estagiária que também está no ginásio. As aulas são mais produtivas pois com ela consigo fazer um trabalho mais coletivo especialmente com as crianças mais novas.</p> <p>Saída: 17:30</p>
<p>Dia 41 – 13/02/2015</p>	<p>Chegada: 09:00</p> <p>Hoje o dia consistiu em acompanhar os utentes na sala de musculação.</p> <p>As 12h00 dei a aula de Pilates.</p> <p>Saída: 13:00</p>

<p>Dia 42/45 – 16/02/2015 – 20/02/2015</p>	<p>Este relatório terá um formato diferente dos anteriores, isto porque, nesta semana o principal responsável pela Musculação, o Miguel, esteve doente. Como tal, os donos do ginásio pediram-me para fazer um horário bem mais completo que o habitual para compensar a ausência do mesmo.</p> <p>Estive no ginásio nos seguintes dias:</p> <p>Dia 16/02/2015: das 09:00 as 13:00 e das 15:00 as 18:30</p> <p>Dia 18/02/2015: das 09:00 as 13:00 e das 15:00 as 18:30</p> <p>Dia 19/02/2015: das 09:00 as 13:00 e das 15:00 as 18:00</p> <p>Dia 20/02/2015: das 15:00 as 18:00</p> <p>Esta semana estive cerca de 25 horas de serviço, dei as aulas do meio-dia, na segunda-feira, quarta-feira e quinta-feira. No restante tempo, fiz apenas presença na sala de musculação. Inclusive, na quinta-feira, não dei a aula de natação que ficou a encargo da estagiária e continuei responsável pela sala. A verdade é que esta foi a semana mais agitada do meu estágio, embora seja impossível repeti-la devido às minhas obrigações profissionais.</p> <p>Durante os 4 dias tive de ser capaz de ajudar e corrigir os clientes, tive de orientar novos clientes e inclusive de preparar treinos para clientes que por norma fazem um trabalho personalizado pelo Miguel. Tudo isto ao mesmo tempo foi interessante, e deu-me outro ponto de vista em relação ao trabalho na sala de musculação. Quando tenho o Miguel comigo, o trabalho fica-me por menos de metade, do desta semana. No entanto e embora seja impossível discriminar todas as ações que tive durante a semana, pois sem dúvida que não parei em todos os dias. Foi uma</p>
--	--

	<p>experiência mais profissional e que senti estar à altura de a cumprir.</p>
<p>Dia 46/57 – 23/02/2015 – 13/03/2015</p>	<p>O meu trabalho no Club continua semelhante. Cumpro o horário habitual e vou realizando o acompanhamento aos clientes novos, assistindo os que têm dúvidas e dando as aulas das 12h00 quando lá me encontro.</p> <p>Sinto o meu trabalho a ser reconhecido pois encontro-me com maior liberdade para auxiliar no que for preciso, sem haver controlo total da parte do meu orientador, ou seja, já está confortável o suficiente para me deixar circular sozinho pela sala de musculação.</p> <p>No entanto, no dia 13 Março a minha manhã foi passada a preparar o evento, nomeadamente o circuito que utilizei no evento do dia 14.</p>
<p>Dia 58 – 14/03/2015</p>	<p>No dia 14 o evento correu bem, com alguns lapsos que acrescentarei no relatório específico do evento. De resto, é impossível discriminar muito mais o meu trabalho ao longo da semana porque, visto ter um emprego que se inicia no final da tarde, não posso presenciar aulas de grupo, estando o meu trabalho limitado à sala de musculação, área onde me encontro extremamente confortável.</p>
<p>Dia 59/62 – 16/03/2015 - 20/03/2015</p>	<p>Esta semana decorreu segundo o meu horário normal de estágio. As tarefas desempenhadas foram as habituais, presença na sala de musculação, aula de grupo das 12h00 às 13h00, e aula de natação às quintas-feiras.</p> <p>Esta semana iniciei um trabalho de placas com os miúdos da natação. Após verificar que a respiração estava a assumir um papel normal, iniciei o trabalho de placas para desenvolver as habilidades básicas de natação.</p>
<p>Dia 63/66 – 23/03/2015 – 27/03/2015</p>	<p>Aulas de grupo das 12h00; Aula de Natação; Acompanhamento na sala de musculação.</p>



Dia 67/70 – 30/03/2015 – 03/04/2015	Aulas de grupo das 12h00; Aula de Natação; Acompanhamento na sala de musculação.
Dia 71/74 – 06/04/2015 – 10/04/2015	Aulas de grupo das 12h00; Aula de Natação; Visita do Professor Orientador ao local de estágio, seguida de breve reunião acerca do trabalho a ser efetuado dentro do ginásio.
Dia 75/78 – 13/04/2015 – 17/04/2015	Segundas-feiras, das 15h00 às 20h00 Terças-feiras, das 09h00 às 13h00 Quintas-feiras, das 15h00 às 17h00 Sextas-feiras, das 09h00 às 13h00 Aulas de grupo das 12h00; Aula de Natação; Acompanhamento na sala de musculação com o acréscimo de acompanhar a pessoa com deficiência de forma independente. Este acompanhamento ocorreu à terça e à sexta-feira.
Dia 79/82 – 20/04/2015 – 24/04/2015	Acrescento que esta segunda-feira estive totalmente independente e sozinho na sala de musculação, quer nas horas mortas quer nas horas de ponta fui o responsável pela sala de musculação tendo o cooperante responsável pelo meu trabalho ficado na recepção do ginásio.

Dia 83/86 – 27/04/2015 – 01/05/2015	Sala de musculação; Aulas de grupo das 12h00; Aula de Natação; À medida que o tempo passa as minhas funções assumem uma rotina que não trará grandes alterações aos meus relatórios. Orientado pelo Miguel Francisco, tenho trabalhado nas manhãs de terça-feira e sexta-feira com o Manuel, o utente com deficiência física, transportando-o de máquina para máquina e controlando a execução dos seus movimentos.
Dia 87/90 – 04/05/2015 – 08/05/2015	.Sala de musculação; Aulas de grupo das 12h00; Aula de Natação; Acompanhamento do utente com deficiência física.
Dia 91/94 – 11/05/2015 – 15/05/2015	Sala de musculação; Aulas de grupo das 12h00; Aula de Natação; Acompanhamento do utente com deficiência física seguindo ordens do orientador do local.
Dia 95/98 – 18/05/2015 – 22/05/2015	Sala de musculação; Aulas de grupo das 12h00; Aula de Natação; Acompanhamento do utente com deficiência física seguindo ordens do orientador do local.
Dia 99/102 – 25/05/2015 – 29/05/2015	Sala de musculação; Aulas de grupo das 12h00; Aula de Natação; Acompanhamento do utente com deficiência física seguindo ordens do orientador do local.

<p>Dia 103/106 – 01/05/2015 – 05/05/2015</p>	<p>Sala de musculação; Aulas de grupo das 12h00; Aula de Natação; Esta semana aconteceu algo inesperado. O orientador cooperante foi despedido no dia 4. Os patrões tomaram essa decisão devido a situações internas e como tal, no dia 5 estive com a sala de musculação sob a minha total responsabilidade. Aguardarei novas orientações da parte da direção.</p>
<p>Dia 107/110 – 08/05/2015 – 12/05/2015</p>	<p>Esta semana iniciou-se um novo ciclo no meu estágio. Devido à dispensa dos serviços daquele que até agora foi o meu orientador dentro do local de estágio, o meu trabalho foi redobrado. O ginásio tomou a decisão de deixar a responsabilidade da sala de musculação nas mãos dos dois estagiários. Eu e a minha colega estagiária revezamo-nos nos horários assumindo as responsabilidades totais da sala de musculação. Esta semana, embora sem qualquer tipo de tutela deu-me um pouco mais de experiência, pois durante a mesma, passei a ter liberdade para fazer planos de treino e avaliações. Fiz cerca de 10 avaliações e o mesmo número em planos de treino. Relembro que os planos de treino já estão elaborados a nível de estruturação e encadeamento de exercícios, no entanto é possível ter a autonomia de escolher o número de séries e repetições dos exercícios.</p> <p>Nesta semana e com a sala de musculação sob a minha responsabilidade, mantive o mesmo formato de acompanhamento do utente com deficiência física, embora tenha tido liberdade para escolher o tipo de trabalho a realizar com ele.</p>

Dia 111/114 – 15/06/2015 – 18/06/2015	<p>Como referido anteriormente, com a ausência do orientador cooperante, o meu trabalho está muito mais individualizado e com mais autonomia.</p> <p>Na segunda-feira o horário foi o habitual, das 15h00 às 20h00, no entanto houveram alterações propostas pela direção para compensar a ausência de qualquer outro professor do ginásio, sendo que, terça-feira o horário foi também o habitual, das 09h00 às 13h00, assim como na quarta-feira. No entanto, quinta-feira a direção pediu-me para fazer essa manhã, juntamente com a outra estagiária para que eu pudesse trabalhar com o cliente com deficiência física, pois, para além do outro professor do ginásio sou o único com capacidade e que está habituado a lidar com a situação física do cliente e com capacidade para lhe programar um dos seus treinos diários. Para concluir essa manhã dei a aula do meio-dia, em conjunto com a outra estagiária com uma aula programada para ser feita a pares, sendo que eu e ela exemplificávamos todos os exercícios para os clientes realizarem em conjunto.</p> <p>Na parte da tarde, dei a aula de natação como o habitual.</p>
---	--

<p>Dia 115/117 – 22/06/2015 – 25/06/2015</p>	<p>Esta semana, o meu horário voltou a sofrer alterações. Em função da ausência de qualquer outro professor, ou, estagiário, o meu horário foi o seguinte:</p> <p>Segunda-feira, Quarta-feira e Quinta-feira, das 09h00 às 13h00 e quinta-feira estagiei também, das 15h00 às 17h00. Segunda-feira e Quarta-feira, o ritmo foi o habitual com presença na sala de musculação e aulas das 12h00.</p> <p>Quinta-feira, o professor do ginásio estava com alguns problemas de saúde e pediu-me para o substituir na aula de natação que ele dá, entre as 09h30 e as 11h00. Assim o fiz e a aula correu bem. No final fui para a sala de musculação até as 13h00 sendo que foi ele que assumiu a aula das 12h00.</p> <p>De tarde, para além da habitual aula de natação com a minha turma, dei uma aula de natação a crianças que por estarem de férias, encontram nos seus planos alguns dias de piscina naquele ginásio. Esta aula decorreu entre as 15h00 e as 16h00.</p>
--	--

ANEXO 2 – CARTAZ OPEN WEEK

The poster features three images of women in fitness gear: one in a yellow top for Zumba, one on a stationary bike for Cycling, and one on a mat for GMadness. The background is dark with vibrant, swirling purple and blue light trails. A white banner with a barbell icon and the text 'open WEEK' is tilted across the center. Below the banner, yellow text reads 'De 15 a 20 de Dezembro Termina o ano com o início de uma vida nova'. At the bottom, there are two boxes: the left one contains the 'gclub' logo with the tagline 'o seu clube de saúde', and the right one contains the name 'ANA SOUSA'.

ZUMBA      CYCLING      GMADNESS

**open WEEK**

*De 15 a 20 de Dezembro  
Termina o ano com o início de  
uma vida nova*

**gclub**  
o seu clube de saúde

**ANA SOUSA**

ANEXO 3 – PROTOCOLO GCLUB/AEIPCA



Protocolo AE IPCA/Gclub

Goios, 26 de Dezembro de 2014

Serve o presente documento para estabelecer um acordo protocolar entre a Associação de Estudantes do Instituto Politécnico do Cávado e Ave e o Gclub.

**Condições de Protocolo**

- O presente contrato é celebrado entre:

**1º Outorgante:** Gclub - o seu Clube de Saúde, com sede em Goios Barcelos, Travessa 1º de Maio Pavilhão 1.

**2º Outorgante:** Associação de Estudantes do Instituto Politécnico do Cávado e Ave

- Beneficiam das vantagens, todos os alunos do Instituto Politécnico que se façam acompanhar pelo cartão de estudante válido no período de validade deste protocolo;

- As condições deste protocolo são válidas pelo período de um ano, a contar da data da sua assinatura.

•O Gclub reserva-se ao direito de alterar, por carta dirigida à Associação de Estudantes do Instituto Politécnico, as condições do protocolo acordadas em anexo, em função da sua tabela base e preçário.

•O Gclub compromete-se a organizar um evento mensal utilizando as próprias instalações para toda a comunidade do Instituto Politécnico, desde que os mesmos eventos adquiram um mínimo de participantes.

•O Gclub abrirá aulas coletivas esporádicas ou fixas, dentro das existentes no quadro de atividades da empresa, desde que se cumpram as seguintes regras:

- Todos os membros participantes nas atividades deverão ser portadores do cartão de estudante
- As aulas só podem ser marcadas conforme a disponibilidade do ginásio e essa marcação deverá ser feita com um mínimo de 2 dias de antecedência
- As aulas estão sujeitas ao preço estabelecido na tabela de preços em anexo



**Tabela de descontos ao abrigo do protocolo**

Joia de inscrição	10€
Cartão Ouro	10%
Musculação+Piscina + Aulas de grupo (todos os dias)	10%
Musculação+Piscina + Aulas de grupo (3x)	5%
Musculação+Piscina + Aulas de grupo (2x)	5%
Cycling (2x)	-
Zumba (2x)	-
Musculação (todos os dias)	5%
Aulas avulso	-
Natação sem professor (todos os dias)	10%
Natação sem professor (3x)	-
Natação sem professor (2x)	-
Natação com professor (2x)	-
Natação com professor (1x)	-
Hidroginástica (2x)	5%
Hidroterapia (2x)	5%
<b>AULAS IPCA</b>	
Zumba	<b>35€</b>
Cycling	<b>35€</b>
Gmadness	<b>35€</b>
Gfitness	<b>35€</b>
Defesa Pessoal	<b>35€</b>
Eventos	<b>4€/pessoa</b>

Notas:

- As percentagens aplicam-se sobre o valor apresentado na tabela de preços do Gclub

- As aulas esporádicas assumem estes valores, qualquer que seja o número de participantes, no entanto, estão limitadas a um número máximo de 20 participantes (Zumba, Gmadness, Gfitness, Defesa Pessoal) ou 12 no caso de Cycling.

- Os eventos assumem um valor de 4€ por pessoa (sujeitos a alteração), mas o evento só será realizado se houver um mínimo de 20 participantes

---

A Gerência Gclub

---

O presidente da A.E. I.P.C.A.

Para mais informações contactar: Telef: 253 834 187 / 932 769 399

Correio eletrónico: [gclubsaude@sapo.pt](mailto:gclubsaude@sapo.pt)

ANEXO 4 – CARTAZ DO CHALLENGE DAY



The poster features a green background with a camouflage pattern at the top. At the top left is the logo for 'gclub' with a stylized orange and green figure. Below the logo is a cartoon illustration of a military sergeant in a tan uniform and hat, pointing directly at the viewer with a stern expression. The main title 'Challenge Day' is written in large, bold, maroon letters. Below the title, the date '14 de Março' and time '15h' are displayed. To the left of the date is a photo of a woman in a white sports bra, and to the right is a photo of a person in a red shirt crawling on the ground in a wooded area. Below these photos is a black box with the text 'Supera-te' in white. Underneath that, the text 'Inscrições até 7 de Março' is written in orange. At the bottom left, contact information is provided: 'Contactos: gclubsaude@sapo.pt' and '253 834 187'. At the bottom right, the price is listed as 'Valor: 5 €' with a Euro symbol, and 'para não sócios'.

**gclub**  
CLUB DE SAÚDE

# Challenge Day

**14 de Março**  
**15h**

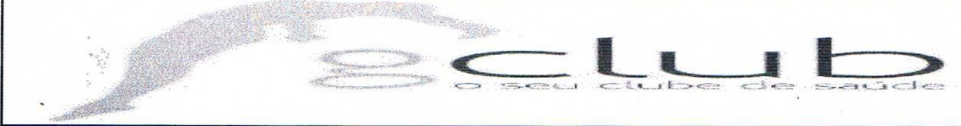
**Supera-te**

**Inscrições até 7 de Março**

**Contactos:**  
gclubsaude@sapo.pt  
253 834 187

**Valor:**  
**5 €**  
para não sócios

ANEXO 5 – PLANO DE TREINO GCLUB







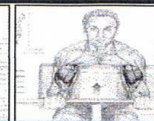
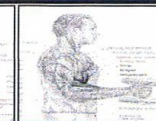
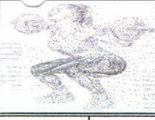

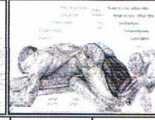

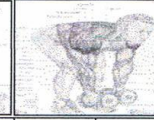



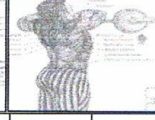
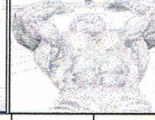





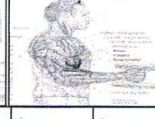

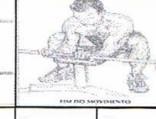
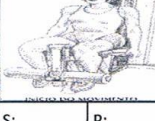
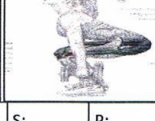

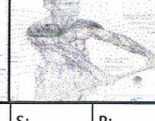
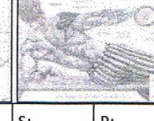


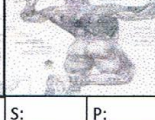

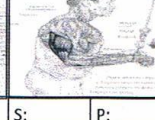

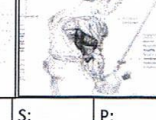



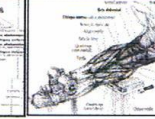


o seu clube de saúde

Nome _____				Data ____/____/____			
Idade ____	Altura ____	Peso ____KG	MG ____%	MIG ____%			
Tórax ____cm	Cintura ____cm	Umbigo ____cm	Anca ____cm	Coxa ____drt	____esq		

**Treino Cardiovascular**

Início: Bicicleta \_\_\_\_ minutos ou km    Elíptica \_\_\_\_ minutos ou km    Passadeira \_\_\_\_ minutos ou km

Final: Bicicleta \_\_\_\_ minutos ou km    Elíptica \_\_\_\_ minutos ou km    Passadeira \_\_\_\_ minutos ou km

					
S:    P:	S:    P:	S:    P:	P:    P:	S:    P:	S:    P:
					
S:    P:	S:    P:	S:    P:	S:    P:	S:    P:	S:    P:
					
S:    P:	S:    P:	S:    P:	S:    P:	S:    P:	S:    P:
					
S:    P:	S:    P:	S:    P:	S:    P:	S:    P:	S:    P:
					
S:    P:	S:    P:	S:    P:	S:    P:	S:    P:	S:    P:
					
S:    P:	S:    P:	S:    P:	S:    P:	S:    P:	S:    P:
					

## ANEXO 6 – PLANO DE TREINO FUNCIONAL






**AQUECIMENTO****Duração: 4 minutos****Exercício: Tabata****Exercícios utilizados no Tabata:**



- Agachamento simples
- Flexões
- Lounge lateral
- Burpees

**Parte Fundamental****Grupos Musculares:** Geral, com predominância nos membros inferiores**Nº postos: 8****Número de voltas ao circuito: 5****Duração:**






- Exercício: 40”
- Descanso: 20”

Posto	Exercício	Imagem
1	Agachamento no Bosu com Kettlebell	

2	Prancha abdominal de	
3	Clean and press com sandbag	
4	Bíceps elástico com	
5	Agachamento com salto e skipping na escada	
6	Peso morto com barra	

7	Salto á corda	
8	Flexões no TRX	

### Alongamentos

## ANEXO 7 – RELATÓRIO MÉDICO CLIENTE



HOSPITAL SAO MARCOS  
APARTADO 2242

Nº Processo 24016029

191717709  
\*191717709\*

Masculino Data Nasc: 1986-10-12 (18 anos)

DR. CONCEICAO AMORIM  
C. Saúde: Macieira De Rates

## Relatório de Alta

## SERVIÇO DE NEUROCIRURGIA

Internado em: 10 Dezembro 2004

Data de Saída: \_\_\_\_\_

Data da Alta: \_\_\_\_\_

## Causa de Admissão:

## História Clínica

Doente de 18 anos de idade, vítima de acidente de viação em 4/12/2004, resultando politraumatismos. Transferido do Hospital de Famalição, onde terá dado entrada em Escala de Glasgow 3/15. À entrada no Serviço de Urgência apresentava-se sedado e ventilado, com pupilas isocóricas e mióticas. Avaliado por Ortopedia, apresentava fractura de bacia. Fez Tac cerebral que revelava a presença de multiples focos de contusão cerebrais, de predomínio no cortex, HSA traumática e edema cerebral. Apresentava-se hemodinamicamente estável. Por falta de vaga nos Cuidados Intensivos, foi transferido para a Unidade de Cuidados Intensivos do HUC, onde manteve-se internado durante uma semana, apresentando a data de transferencia para Braga Escala de Glasgow 4/15, reagindo em extensão à dor. Internado na nossa Unidade de Cuidados Intermedios, teve uma evolução lentamente progressiva, com recuperação do estado de consciencia e boa resposta ao tratamento médico instituído. Realizou fisioterapia no Internamento. Teve diversas intercorrencias infecciosas, ao longo do internamento, que responderam a terapeutica antibiótica instituída. TAC's cerebrais controlo, revelando a reabsorção dos referidos focos de contusão cerebral, sem evidencia de complicações. Apresenta-se a data de alta consciente, colaborante e bem acordado. Cumpre ordens por vezes e com resposta verbal inapropriada. Tetraparesia espástica. Tem alta para o seu domicilio, medicado com brufem xarope 20 ml de 8/8 horas em SOS, Ranitidina 1 comp. P.O. de 12/12 horas, Baclofeno 25 mg. p.o. de 8/8 horas, Fenitoina 100 mg. P.O. de 8/8 horas, Paracetamol 1 gr. p.o. de 8/8 horas em SOS e Diazepam xarope 5 mg. p.o. à noite.

Orientado para Consulta Externa de Neurocirurgia (Dr. Cesário Vilela) dentro de 3 semanas e para Consulta Externa de Ortopedia ( Dr. A. Gil) em 9/3/2005-.

## Destino:

BRAGA, 15 de Fevereiro de 2005

O Médico Responsável

Dr.(a) JOSE M. VALLE



## ANEXO 8 – PLANO DE AULA NATAÇÃO

## Plano de Aula – Natação

<b>Exercícios da Parte Preparatória</b>	
<p>Os alunos entram na piscina com salto a pés juntos.</p> <p>Realizam 50 metros de golfinhos, ou seja, realiza um movimento ondulatório de modo a tentar alcançar o chão da piscina, voltando à superfície para inspirar.</p>	<b>Tempo 5'</b>
<b>Exercícios da Parte Principal</b>	
<p><b>Ação dos Membros Inferiores coordenada com braçada unilateral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Executar a ação dos membros inferiores coordenada com a braçada apenas com um dos membros superiores;</li> <li>➤ A entrada da mão na água é bem à frente e a saída é bem atrás.</li> </ul>	<b>Tempo 7' + 7'</b>
<p><b>Técnica completa de crol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Os alunos realizam a técnica completa de crol, utilizando todos os conteúdos que aprenderam acerca da técnica e coordenando os mesmos.</li> </ul>	<b>Tempo 10'</b>