



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Carla Filipa Correia Costa

Relatório Final de Estágio desenvolvido no Shape Fitness e no
Agrclub Fitness Center

Mestrado em Atividades de Fitness

Trabalho efetuado sob a orientação do
Professor Doutor César Chaves Oliveira

Março de 2017

Costa, C. (2017). *Relatório de Estágio Curricular desenvolvido no Shape Fitness em Matosinhos e no Agracub Fitness Center em Castelo da Maia*. Relatório de Mestrado em Atividades de Fitness. Instituto Politécnico de Viana do Castelo: Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço.

AGRADECIMENTOS

Todo o trabalho desenvolvido, quer a nível pessoal como profissional, só foi possível com o apoio de todos aqueles com quem trabalhei ao longo destes meses no Shape Fitness e no Agraclub. Toda a disponibilidade demonstrada pelas equipas técnicas foi uma ajuda preciosa, pelo facto de poder trocar ideias/opiniões, partilhar experiências e conhecimento, vivenciar emoções e sentimentos fantásticos, proporcionados por um estágio genuíno como o que a seguir vos apresento.

Agradeço à minha mãe, o grande pilar durante toda a minha formação pessoal e académica, pelo seu carinho, dedicação e incentivo. Obrigada pela disponibilidade demonstrada, pela sua paciência nos momentos menos bons e pelas minhas ausências, pelo apoio na tomada de decisões e por ser o meu suporte.

Aos meus amigos que sempre me apoiaram ao longo destes anos, contribuindo sempre de forma positiva para a minha formação pessoal, académica e profissional. Com alguns perdi a noção das horas em discussões sobre treino e nutrição e com outros em discussões sobre como lidar da melhor forma com situações adversas do atendimento ao cliente. Sem eles não teria o mesmo conhecimento nem poderia ter evoluído da mesma forma pessoal, académica e profissionalmente.

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

Aos meus colegas de trabalho, tanto do Shape Fitness como do Agraclub por todos me terem acolhido, independentemente do tempo que estive em cada um dos locais. Agradeço-lhes por todo o vasto conhecimento e sabedoria que partilharam comigo, cada um dentro da área que se sentia mais confortável.

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

Por ultimo e não menos importante, à Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço por todo o encorajamento e condições oferecidas para que o cumprimento deste objetivo fosse possível.

ÍNDICE

Introdução	1
Enquadramento Biográfico	3
Expetativas Iniciais	5
Plano de Estágio Curricular	7
Enquadramento Institucional	9
Esturura dos Ginásios	9
Caraterização dos Ginásios	10
Caracterização Geral dos Serviços	15
Contratos	15
Cartões	17
Promoções	18
Caracterização dos Serviços de <i>Fitness</i>	19
Caraterização das aulas de grupo – Shape Fitness	20
Caraterização das aulas de grupo - Agraclub Fitness Center	24
Criação de um evento	29
Sugestões de mudança e/ou inovação	35
Relatórios Mensais	37
Reflexão Crítica	65
Conclusão	71
Referências Bibliográficas/Sitografia	73

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Recursos Humanos Shape Fitness	9
Quadro 2 - Recursos Humanos Agraclub Fitness Center	10

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Tabela de Preços Agraclub Fitness Center.....	16
Figura 2 – Mapa de Aulas Shape Fitness	20
Figura 3 – Mapa de Aulas Agraclub Fitness Center	24
Figura 4 – Cartaz do Evento.....	33
Figura 5 – Tipos de Postura	45

RESUMO

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

O Estágio Curricular desenvolveu-se no Shape Fitness em Matosinhos e no Agraclub Fitness Center em Castelo da Maia, no ano letivo 2015/2016, de Outubro de 2015 a Abril de 2016, com objetivo de favorecer a integração e consolidação, no contexto da prática, dos conhecimentos teóricos adquiridos no 1º ano do Curso de Mestrado, através de uma prática supervisionada e orientada, com vista à profissionalização de professores de fitness.

O presente relatório está estruturado em dois capítulos principais, ao longo dos quais serão discriminadas todas as informações inerentes aos locais de estágio e serão relatadas e refletidas todas as atividades desenvolvidas no Estágio Curricular.

Durante o Estágio Curricular foram-me atribuídas diversas tarefas ao longo do tempo como Instrutora de Fitness. No Shape Fitness, nos primeiros dois meses, estive presente na sala de musculação, tendo já alguma autonomia pela frequência no ginásio antes do estágio iniciar, observei alguns treinos de personal trainer e lecionei algumas aulas de hidroginástica em regime de substituição. Quanto ao Agraclub, ao longo dos cinco meses seguintes, lecionei as aulas de grupo que me foram atribuídas, nomeadamente, global training, zumba, jump e cycle, substituí alguns professores em aulas de localizada e cycle, estive presente na sala de musculação e organizei o evento denominado “Mega Aula de Cycle”.

Palavras-chave: Estágio Curricular; Instrutor de Fitness; Mestrado em Atividades de Fitness; Shape Fitness; Agraclub Fitness Center.

ABSTRACT

The Curricular Internship came to consolidate and link the different subjects of Fitness Activities Masters Course at Escola Superior de Desporto e Lazer and it gave rise to an Internship Final Report.

The Curricular Internship was developed at Shape Fitness in Matosinhos and Agracub Fitness Center in Castelo da Maia in the academic year of 2015/2016, from October 2015 to April 2016. The main objective was to promote the integration and consolidation of theoretical knowledge acquired in the 1st year of the Masters Course, in a practical context, through a supervised and guided practice leading to professionalize fitness teachers.

This Internship Final Report is divided into two main chapters that have all the information regarding to the internship establishments and to the activities involved in the Curricular Internship.

During the Curricular Internship multiple tasks were assigned to me over time like Fitness Instructor. In the first two months at Shape Fitness I was present in the weight room where I became easily independent because I had been going often to the gym previously, I noticed some personal trainers training and I taught some water aerobics classes in replacement scheme. As for Agracub, over the next five months, I started the internship teaching group classes that I have been assigned, in particular global training, zumba, jump and cycling, also replaced some teachers, I was present in the weight room and I held an event called “Mega-class of cycle”.

Key-words: Curricular Internship; Fitness Instructor; Fitness Activities Master Degree; Shape Fitness; Agracub Fitness Center.

INTRODUÇÃO

O presente documento constitui o Relatório Final de Estágio, sendo parte integrante da unidade curricular de Estágio. Este relatório surge no âmbito do 2º ano, do 2º Ciclo em Atividades de *Fitness*, da Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço (ESDL-IPVC), sob orientação do Professor Doutor César Chaves.

O Relatório Final tem como principal objetivo descrever e refletir toda a atividade desenvolvida como Instrutora de Fitness, de 1 de Outubro de 2015 a 30 de Abril de 2016, nas instalações do Shape Fitness em Matosinhos e do Agracub Fitness Center em Castelo da Maia. Desta forma, deriva o processo de estágio curricular que visa incorporar o estudante em questão numa instituição ligada ao *fitness* de forma a desenvolver as competências necessárias para a realidade que irá encontrar. Toda a experiência vivenciada tem por objetivo a aprendizagem progressiva e a evolução do estudante. Toda a equipa técnica é extremamente importante, assim como os clientes pela sua envolvência indireta no processo de estágio.

No meu caso em particular, o estágio decorreu no Shape Fitness nos primeiros dois meses e no Agracub Fitness Center nos últimos cinco meses, visto ter surgido uma proposta de trabalho no Agracub e não conseguia conciliar horários. Ambos os ginásios têm excelentes condições ao nível das instalações e as equipas técnicas estiveram sempre predispostas a ajudar-me, tendo proposto a mim mesma continuar sempre em patamares elevados e com vista a progressão na carreira. Todo o processo de estágio foi preenchido de experiências enriquecedoras, tanto a nível pessoal como profissional, desde o convívio com os clientes ao convívio com os colegas e gerências. Desta forma, o seguinte documento serve para retratar todas as vivências experienciadas durante o estágio curricular.

Tendo em conta que é foi uma experiência pessoal, permitindo-me um envolvimento intenso e gratificante ao longo destes seis meses, justifica-se que ao longo da reflexão escreva na primeira pessoa, para que seja mais compreensível o verdadeiro significado que esta experiência teve para mim.

O estágio curricular foi orientado no Shape Fitness pelos instrutores de fitness Nuno Pereira e Ricardo Sampaio e no Agracub Fitness Center pelos

instrutores Carlos Moutinho, Nair Mendes e Rogério Ribeiro e pelo supervisor Pedro Azenha. Ligado à Escola Superior de Desporto e Laser, estive sob a orientação do Professor César Chaves.

As expectativas iniciais centravam-se no desenvolvimento das minhas capacidades pessoais e profissionais no mundo do fitness, sendo possível amadurecer e tornar-me mais sábia em todas as atividades possíveis no ginásio, quer em relação à técnica quer em termos pessoais. O que eu pretendia era preencher um rol de ferramentas necessárias para evoluir na carreira, possibilidade essa que me foi oferecida pelo Agrclub e pelo Shape Fitness. Desta forma, pretendo afirmar que foi uma excelente escolha, por me sentir neste momento capaz de demonstrar as minhas capacidades como profissional do exercício em qualquer área (personal trainer, sala de musculação, piscina e estúdios). Apesar disso, os dois meses de estágio no Shape Fitness foram fulcrais para percorrer todo este caminho.

ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO

Para que seja possível a compreensão da minha escolha em relação à área do desporto, é importante referir alguns aspetos. Desde muito nova gostei de praticar atividade física na escola e à beira da casa dos meus avós, contudo quando era mais jovem não consegui estar ligada a um clube ou desporto na vertente competitiva, uma vez que os meus pais não tinham possibilidades de pagar os custos inerentes. Mas, como nos diz Bircher (2005), a “Saúde é um estado dinâmico de bem-estar caracterizado pelo potencial físico, mental e social que satisfaz as necessidades vitais de acordo com a idade, cultura e responsabilidade pessoal”, tendo conseguido que os meus pais me inscrevessem em aulas de natação na piscina municipal de espinho, que frequentei até aos 18 anos.

Quando chegou a altura de escolher a área a seguir no ensino secundário, decidi que seria Humanidades simplesmente por não haver o Curso Tecnológico de Desporto perto da zona de residência. No entanto, o ano ainda não tinha terminado e já tinha referido, em conversa com a minha mãe, que não estava no curso que realmente gostava. Então, pesquisei algumas escolas em que seria possível deslocar-me por transportes públicos e encontrei a escola Júlio Dinis em Ovar. O ano seguinte iniciou e a minha motivação era diferente e foi constante e elevada ao longo dos três anos de ensino secundário. Chega então uma das etapas mais importantes e decisivas da minha vida, o ensino superior. Sempre quis entrar naquela faculdade e esforcei-me para lá chegar. Especializei-me em Treino desportivo de natação, apesar de as dúvidas terem-se mantido ao longo dos primeiros dois anos. Após estes três anos de muito trabalho e aprendizagens constantes, decidi continuar na vertente do treino e inscrevi-me no Mestrado de Treino para Crianças e Jovens. Porém, mais uma vez, o ano ainda não tinha terminado e decidi congelar a matrícula e procurar emprego na área de especialização, visto que aquele mestrado não era realmente o que me fazia sentir realizada. Então, comecei a trabalhar como Professora de Natação e Hidroginástica nas Piscinas Municipais da Granja, mas sentia que ainda haviam algumas lacunas a combater no meu currículo. Precisava de um curso relacionado com o fitness, prático e direto, que me esclarecesse todas as dúvidas e mitos que surgiram ao longo dos anos, que

persistiram durante a licenciatura sem obtenção de resposta. Foi então, que surgiu na minha página de facebook a divulgação do Mestrado em Atividades de Fitness na Escola Superior de Desporto e Lazer. Arrisquei, inscrevi-me e aqui estou eu a terminar o segundo ano! Era exatamente o que procurava, superando as minhas expectativas ao nível do conhecimento teórico, direcionando-o sempre para o contexto profissional, para a prática.

EXPETATIVAS INICIAIS

“Citius, Altius, Fortius”

Mais rápido, mais alto, mais forte! São os princípios pelos quais me vou orientar ao longo deste ano!

Quando iniciei o curso as expectativas eram praticamente nulas, não sabendo que temas iria abordar e se realmente era o que pretendia. Após a primeira aula, a aula em que foram apresentados todos os conteúdos, percebi que desta vez tinha acertado no curso e que iria adorar o ano que se avistava.

Durante o primeiro ano do Mestrado ansiava por este momento. Finalmente poderei dar-me a conhecer no mundo do fitness e aplicar todo o conhecimento adquirido ao longo destes quatro anos de estudo e, principalmente, ao longo do primeiro ano de Mestrado. Esta longa caminhada começará agora a ser frutífera, esperando também que seja árdua e gratificante!

Para Fleury et al. (2001) a competência é uma prática inteligente apoiada nos conhecimentos adquiridos que se torna mais forte quanto mais complexas forem as situações. Daí que considere que o último ano foi o mais importante e mais enriquecedor para poder construir toda uma prática inteligente. Desta forma, considero que a competência não é um estado e não se reduz a um conhecimento específico mas é construída, como refere Fleury et al. (2001), através de três eixos: a pessoa, a formação educacional e a sua experiência profissional. Para além disso, o autor ainda afirma que “competência é um saber agir responsável” e que “implica saber como mobilizar, integrar e transferir os conhecimentos, recursos e habilidades num determinado contexto profissional”. Toda esta competência só poderá ser adquirida com o esforço e empenho que pretendo demonstrar durante os próximos meses de estágio, esperando também que a equipa técnica seja prestável e me faça sentir parte da mesma. Pretendo adquirir conhecimentos e desenvolver competências com vista à compreensão da dinâmica e organização do ginásio, enriquecer o meu currículo, progredir profissionalmente, desenvolver as minhas competências de comunicação e adaptação e, ainda, aumentar a minha base de conhecimento teórico-prático.

Tendo em conta que as vitórias da vida são conseguidas através dos obstáculos ultrapassados, espero que o presente ano seja um misto de emoções e aprendizagens que me permitam crescer pessoal e profissionalmente.

PLANO DE ESTÁGIO CURRICULAR

O estágio curricular visa proporcionar ao estagiário um trabalho acompanhado de iniciação à atividade profissional qualificada. Deste modo, o plano curricular tem como objetivo orientá-lo ao longo deste processo.

No Shape Fitness o estágio decorreu de 1 de Outubro a 30 de Novembro de 2015. O plano foi construído por mim e pelo Professor Nuno Pereira, Diretor Técnico, sendo que estaria à terça-feira das 10h00 as 12h30 e das 15h00 às 17h30 na sala de musculação, as 12h30 frequentasse a aula de cycle, e à quinta-feira às 9h30 observaria a aula de hidroginástica, das 10h30 às 14h00 e das 15h00 às 17h30 estaria na sala de musculação, perfazendo um total de doze horas.

No início de Dezembro surgiu a oportunidade de trabalhar no Agrclub, sendo também um bom local de estágio, não desfazendo o Shape Fitness. Desta forma, aconselhei-me com o orientador de estágio e o mesmo concordou com a mudança, até mesmo para a gestão do meu horário de estágio com o de trabalho.

No Agrclub o estágio iniciou a dia 4 de Dezembro de 2015 e terminou a 30 de Abril de 2016. O plano foi construído por mim e pelo Pedro Azenha, dono do ginásio, de uma forma diferente. Durante seis horas semanais estaria a lecionar aulas (terça-feira e sexta-feira das 18h00 as 21h00), as outras seis horas seriam distribuídas pela sala de musculação (terça-feira e sexta-feira das 15h00 às 18h00).

Estes planos pretendiam abranger uma diversidade de experiências de forma a desenvolver a capacidade de superação do estagiário perante as problemáticas que surgiriam ao longo do estágio.

ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL

- Shape Fitness: o Grupo Shape foi criado em Fevereiro de 1997, tendo sido o primeiro espaço em Matosinhos a oferecer serviços com um elevado grau de qualidade no fitness. Em Fevereiro de 2004 abriu o Shape Fitness II para que fosse possível alargar o leque de modalidades disponíveis, aumentando ainda mais o nível de qualidade do ginásio.
- Agraclub Fitness Center: estando agregado a uma quinta de eventos (Casa Agra), o Agraclub foi construído há 12 anos, em 2004, e foi um dos primeiros espaços criados na zona do Castelo da Maia para oferecer às pessoas serviços de qualidade ligados aos fitness e bem-estar.

Ambos regem-se por valores como: ética e confiança, considerando os clientes o centro do seu sucesso, ambição, inovação, responsabilidade social, sobriedade e competência.

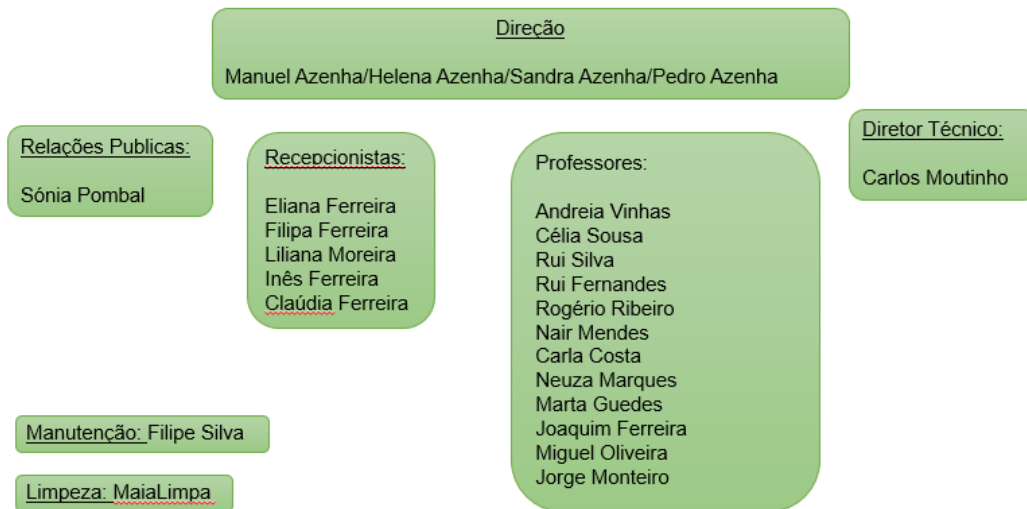
✓ Estrutura dos Ginásios

- Shape Fitness:



Quadro 1 - Recursos Humanos Shape Fitness

➤ Agraclub Fitness Center:



Quadro 2 - Recursos Humanos Agraclub Fitness Center

✓ **Caracterização dos Ginásios**

➤ Shape Fitness

Este ginásio encontra-se situado na segunda linha da praia de Matosinhos, na Rua Brito e Cunha, 549, 4450-088. Sendo uma zona privilegiada, com zona de estacionamento, rodeada de apartamentos e estabelecimentos de restauração e perto da zona industrial, tona-se uma excelente oportunidade para explorar o seu potencial de angariação de novos sócios que tenham como critério de seleção a facilidade de acesso.

Na entrada das instalações encontra-se a receção e tem-se uma visão geral da sala de musculação, com zona de cardio, musculação e treino funcional. Seguindo à esquerda encontra-se a zona de receção dos clientes por parte dos comerciais, a sala de indoor cycling/spinning e a sala de aulas de grupo como GAP, X55, Combat, entre outros. À direita encontram-se os gabinetes de psicologia, nutrição e massagem, assim como o gabinete da direção. Em frente à entrada podemos encontrar umas escadas de acesso ao piso inferior onde se encontram os balneários feminino, masculino, infantil feminino e infantil masculino. Para além disso, assim que descemos as escadas podemos apreciar

o espaço destinado às atividades aquáticas, a piscina com dois tanques (um pequeno e um grande), e a zona de spa, o jacuzzi.

Resumindo, o Shape Fitness tem uma área de 3.600 m² com dois pisos, com uma sala de musculação, dois estúdios para aulas de grupo, uma piscina, jacuzzi e diversos tratamentos.

Quanto ao público-alvo pode-se dizer que a maioria pertence à classe media-alta, sendo que no período da manhã encontramos pessoas com idades avançadas e reformadas que frequentam o ginásio para socializar, no período do almoço pessoas de média idade que gostam de treinar para descontrair e no período da tarde pessoas com idade inferior a 40 anos que vão ao ginásio porque gostam realmente de treinar e de obter resultados.



Estúdio 1



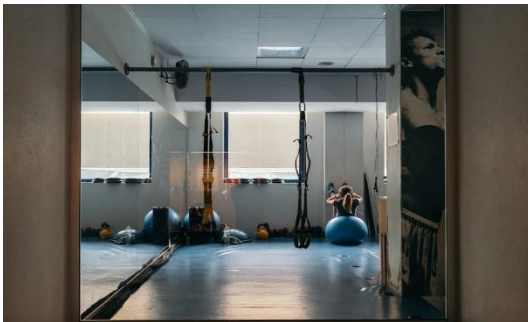
Estúdio 2



Estúdio de Cycling



Sala de Musculação e Cardiofitness



Zona de Treino Funcional



Piscina

➤ Agraclub Fitness Center

Este clube, com uma área de 7 mil m², está localizado entre a natureza e a cidade, rodeado de uma vasta área de zonas verdes e situado junto de centros universitários e habitacionais, conferindo-lhe excelentes condições para a prática de atividade física. Assim que entramos na quinta onde o ginásio está inserido, Casa Agra, podemos apreciar o clube na sua generalidade, com principal enfoque da sala de musculação.

O clube encontra-se dividido em três pisos, bem organizados e dispostos de forma a proporcionar ao seu público-alvo o maior conforto possível. Para ter acesso à entrada do clube é necessário descer umas escadas, onde se vai encontrar a receção. Neste piso iremos encontrar os estúdios 1 (indoor cycling), estúdio 2 (ballet e artes marciais) e o estúdio 3 (pilates, abs, zumba), assim como os balneários masculinos, as escadas de acesso ao piso inferior e superior e o elevador destinado a pessoas com mobilidade reduzida. Assim que iniciamos as escadas de acesso ao piso inferior podemos ter uma imagem global da piscina e da sala de squash. No piso inferior encontramos os balneários infantis (masculino e feminino), os balneários femininos, a cafetaria (com vista para a piscina, proporcionando aos pais a possibilidade de lancharem e ver a aula dos seus filhos), o gabinete de estética e fisioterapia e a zona de spa composta pelo jacuzzi, banho turco e sauna. No piso superior podemos encontrar a sala de musculação, o estúdio 4 (global training, artes marciais, localizada, jump, entre outras) e mais dois balneários feminino e masculino.

Os espaços verdes exteriores e os parques de estacionamento exterior e privado são considerados dois pontos-chave para o sucesso do clube. Para além disso, a direção prima por instalações de qualidade e por uma equipa de funcionários e professores de primeira linha, que permita satisfazer e motivar dia após dia os associados do clube.

O público que frequenta este ginásio é um pouco mais variado e pertence maioritariamente à classe média-baixa. No período da manhã e meio da tarde encontram-se pessoas que trabalham por conta própria ou por turnos e reformados. No período do almoço podemos encontrar público com idades compreendidas entre 20 e 40 anos que vão ao ginásio para desanuviar do stress

do trabalho. No período da noite encontram-se pessoas de idades variadas que pretendem não só treinar como socializar.



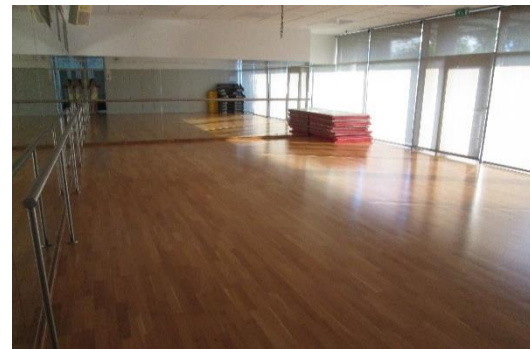
Entrada



Recepção



Estúdio 1



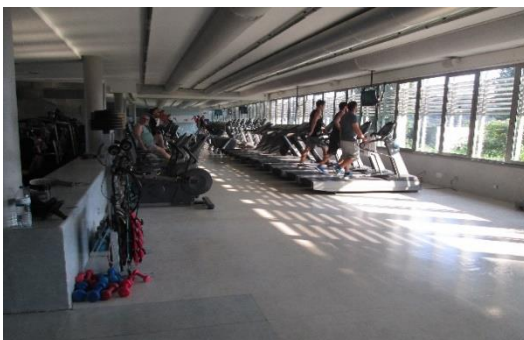
Estúdio 2



Estúdio 3



Estúdio 4



Sala de Cardiofitness



Bar



Sala de Musculação



Zona de Treino Funcional



Zona de Spa



Jacuzzi



Piscina

CARATERIZAÇÃO GERAL DOS SERVIÇOS

O Shape Fitness apresenta o seguinte horário de funcionamento: segunda-feira a sexta-feira das 7h15 às 22h, sábado das 9h30 às 20h00, domingo das 10h às 13h e aos feriados encerra. Os períodos de maior afluência são das 8h às 9h30, das 11h às 13h e das 16h às 19h.

Os contratos de adesão são os seguintes:

✓ **Contratos:**

- Contrato Anual - 349,90€ - Acesso Livre e pagamento realizado por débito direto.
 - Contrato Bi-anual – 499,90€ - Acesso livre e pagamento realizado por débito direto.
 - Contrato 12 meses - 34,90€ – Acesso Livre e pagamento realizado por débito direto.
 - Contrato Semestral - 39,90€ - Acesso Livre e pagamento realizado por débito direto.
 - Contrato Sem Fidelização - 50€ - Acesso livre.
-
- Todas os contratos apresentados incluem: serviços de nutrição, pedologia e psicologia através de profissionais qualificados, as atividades físicas e desportivas orientadas por professor, as avaliações físicas realizadas de três em três meses (sem custos acrescidos).
 - No ato da inscrição deverá ser pago o valor de 50€, que inclui a jóia, o seguro e os serviços descritos no ponto anterior.
 - Excepto o contrato sem fidelização, todos os outros contratos implicam uma fidelização um ano (contrato anual, bi-anual e 12 meses) ou seis meses (contrato semestral). Caso o cliente deseje efetuar a anulação do contrato antes da data prevista terá que pagar o restante valor do contrato, mesmo avisando com 30 dias de antecedência.

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

- 10€/acesso livre

Pack Toalha

- Diário: 0,75€
- Mensal: 10€
- Anual: 100€

O Agraclub Fitness Center contam com um horário de funcionamento alargado que se distribui da seguinte forma: segunda a sexta-feira das 7h30 às 23h, sábado das 9h às 21h e domingo/feriados das 9h às 14h e das 17h às 20h. Se analisarmos os momentos em que a afluência dos sócios é maior, reparamos que os horários “críticos” são das 10h às 13h30 e das 18h às 20h30.

O ginásio dispõe de várias modalidades de adesão que serão discriminadas em seguida, sendo que todas elas incluem a possibilidade de usufruir da área de ginásio (cárdio e musculação), piscina e spa.

As diferentes modalidades funcionam da seguinte forma:

		BALCÃO	DÉB. DIRETO
JÓIA DE INSCRIÇÃO		50€	20€
CARTÃO			
1	VIP	80,00 €	75,00 €
2	TOTAL	67,00 €	62,00 €
5	HORA DE ALMOÇO	47,00 €	43,00 €
7	VERÃO	55,00 €	-
8	ESTUDANTE (*) (**)	53,00 €	48,00 €
9	ÁREA LIVRE	60,00 €	55,00 €
10	2 ÁREAS LIVRE	62,00 €	58,00 €
11	TRI-SEMANAL 3 ÁREAS	60,00 €	55,00 €
13	BI-SEMANAL 3 ÁREAS	55,00 €	50,00 €
16	MUSCULAÇÃO 3X	55,00 €	50,00 €
18	SINGLE 2 X (**)	48,00 €	45,00 €
19	SINGLE 1X (*) (**)	37,00 €	34,00 €
21	JUVENIL	42,00 €	38,00 €
22	BEBÉ	40,00 €	37,00 €
OFF PEAK / LOW COST			
3	TOTAL OFF PEAK	52,00 €	47,00 €
24	MUSCULAÇÃO OFF PEAK 4X	45,00 €	40,00 €
25	PISCINA LIVRE OFF PEAK 4X	45,00 €	40,00 €
26	MUSCULAÇÃO + PISCINA LIVRE 4X	50,00 €	45,00 €
27	PISCINA LIVRE + AULAS 7H30-17H 4X	50,00 €	45,00 €
32	LOW COST MUSC/PISC LIVRE 7H30-14H/14H-17H	42,00 €	37,00 €
50	FIM DE SEMANA	35,00 €	30,00 €
CARTÃO FAMÍLIA			
28	BEBÉ/JUVENIL + ADULTO [1+1] (*)	85,00 €	80,00 €
29	BEBÉS/JUVENIS + ADULTO [2+1] (*)	115,00 €	110,00 €
30	BEBÉ/JUVENIL + ADULTOS [1+2] (*)	125,00 €	120,00 €
31	BEBÉS/JUVENIS + ADULTOS [2+2] (*)	155,00 €	150,00 €

Figura 1 – Tabela de Preços Agraclub Fitness Center

✓ **Cartões:**

- Total Promo - 49,95€ - Acesso Livre e pagamento realizado por débito direto;
 - 54€ - Acesso livre e pagamento realizado ao balcão.
 - Total Especial - 47,95€ - Acesso livre e se entrar por intermédio de cliente ou através de inscrição com mais uma pessoa;
 - 52€ - Acesso Livre e pagamento realizado ao balcão.
 - Off-Peak Promo - 39,95€ – Acesso livre das 7h30 às 17h e pagamento realizado por débito direto;
 - 44,95€ - Acesso Livre e pagamento realizado ao balcão.
 - Off-Peak Especial - 37,95€ - Acesso livre das 7h30 as 17h;
 - 42,95€ - Acesso Livre e pagamento realizado ao balcão.
-
- Todas as campanhas apresentadas incluem: serviços de nutrição praticados de forma independente e regular através de nutricionista/dietista (sem custos acrescidos desde a primeira consulta), as atividades físicas e desportivas orientadas por professor e as avaliações físicas realizadas de dois em dois meses (sem custos acrescidos).
 - No ato da inscrição deverá ser paga a Jóia no valor de 20€ para campanhas em que o pagamento é efetuado por débito direto e 50€ para campanhas em que o pagamento é efetuado ao balcão. Para além disso, deve ser efetuado o pagamento do primeiro e último mês.
 - Anualmente o cliente deverá pagar o seguro desportivo no valor de 10€ que inclui qualquer acidente nas instalações do ginásio e no horário de aula.
 - Nenhum cartão ou campanha implica um contrato de fidelização, podendo o cliente cancelar o contrato a qualquer altura do ano, informando o ginásio com 30 dias de antecedência.

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

- 10€/acesso a piscina em regime livre
- 12€/acesso livre

Pack Toalha

- Diário: 0,50€ toalha pequena e 1€ toalha grande;
- Mensal: 6€ toalha pequena e 12€ as duas toalhas.

✓ **Promoções:**

Tendo em conta que se tratam de dois ginásios pequenos as campanhas vão tendo lugar ao longo do ano, sendo mais aliantes nos meses de Janeiro, Abril/Maio e Setembro, por serem as alturas do ano em que há um maior número de inscrições no ginásio, devido às “promessas/desejos” de ano novo (em Janeiro), à procura imediata por um corpo elegante para vestir o bikini ou calções na praia (em Abril/Maio) e ao regresso à rotina depois das férias de Verão (em Setembro).

No Shape Fitness estagiei apenas nos meses de Outubro e Novembro, tendo sido a campanha desde setembro a seguinte: todos os contratos usufruíam de uma redução no valor da inscrição (jóia e seguro), sendo que o valor passava a ser 29,90€ em vez de 50€.

Durante os meses que estagiei, Dezembro a Abril, no Agraclub Fitness Center as campanhas que surgiram foram as seguintes:

- Em Dezembro: as inscrições até dia 10 de Janeiro usufruíam da oferta da jóia e seguro desportivo (cerca de 30€ ou 50€ dependendo do tipo de pagamento);

- Em Abril: pagamento de 4 meses adiantados por 150€ usufruindo de oferta da jóia e seguro desportivo.

CARATERIZAÇÃO DOS SERVIÇOS DE FITNESS

A cada ano que passa a evolução na área do fitness é realmente grande, fazendo com que os ginásios façam constantes atualizações, quer ao nível das instalações, quer ao nível das modalidades apresentadas.

Desta forma, tanto o Shape Fitness como o Agraclub Fitness Center oferecem instalações com equipamento para treino cardiovascular, treino de força e aulas de grupo de terra e aquáticas.

Quanto à sala de musculação processa-se da seguinte forma:

- Shape Fitness: supervisionada por um professor das 7h30 às 10h30, das 10h30 às 14h00, das 15h às 18h30 e das 18h30 às 21h00; das 14h às 15h não está professor algum em sala.
- Agraclub Fitness Center: supervisionada por um professor das 7h30 às 10h30, das 10h30 às 13h30, das 13h30 às 17h e das 17h às 22h, sendo que as 18h00 às 20h30 estão dois professores em sala.

Quanto aos planos de treino:

- Shape Fitness: são construídos pelo professor que acompanhar o cliente no primeiro dia de treino e podem ser atualizados por qualquer professor.
- Agraclub Fitness Center: são construídos pelo professor que acompanhar o cliente nas primeiras duas semanas de treino, visto que após um conhecimento mais detalhado do cliente o professor poderá realizar um plano de treino ajustado aos objetivos do mesmo; os professores trabalham com um programa onde permite ao professor escolher os exercícios através da base de dados, rever ou ajustar planos anteriores e registar e verificar a qualquer momento as avaliações físicas.
- As avaliações físicas são realizadas de dois em dois meses no Agraclub Fitness Center e de três em três no Shape Fitness.

Para além disso, os clientes podem usufruir de várias aulas de grupo, calendarizadas da seguinte forma:

	S	T	Q	Q	S	S
10h00						NATAÇÃO NÍV. 0 PP
11h00						NATAÇÃO BEBÉS I PP
12h00						KARATE INFANTIL S2 NATAÇÃO BEBÉS II PP
18h00		MTV DANCE S2	KARATE INFANTIL S2	MTV DANCE S2		
		NATAÇÃO NÍV. 1 PP	NATAÇÃO NÍV. 0 PP	NATAÇÃO NÍV. 1 PP		
	NATAÇÃO NÍV. 2 PG				NATAÇÃO NÍV. 2 PG	
18h45		NATAÇÃO NÍV. 3 PG			NATAÇÃO NÍV. 3 PG	

	S	T	Q	Q	S	S	D
7h30	ABS S2	ABS S2	ABS S2	ABS S2	ABS S2		
8h00		YOGA S2					
9h00	HIDRO P		HIDRO P				
9h30	BODYPUMP S2		X55 S2	PILATES S2	LOCAL S2		
10h15	HIDRO P	HIDRO P	HIDRO P	HIDRO P		ZUMBA S1	
10h45	ABS S2	ABS S2	ABS S2	ABS S2	ABS S2	ABS S2	
11h00		INDOOR CYCLING S2B		INDOOR CYCLING S2B		BODYPUMP S2	SPINNING S2B
11h15	ABS S2	ABS S2	ABS S2	ABS S2	ABS S2		HIDRO P
11h30						HIDRO P	
12h00						INDOOR CYCLING S2B	ABS S2
12h45	LOCAL S2	X55 S2	G.A.P. S2	PILATES S2	BODYPUMP S2	ABS S2	
13h45	ABS S2	ABS S2	ABS S2	ABS S2			
16h00	ABS S2	ABS S2	ABS S2	ABS S2	ABS S2		
17h30	ABS S1	ABS S1	ABS S1	ABS S1	ABS S1	BOOT CAMP S2	
18h00		HIDROTERAPIA P		HIDROTERAPIA P			
	YOGA S2					ABS S2	
18h15	ABS S2	ABS S2	ABS S2	ABS S2	ABS S2		
18h30	G.A.P. S1	STEP. AV. S1	RITMOS S1	JUMP S1	BODYPUMP S1		
18h45	HIDRO P		HIDRO P		HIDRO P	HIDRO P	
19h00	X55 S2	COMBAT S2	BODYPUMP S2	LOCAL S2	YOGA S2		
	INDOOR CYCLING S2B		INDOOR CYCLING S2B	INDOOR CYCLING S2B			
19h30	JUMP S1	BODYPUMP S1	X55 S1	COMBAT S1	ZUMBA S1		
	NATAÇÃO JOG.AQU. P	HIDRO P			HIDRO P	NATAÇÃO JOG.AQU. P	
		INDOOR CYCLING S2B					
20h00	PILATES S2	G.A.P. S2	PILATES S2	STEP DANCE S2			
20h30	CIRCUIT TRAINING S1	ZUMBA S1	BOOT CAMP S1	CIRCUIT TRAINING S1			
21h15	ABS S2	ABS S2	ABS S2	ABS S2	ABS S2		
21h30	ABS S1	ABS S1	ABS S1	ABS S1	ABS S1		

Durante as aulas de P deve ser feita

Figura 2 – Mapa de aulas Shape Fitness

✓ Caracterização das aulas de grupo – Shape Fitness

Hidroginástica

A aula visa o desenvolvimento do treino cardiovascular e localizado, através da combinação de exercícios e utilização de materiais adaptados ao meio aquático, tornando-a agradável, divertida e eficaz.

Hidroterapia

É uma aula lecionada por um fisioterapeuta e consiste na realização de exercícios dentro de água para melhorar a condição física dos participantes, havendo uma redução da carga corporal sobre as articulações e ossos para que a execução dos exercícios seja facilitada.

Natação para Bebés

Promoção da adaptação ao meio aquático para bebés a partir dos 6 meses de vida, através de exercícios lúdicos, cujo objetivo é desenvolver os níveis cognitivo, afetivo e psicomotor, cultivando também laços afetivos entre pais e filhos.

Natação Infantil e para adultos

Aulas que visam a aprendizagem e consolidação da adaptação ao meio aquático e das técnicas de nado alternadas e simultâneas.

Step

É uma modalidade que utiliza um step de altura ajustável e combina movimentos simples por cima e à volta do step, sendo motivada por músicas inspiradoras. O seu objetivo é elevar os sistemas de queima de gordura, através de treino cardiovascular e muscular.

X55

Consiste num sistema que integra trabalhos que utilizam o peso do próprio corpo como resistência e diferentes estímulos e elementos para definir a intensidade do treino. Ideal para queimar gorduras e definir ao máximo todos os músculos do corpo.

Body Pump

É uma modalidade que fortalece e tonifica o corpo através de treino com pesos livres ou barras. Baseado nos exercícios realizados numa sala de musculação, esta modalidade trabalha os principais grupos musculares através de combinações de exercícios simples e aliciantes.

Boot Camp

Consiste na transferência de um conceito de treino criado por militares, caracterizado pelas vozes de comando e pelo trabalho em equipa.

Circuit Training

Uma aula aliciante pela sua dinâmica, uma vez que se realiza uma combinação de exercícios em circuito com tempo de exercício e descanso pré-estabelecidos para atingir o objetivo da aula (pode ser pliometria, força muscular, resistência muscular, treino cardiovascular, entre outros).

Body Combat

Modalidade inspirada nas artes marciais (Karaté, Boxe, Taekwondo, Tai Chi e Muay Thai), acompanhada de música motivadora, que utiliza socos, golpes, pontapés e katas para lutar contra as calorias em excesso e alcançar um nível superior de condicionamento cardio-respiratório.

Pilates

O pilates é um método de alongamento dinâmico e estático que utiliza o próprio peso corporal e/ou materiais para a execução dos exercícios. Permite a reeducação do movimento, restabelecer e melhorar a flexibilidade e força muscular, assim como melhorar a respiração, corrigir a postura e prevenir lesões.

Yoga

Sendo considerado uma disciplina prática, nesta aula são abordados vários aspetos como as posturas psicofísicas, a respiração, os preceitos éticos, o relaxamento, a concentração e a meditação. Consiste num trabalho que integra corpo e mente de forma consistente, promovendo uma reestruturação mental e orgânica do praticante. É para todas as pessoas, independentemente da idade, sexo, credo, costumes e forma física.

GAP

Uma aula direcionada única e exclusivamente para o desenvolvimento muscular dos seguintes grupos musculares: glúteos, abdominais e membros inferiores (pernas). Nesta aula podem ser utilizados vários materiais como colchão, caneleira e barra e/ou halteres.

Zumba

Atividade que mistura movimentos aeróbicos com música ritmada, provocando oscilação de frequência cardíaca, uma vez que apresenta diferentes níveis de intensidade ao longo da aula. A diversão é sua maior característica.

MTV dance

Esta aula tem como objetivo a aprendizagem de várias coreografias das músicas mais conhecidas do momento. Uma modalidade muito completa do ponto de vista técnico e artístico, onde existe uma fusão de danças, desde o jazz, ballet, hip-hop, tribal entre outras. Esta modalidade acompanha o desenvolvimento físico dos adolescentes e as suas preferências musicais, tendo a sua origem e filosofia derivado do Hip Hop. Nesta aula os jovens trabalham a expressão corporal, facial e teatral, melhoram a postura, o equilíbrio, a memória e a coordenação motora.

Jump

É uma modalidade que usa o minitrampolim, como equipamento, para realizar o trabalho cardiovascular. Consiste em movimentos de execução simples que devem ser adaptados à condição física de quem o pratica, podendo ser direcionado para pessoas treinadas ou destreinadas. O foco principal desta modalidade é o trabalho cardiovascular, a melhoria da resistência geral e o aumento da força muscular dos membros inferiores e estabilizadores, que são desenvolvido em cerca de 45 minutos por aula.

Sppining/Indoor Cycling

Modalidade realizada numa sala em bicicletas estacionárias especialmente desenvolvidas para a modalidade. A sua característica principal é a simulação de um percurso, onde se utilizam várias técnicas e controla-se a

intensidade do treino, em função do tipo de aula preparada, propiciando ao praticante o aumento da sua capacidade respiratória. É uma aula motivante, ritmada e que eleva a energia evidenciando o treino cardiovascular e de força muscular. Pode ser praticado por pessoas de qualquer idade e condição física.

Ginástica Localizada

Consiste em sessões estruturadas com séries de exercícios e um número elevado de repetições para os distintos grupos musculares, com a finalidade de aprimorar o tônus muscular, a capacidade aeróbia, a flexibilidade e a condição física como um todo.

PISCINA							ESTÚDIOS						
ÉPOCA 2015_2016							ÉPOCA 2015_2016						
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
9h30		HIDRO 3		HIDRO 3			9h30						
10h15		ADULTOS 3 TEENS 3		ADULTOS 3 TEENS 3			10h15						
11h15							11h00						
12h15	ADULTOS 1 TEENS 1		ADULTOS 1 TEENS 1		ADULTOS 1 TEENS 1		12h00						
13h00	HIDRO 1	HIDRO 4	BIKE 1	HIDRO 4	HIDRO 1		13h00						
17h30		HIDRO 5		HIDRO 5									
18h15	C1 (N1)	AMA 2	AMA 3	AMA 2	C1 (N1)		18h00						
	C2 (No/t)	C4 (N2)	C2 (No/t)	C4 (N2)	C2 (No/t)								
19h00	C3 (N2)	C5 (N1)	BÉBÉS 1	C5 (N1)	C3 (N2)		18h45						
	AMA 1	C6 (No/t)		C6 (No/t)	AMA 1								
19h45	HIDRO 2	HIDRO 6	HIDRO 2	HIDRO 6	HIDRO 2		19h30						
	ADULTOS 2 TEENS 2	ADULTOS 4 TEENS 4		ADULTOS 4 TEENS 4	ADULTOS 2 TEENS 2								
20h30		CIRCUITO		CIRCUITO									

Figura 3 – Mapa de aulas Agraclub Fitness Center

✓ **Caraterização das aulas de grupo - Agraclub Fitness Center**

De modo a não repetir a descrição das atividades, apenas irei descrever aquelas que ainda não foram referidas.

Hidrobike

Aula que consiste na utilização de bicicletas adaptadas ao meio aquático e que permite ao praticante, pedalando dentro de água, desenvolver as capacidades aeróbias, anaeróbias e força muscular, aproveitando as vantagens fisiológicas e físicas da imersão do corpo na água.

Hapkido

Arte marcial coreana especializada em defesa pessoal. Esta modalidade ensina os seus praticantes a defenderem-se de forma autónoma, com praticamente qualquer objeto (bastões, bengalas, leques, entre outros), por ser uma arte capaz de se adaptar a qualquer adversário.

Capoeira

Arte brasileira que exprime uma forma de luta, jogo, música e dança, tendo como objetivo exercitar o corpo e os sentidos e melhorar a aptidão física, trabalhando com a música e instrumentos, estimulando também a criatividade e a liberdade de expressão.

Savate

Arte marcial francesa onde os pés e as mãos são utilizadas para percutir os adversários e combina elementos de boxe com técnicas de pontapé, prezando o equilíbrio.

Goju Ryu

Arte marcial que provém do Karaté que conjuga técnicas duras e rígidas com formas suaves.

Ballet

Estilo de dança originária em Itália, que possui uma forma altamente técnica e um vocabulário próprio. É uma modalidade que valoriza a bailarina em detrimento de qualquer outro elemento, focando-se no trabalho de pontas, fluidez e movimentos acrobáticos precisos. Os seus princípios básicos são : postura ereta; rotação externa e movimentos circulares dos membros inferiores, verticalidade corporal, disciplina, leveza, harmonia e simetria.

Dance Kids

Aula direcionada para crianças e jovens que gostem de dançar. Os tipos de dança abordados são: bollywood, cumbia, salsa, reggaeton e hip hop.

Ritmos africanos

Aula para experienciar os diversos estilos de dança africana a pares ou individualmente, tais como: kuduro, funaná, semba, kizomba, entre outros.

Danças de Salão

A modalidade está dividida em dois tipos de dança: danças latinas (cha-cha-cha, samba, rumba, pasodoble e jive) e danças clássicas (valsa inglesa e vienense, tango, slow fox e quickstep).

Step Teens

A modalidade consiste em realizar coreografias simples e divertidas com o apoio de um step. É uma aula direcionada para crianças e jovens, em que se desenvolve a sua resistência cardiovascular e a coordenação motora, mas o principal objetivo é a diversão.

Fitness Mix

Esta aula é sempre diferente! Pode ser pilates, localizada, hidroginástica, entre outros.

Global Training

É uma aula maioritariamente cardiovascular, onde também se desenvolve resistência muscular, desenvolvendo todo o corpo de forma eficaz. A utilização de material é opcional, visto que poderão existir aulas em que se utiliza apenas o peso corporal. Tem a duração de 45 minutos.

Flex-Abs

Esta aula possibilita o aluno de desenvolver os músculos abdominais e a flexibilidade muscular. Este treino melhora o equilíbrio e a mobilidade, assim como a consciência corporal, sendo ideal para prevenir lesões e tem

consequência direta nas várias situações do dia-a-dia, tornando-as mais acessíveis. A aula é destinada a todos os públicos-alvo, havendo adaptações/progressões dos movimentos para pessoas com maiores dificuldades. Tem a duração de 30 minutos.

CRIAÇÃO DE UM EVENTO

Tendo em conta que estive apenas dois meses no Shape Fitness não surgiu oportunidade para realizar um evento. Desta forma, realizei uma atividade no Agrclub Fitness Center, conforme sugerido para o projeto de estágio. Esta foi uma forma de dinamizar o clube, as minhas aulas e poder enriquecer assim todo o contexto pessoal com os clientes do ginásio, proporcionando um momento diferente em que as pessoas se pudessem sentir descontraídas e mais próximas dos professores, permitindo também uma maior interação propícia numa Mega Aula e em que toda a energia positiva estivesse a envolver o ambiente.

Foi então anunciada a Mega Aula de Cycle, previamente estruturada e anunciada para que pudssemos chegar a um maior número de participantes e para que corresse tudo conforme planeado sem quaisquer hesitações. O Indoor Cycle é uma modalidade que tem por objetivo o desenvolvimento cardiovascular e força muscular dos membros inferiores, sendo simulado um percurso outdoor em bicicletas estacionárias, utilizando diversas técnicas e músicas adequadas ao tipo de aula escolhida, mantendo a motivação dos alunos até ao final da mesma. A escolha da modalidade prende-se com o fato da mesma ter imensa adesão neste ginásio.

Com muito agrado esperei pelo momento onde pudesse realizar tal evento e poder pôr mais uma vez à prova a minha capacidade de realizar um evento onde pude fazer parte do staff organizador e da parte prática propriamente dita, podendo colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo do meu percurso académico e entender por mim quais as mais-valias desse mesmo conhecimento. Esperava um evento em grande, onde todas as pessoas se pudessem sentir unidas e contentes, o que foi fácil pois esse já é um sentimento que esta intrínseco neste ginásio. Foi um desafio em que esperei poder aprender e tirar o máximo partido de tudo o que o envolvia. Esperei poder controlar todos os imprevistos surgidos da melhor forma e para isso planeei tudo com o maior cuidado e atenção que consegui.

Foi então que no passado dia 23 de Fevereiro de 2016 decorreu a Mega Aula de Cycle com a duração de 1h30m, das 19h45 às 21h15 (hora alusiva ao maior número de clientes no ginásio para que conseguíssemos ter a sala cheia).

Teve como tema musical os anos 80, foi estruturado um CD propositadamente para este efeito, sendo que as músicas foram escolhidas de forma a permitir o melhor desempenho por parte dos professores e alunos para que o trabalho da aula fosse executado corretamente mas com a vertente da diversão e alegria constantemente instalados.

Esta atividade decorreu então no âmbito do estágio, dado que tinha que organizar e dinamizar uma atividade que não estivesse envolvida no Plano Anual do próprio ginásio.

A atividade foi organizada da seguinte forma:

- Sugeri ao Pedro Azenha (Sócio Gerente do ginásio) e ao Carlos Moutinho (Diretor Técnico) sobre a possibilidade de realizar um evento no ginásio, os quais aprovaram a ideia e sugeriram que fosse uma aula Mega Aula de Cycle. Desta forma, conversei com a Professora Nair Mendes e esta aprovou com alvação a ideia;

- A sala dedicada à modalidade de Indoor Cycle é uma sala pequena, como tal, a atividade da Mega Aula foi reservada apenas aos sócios do ginásio. A aula foi dividida em duas aulas de 45 minutos, sendo que a primeira parte foi lecionada por mim e a segunda pela Professora Nair. A minha aula foi programada tendo em conta o tipo de aula denominada “montanha” e a da Nair foi definida para o tipo de aula “intervalado”. A primeira, criteriosamente preparada, consistiu em quatro períodos de sete minutos com intervalo de dois minutos cada, incrementando a carga nunca baixando dos 75% nem excedendo os 85% da frequência cardíaca máxima (mesmo durante a recuperação). A segunda, também definida de forma ponderada, baseou-se em três momentos de oito minutos com intervalo de dois minutos cada, com variação de carga em que o objetivo era manter a frequência cardíaca entre os 65% e os 85% da frequência cardíaca máxima. Durante os minutos de recuperação as pessoas aproveitavam para proceder à hidratação, momento destinado a este efeito, pela sua importância, não só durante como antes e após a aula;

- Foi feito o anúncio desta Mega Aula quer nas aulas de grupo e na sala de musculação quer através da colocação de vários cartazes promocionais em

vários pontos do ginásio tais como a sala de musculação, receção, entrada dos estúdios e bar. Isto, claro, foi feito com devida antecedência, tal como já acima referido;

- Foram colocadas várias folhas de inscrição na receção, ficando ao encargo das rececionistas o controlo das inscrições, pois não poderíamos exceder o limite de alunos na sala devido ao seu tamanho (número máximo de participantes por aula: 21). As rececionistas ficaram também encarregues de toda a parte burocrática de receber as cauções pela participação na Mega Aula;

- Os alunos tinham então de se dirigir a receção para formalizar a inscrição em um ou nas duas aulas, sob pagamento de uma caução de 5 euros, que seriam devolvidos no final da aula a quem comparecesse. Caso não comparecessem, a devolução do valor não era feita. A necessidade de estabelecer esta regra prende-se com o facto de outrora terem surgido alunos a não comparecer e outros terem sido prejudicados pelo mesmo facto pois gostariam de ter participado na atividade e não puderam por não haverem vagas;

- Dado o fato de os sócios que frequentam maioritariamente as aulas de cycle serem também os que frequentam as aulas de Zumba e Abdominais, essas aulas foram anuladas de forma a dar um maior ênfase a esta Mega Aula, assim esses alunos puderam inscrever-se para poderem participar;

- Sendo que esta uma Mega Aula temática, foi sugerido aos alunos que fizessem também parte do tema levando roupas e adereços alusivos ao mesmo e que pudessem assim formar um ambiente mais propício ao pretendido. Os sócios mantiveram-se maioritariamente capazes de cooperar com esta ideia e aderiram com agrado;

- Passando à caracterização dos participantes, estes tinham idades compreendidas entre os 25 e os 60 anos, sendo que na primeira hora a faixa etária não ultrapassou os 50 anos e na segunda hora a faixa etária não era inferior a 30 anos, o que em termos de enquadramento de aula foi importante verificar, pois poderíamos esperar um grupo diferente ou não em termos populacionais, verificando assim que a realização do plano para esta Mega Aula já continha todos os parâmetros necessários para preencher as necessidades e/ou expectativas relativas aos nossos alunos.

As expectativas iniciais do evento foram superadas uma vez que:

- As aulas estiveram lotadas por 28 participantes (18 mulheres e 10 homens), sendo que 9 participaram apenas na segunda aula e, ainda assim, 5 alunos ficaram em lista de espera;

- Após a realização desta Mega Aula os sócios começaram a frequentar em maior abundância esta modalidade, pois esta foi dada a conhecer de forma a cativar todos os sócios e alunos e de certa forma para quebrar estereótipos de que este tipo de aula é apenas para determinados tipos de pessoas;

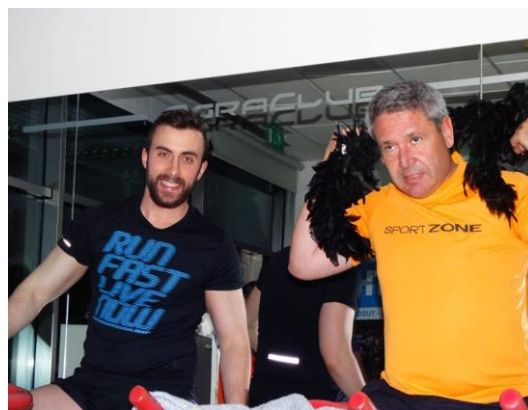
- O ambiente de forma geral foi muito agradável, sentindo-se uma energia positiva envolvente e um poder de companheirismo que se revelou importante para o futuro desta modalidade no ginásio. Tudo isto foi acompanhado por um sistema de luzes que proporcionou ainda mais entusiasmo aos participantes e envolventes.

Tendo em conta que nunca tinha participado como professora numa atividade deste tipo, penso que no geral correu bem. Senti-me confortável e confiante perante o desafio de estar diante de 21 pessoas, num ambiente tão grande como uma Mega Aula e da forma que esta mesma foi pensada, planeada, criada e executada. Percebi também que tenho alguns aspetos que podem e devem ser melhorados quanto há minha prestação, como por exemplo ter baixado o volume da música muitas vezes e os feedbacks nem sempre foram dados na altura certa. Senti que no decorrer da aula os alunos estavam motivados, pois cantavam as músicas escolhidas com imensa alegria, o que era de esperar, uma vez que, as músicas foram selecionadas minuciosamente para que a motivação e a garra dos alunos se mantivesse. Antes da aula começar estava ansiosa e um pouco nervosa por ser uma situação nova, por nunca ter participado numa Mega Aula, por não saber se os alunos iam gostar, pois alguns nem me conheciam. Contudo, após o começo da aula e da energia transmitida pelos alunos senti-me mais confiante, terminado feliz por ter corrido melhor do que o esperado. Apesar disso, como já referi, foi uma experiência completamente nova e que valeu a pena toda a dedicação de toda a equipa envolvente, sendo até possível criar futuramente eventos como este que dão tanto entusiasmo aos alunos, ao ginásio e também a nós professores que tanto gostamos do nosso trabalho.



Figura 4 – Cartaz do evento





SUGESTÕES DE MUDANÇA E/OU INOVAÇÕES

✓ Shape Fitness

Uma das grandes falhas que existe neste ginásio, na minha opinião, está diretamente relacionada com as instalações. Pessoas com mobilidade reduzida não conseguem aceder à entrada do ginásio ou ao piso inferior por falta de rampa ou de elevador. Sendo um ginásio onde existe a modalidade “hidroterapia” não considero coerente não existir acessos para pessoas com mobilidade reduzida.

Ainda relativamente às instalações, penso também que o bar deveria ser reativado e aproveitado no sentido de servir snacks e refeições saudáveis aos seus clientes e o ar condicionado deveria ser melhorado.

Em termos de materiais, penso que tanto na sala de musculação como na sala de aulas de grupo deveria existir suporte para os pesos livres, no sentido de não danificar o material tão rapidamente e ser mais apelativo em termos visíveis quando possíveis clientes visitam o ginásio.

Quanto a dinamização do espaço, penso que o mapa de aulas deveria ser mais diversificado e deveriam existir aulas de grupo de manhã, no período das 7h30 às 9h00, assim como considero importante a divulgação via facebook ou website.

✓ Agraclub Fitness Center

Na minha modesta opinião, sendo um clube com um espaço enorme e com visibilidade e com um espaço verde tão agradável, deveria apostar na sua iluminação no período noturno, a partir das 18h00 no inverno e a partir das 20h00 no inverno.

Abordando sobre a sala de musculação penso que poderiam existir suportes para os pesos livres e bolas medicinais, uma vez que o ginásio tem acordo de patrocínio com a Decathlon e por isso alguma facilidade em aceder gratuitamente a este material.

Dada a dimensão do ginásio, penso que poderia ser interessante a existência de um bebedouro de água, para que a hidratação dos seus clientes seja facilitada, dada a sua importância antes, durante e após o treino.

Quanto ao mapa de aulas, considero importante uma maior dinamização das salas de aula no período das 15h00 às 17h00, visto que as únicas opções para os clientes que frequentam o ginásio neste horário são a sala de musculação ou a piscina em regime livre.

Quando nos focamos no estágio curricular propriamente dito considero fulcral beneficiarmos de formações contínuas e com alguma periodicidade. Todos os profissionais seriam favorecidos, pelo aumento da sua capacidade de responder às situações da melhor forma.

RELATÓRIOS MENSAIS

Outubro

E o estágio começou, o espaço não era uma novidade, os rostos não eram novos, as instalações não me eram desconhecidas, estava tudo direcionado para que o primeiro dia de estágio corresse bem.

Quando cheguei ao ginásio direcionei-me à sala de musculação onde, primeiramente, verifiquei se estava tudo arrumado e se as máquinas precisavam de manutenção. Processo este que efetuo sempre que entro na sala ou piscina, locais que mais frequento.

Apesar de já estar em sala há alguns meses ainda não conheço todos os nomes de exercícios de treino funcional e, por vezes, tenho que recorrer aos profissionais que estão em sala ou até mesmo à internet.

Quanto à disposição da sala de musculação penso que há alguns aspetos a melhorar: os pesos livres deveriam ter um suporte; as máquinas poderiam ter uma disposição diferente; os materiais para as polias deveriam ter um local de suporte; e, na minha opinião, penso que a máquina de abdominais nem deveria existir pela incapacidade das pessoas de efetuar o exercício corretamente.

Tendo em conta o horário de estágio que faço, apenas, estou em sala com os Professores Ricardo Sampaio e Nuno Pereira. Ambos assumem posturas diferentes em sala e cabe-me a mim assumir a melhor postura dentro do que me foi ensinado. Alguns aspetos importantes a reter: cumprimentar todos os clientes quando entro, movimentar-me pela sala, corrigir sempre que necessário e a pessoa esteja recetiva, arrumar a sala quando entro e conversar com alguns clientes (idosos, principalmente, uma vez que a maioria frequenta o ginásio devido à solidão).

Em alguns dos dias observei as aulas do Professor Nuno, hidroginástica, e do Professor Sebastião, localizada. O meu objetivo quando observo aulas não é única e exclusivamente para retirar ideias para aulas futuras, mas essencialmente para analisar posturas, feedbacks, brincadeiras, entre outros.

Todas as semanas eu vou discutindo alguns assuntos com o Ricardo e com o Nuno de forma a saber a perspetiva de ambos e poder construir uma ideia mais fundamentada e coerente, com base na evidência científica. Esta semana

os temas abordados foram os seguintes: puxador dorsal à nuca; escolioses; personalidade dos clientes e alavancas.

Segundo Graaff e Kent (1995), quando realizamos o exercício puxador dorsal à frente há um ganho de 50° de amplitude na articulação do ombro e de 15° na articulação do cotovelo, correspondendo a uma maior ativação dos músculos que intervêm neste exercício. Também para Signorile (2002), investigador mais recente, quando realizamos o movimento com a barra ao peito há uma maior participação dos músculos grande dorsal, grande redondo e bicípite braquial.

Analisando anatomicamente os dois exercícios (puxador dorsal à nuca e à frente), Greve e Amatuzzi (1999) e Delavier (2000) afirmam que no puxador dorsal à nuca observa-se uma rotação externa do ombro igual ou superior a 90°, uma hiperabdução horizontal do cotovelo (cerca de 30°) e a coluna cervical flete cerca de 45°, sobrecarregando a articulação gleno-umeral e os discos intervertebrais. Já no puxador dorsal à frente a rotação externa é menor que 90° derivada da extensão do tronco, o cotovelo flete cerca de 125° obtendo uma maior ativação muscular e a coluna cervical mantém-se na posição neutra.

Num estudo mais recente, Carpenter et al. (2007) concluíram que no exercício puxador dorsal à nuca existe uma ativação eletromiográfica superior de quase todos os músculos interveniente no movimento, quando comparado com o puxador dorsal à frente. Contudo, apenas o trapézio apresentou diferenças significativas, sugerindo, os autores, que o mesmo pode ser prescrito como um exercício transitório para um treino destinado ao trapézio.

Tendo em conta os dados científicos podemos afirmar que, sendo o objetivo zelar pela integridade da articulação gleno-umeral e da coluna cervical e obter o rendimento máximo dos grupos musculares envolventes no movimento, o exercício puxador à nuca não é o mais indicado, pois compromete o alinhamento cervical, a amplitude de movimento e a coifa dos rotadores.

Quanto à escoliose, o Nuno refere que devem ser realizados movimentos unilaterais e que a carga deve ser ajustada ao lado mais limitado (concaidade) sendo os músculos desenvolvidos em ambos os lados, enquanto o Ricardo refere que os movimentos podem ser bilaterais uma vez que a escoliose é uma condição física. Duas perspetivas completamente diferentes, contudo a minha opinião assemelha-se à do Nuno, contudo penso que não é tão linear assim por

duas razões. Tanto um lado como outro deve ser desenvolvido, porém deve dar-se maior ênfase ao lado mais “fraco” e deve ter-se em atenção a orientação dos músculos, pois num lado estão alongados uns músculos e do outro lado estão outros tantos alongados. A segunda razão prende-se com o facto de não concordar que a carga deva ser ajustada ao lado mais fraco, mas sim que deve ser mantida nos músculos mais desenvolvidos até que haja uma concordância entre os lados.

Dadas algumas justificações sem grande fundamentação por parte de alguns profissionais com quem trabalhei, aproveito para abordar um tema de grande importância em qualquer área profissional: a formação dos profissionais.

A visão da sociedade perante o Técnico de Exercício Físico (TEF) mudou durante um passado relativamente recente. Já foi uma noção geral da sociedade que poderia ocupar este cargo qualquer pessoa que o desejasse e tivesse passado desportivo. Até 2009, a atividade profissional de um instrutor de ginásio, habitualmente chamado desta forma, não tinha qualquer exigência académica ou profissional, sendo que bastava a frequência de algumas formações específicas (musculação e cardiofitness, aulas de grupo, personal trainer, entre outros) para esses ditos “instrutores de ginásio” serem dotados de tal competência profissional. A partir de 2012, após o período transitório, qualquer profissional que termine a sua formação académica pode pedir a sua cédula profissional, caso contrário o Instituto Português do Desporto e Juventude não credencia o profissional de tais competências.

Segundo Sandra Martins (2016), o reconhecimento do Técnico de Exercício Físico é feito através das suas competências profissionais e da sua capacidade de liderar, planeando implementando e monitorizando os programas de atividade física e exercício em vários contextos (saúde, fitness e alto rendimento).

Com o passar do tempo, a rigorosidade nos requisitos para a contratação de profissionais nesta área tem sido maior, quer pela necessidade dos profissionais apresentarem formação superior em ciências do desporto e da saúde, quer pela necessidade de se manterem atualizados através da realização de formação contínua. Por outras palavras, o profissional do exercício deve ter qualificações fundamentadas na ciência, manter-se atualizado e ter um

conhecimento multifacetado relativamente às necessidades da população-alvo (não só o adulto comum, como também o idoso, a criança, a grávida, atletas de alto-rendimento e pessoas com diferentes patologias) em contexto real. Na minha opinião, só assim será possível diferenciar-se e manter-se no mercado do trabalho tão competitivo! Como nos diz o International Heart Racquet & Sportsclub Association (2015; cit. por Martins, S.), “o aprofundamento das competências específicas da área de especialização de cada técnico permitirá corresponder com um nível de excelência às necessidades e expectativas dos clientes”.

Num dia em que o ginásio estava um pouco mais calmo, aproveitei para o Ricardo me ajudar a analisar os perfis comuns dos clientes dos ginásios em geral. Existem alguns clientes que não querem ser incomodados e, por isso, fazem-se acompanhar de uns fones. Também podemos encontrar as senhoras de meia-idade solteiras, divorciadas ou viúvas que aparecem vestidas com decotes abusivos para chamar a atenção dos rapazes mais novos ou mesmo dos professores que estão na sala de musculação. Para além destes, temos também os que só vão ao ginásio apenas para “exercitar os músculos”, como eles dizem, que não querem ser corrigidos nem que lhes sugiramos que aumentem a carga, e temos os clientes que só vão ao ginásio para socializar. Ou então, encontramos os “body builders” que pensam ter um conhecimento sobre exercício físico superior aos profissionais que estão na sala de musculação e que não admitem ser corrigidos, levando, muitas vezes, amigos principiantes ou que nunca treinaram em toda a sua vida, para o ginásio para realizarem o seu treino.

Para Skinner (1996, cit. por Zanette, E.), os seres humanos poderiam ter as suas características comportamentais aprendidas a partir de adequados estímulos, positivos ou negativos, de tal modo que os condiciona à adoção de um comportamento desejado. Acrescenta, ainda, que a forma como eles se apresentam é diferente de indivíduo para indivíduo, sendo que o seu comportamento está relacionado com a forma como as suas carências foram ou não satisfeitas, construindo-se uma personalidade.

Seguidamente apresento algumas teorias nas quais se enquadram alguns dos perfis descritos acima.

✓ Teoria de Maslow: As pessoas cada vez que satisfazem as suas necessidades básicas vão despertando outras necessidades mais elaboradas. Existe uma necessidade de satisfazer as necessidades mais urgentes (necessidades fisiológicas, de segurança e sociais) para então satisfazer as necessidades menos urgentes (auto-estima e auto-realização). Exemplo: pessoas que vão para o ginásio arranjar parceiro ou simplesmente socializar.

✓ Teoria psicanalítica de Freud: considera que grande parte das pessoas não tem consciência da maioria das forças psicológicas que moldam o seu comportamento. Segundo Freud, as pessoas crescem e vão reprimindo muitos dos seus impulsos, que ocasionalmente poderão reaparecer futuramente em forma de sonhos, atos falhados, comportamentos neuróticos e psicoses. Motivação medida pelo seu inconsciente. Exemplo: senhoras ou senhores de meia-idade divorciados ou solteiros e pessoas que não querem ser incomodadas.

✓ Teoria behaviorista: o comportamento é visto como o resultado de estímulo-resposta-reforço, sendo que o mesmo é influenciado pela hereditariedade e experiências passadas, podendo dizer-se que o comportamento é o reflexo de glândulas e músculos. Exemplo: body-builders, clientes que levam amigos para treinar com eles e senhores divorciados que vão à procura de uma parceira com idade inferior à sua.

É muito gratificante chegar ao ginásio e ser reconhecida pelos clientes.

A cada semana que passa percebo que gosto mais de estar em sala do que alguma vez pensei gostar. Sempre pensei que era uma função monótona para os profissionais. Porém, após alguns meses a estar presente em sala e depois de estar algumas vezes sozinha em sala, percebi que dado os erros que os clientes cometem, as dificuldades de alguns clientes em perceber ou lembrar os exercícios que estão no plano, a quantidade de pessoas que aparece no ginásio sem plano, mesmo já sendo clientes há meses, o profissional do exercício tem imenso com que se preocupar para pensar que aquela zona do ginásio é monótona.

Ao longo do mês acompanhei algumas pessoas em sala, tendo tido uma situação caricata: apresentei o mesmo treino a uma senhora de 60 anos (Lucília)

e outra de 30 anos (Sara), tendo em conta que o objetivo era quase equivalente (perda de massa gorda). Contextualizando, a Sara nunca tinha estado numa sala de musculação, apenas frequentava as aulas de grupo, enquanto a Lucília sempre frequentou a sala de musculação e as aulas de grupo. Aquando da execução dos exercícios, a Sara tinha mais dificuldade e por vezes colocava uma carga mais baixa que a Lucília. O treino foi o seguinte: máquinas adutora/abdução (3x15) + agachamento no TRX (3x20); agachamento sumo no step com kettleble (3x20) + puxador dorsal (3x15); Chest press (3x15) + prancha frontal (3x30" a 1').

Tendo em conta que o treino de força tem um impacto positivo ao nível cardiovascular e metabólico, sendo este tipo de treino o mais utilizado para perda de peso (ACSM; cit. por Vianna, 2014), baseei-me na estimulação dos grandes grupos musculares para um maior gasto calórico quer durante o treino quer nas horas seguintes ao mesmo. Isto porque, segundo Gaesser e Brooks (1984; cit. por Vianna, 2014), após um treino de força o volume de oxigénio não restabelece imediatamente, sendo o gasto energético superior ao basal nos minutos ou horas seguintes. A este aumento ou manutenção do gasto calórico elevado após o treino de força dá-se o nome de EPOC (consumo de oxigénio pós-exercício), e está relacionado diretamente com a intensidade do exercício (Castinheiras Neto et al.; cit. por Vianna, 2014).

De forma a justificar melhor a utilização de exercícios direcionados para o desenvolvimento de grandes grupos musculares e, indiretamente, pequenos grupos musculares (como é o caso do chest press e do puxador dorsal onde o tríceps e o bíceps, respetivamente, também são solicitados), apresento dois estudos: 1) Oxygen uptake and heart rate kinetics after different types of resistance exercise (Vianna et. al.,2014): amostra – 14 indivíduos do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 21,1 e os 31,9 anos e apresentam valores de percentagem de massa gorda na ordem dos 6,9 e 15,9; tipo de treino – número máximo de repetições com 80% de uma repetição máxima (RM) com intervalo de 60 minutos entre exercícios; exercícios – half squat, bench press (supino), pull-down (puxador dorsal) e tríceps pushdown (extensão do antebraço); resultados – o exercício half squat apresentou valores maiores para o EPOC comparativamente aos restantes exercícios, contudo não existiram diferenças significativas ($P < 0.05$); 2) Consumption and substrate

utilization during and after resistance exercises performed with diferente muscle mass (Farinatti et. al., 2016): amostra – 10 indivíduos do sexo masculino saudáveis, com idades compreendidas entre os 23 e 29 anos, que praticam treino de força há pelo menos um ano, sem qualquer influência de medicação ou suplementação desportiva que influenciem o metabolismo ou performance; tipo de treino - 5 séries de 10 repetições máximas de 1RM) com intervalo de 1 minuto entre séries, sessões com intervalos de 48 a 72 horas; exercícios - leg press e chest fly; resultados - 45% do EPOC foi calculado cinco minutos após o exercício terminar; 55% do EPOC foi calculado entre os dez e o noventa minutos após o treino terminar; o exercício leg press apresentou valores mais elevados de EPOC, logo após o treino, que o exercício chest fly, existindo diferenças significativas ($P < 0,001$), assim como após 40 minutos de recuperação, não sendo significativo.

Surgiu no ginásio uma senhora que nunca tinha feito exercício físico e o motivo de ter vindo agora prende-se com o facto de ter começado a ter dores nos membros inferiores e julgou que o ginásio solucionaria o seu problema. Aquando da sua receção fiz algumas perguntas base e a senhora referiu que tinha o coração do lado direito, tendo pedido de imediato os exames da próxima vez que viesse ao ginásio para averiguar se não haveria qualquer impedimento. Tendo em conta o sucedido pedi a senhora que caminhasse na passadeira a uma intensidade baixa para ver como reagia e orientei-a sempre para o desenvolvimento do sistema cardiorrespiratório. Na sexta-feira, quando voltou, mostrou-me o último exame efetuado (à menos de um ano) e não havia qualquer incompatibilidade na execução de exercícios de força, dado que todas as estruturas cardiovasculares não tinham qualquer problema.

Uns dias mais tarde voltei a acompanhar novamente a Sara e a mesma referiu ainda estar com algumas dores musculares e que no dia a seguir ao treino se tinha lembrado de mim muitas vezes. No seguimento do treino anteriormente apresentado e justificado, apresentei o seguinte treino (excluindo o aquecimento e tipo circuito): squat jump no TRX (3x20) + lunge walking (3x20m com dois halteres de 4kg); Chest press (3x15) + Puxador dorsal à frente (3x15) + flexões (3x15 – 10 em prancha e 5 com joelhos apoiados); máquina adutora + abductora (3x20); 3x elíptica 5 min - 4min ≥ 50 rpm e último minuto ≥ 60 rpm).

Di Blasio et al. (2012) afirma que a combinação do treino aeróbio e o treino de força é necessária para obter um treino completo, sendo que o propósito do seu estudo denominado “Order effects of concurrent endurance and resistance training on post-exercise response of non-trained women” prende-se com a verificação dos efeitos metabólicos destes dois tipos de treino durante a recuperação. Os autores utilizaram uma amostra de 13 mulheres com uma média de idades de 24,4 anos, não treinadas, com índice de massa corporal entre os 18,5 e 25 Kg/m², sem patologias associadas, com o ciclo menstrual regular, não fumadoras e que não tomam qualquer medicação ou suplementação. Os resultados do estudo demonstraram que a alternância entre treino de força e treino aeróbio (tipo circuito) é mais eficaz durante a recuperação no que toca às respostas fisiológicas agudas pós-exercício, por suscitar um incremento significativo do gasto energético e do volume de oxigénio (que estão relacionados com o EPOC, anteriormente referido). Daí, a realização do treino em circuito para a Sara.

Quanto as posturas que devemos assumir perante os alunos e os métodos para comunicar com cada um deles penso que depende da empatia que criamos com o cliente, nunca esquecendo que nós somos professores e eles clientes. Felizmente, consegui criar empatia com alguns clientes, quer do género feminino quer masculino. Relativamente aos métodos de comunicar cada professor tem o seu jeito particular, mas aprendi que dependendo da idade e do género a comunicação e o cumprimento deve ser diferente. Já tive algumas situações em que tive que manter a distância, principalmente com clientes do género masculino, por pensarem que poderiam exceder certos limites.

Passado quase duas semanas voltei a acompanhar a Magda apresentando o seguinte plano de treino: salto para caixa com 30cm (3x20) + extensora (3x15); abdução na polia (3x20) + puxador dorsal (3x15); agachamento sumo (3x20) + press peito no TRX (3x15). Para a construção deste plano pensei em dois pontos: combinação de exercícios monoarticulares com poliarticulares (as pessoas gostam e não torna o treino monótono); principal foco os grandes grupos musculares, com reforço dos adutores e abdutores, dado que há cerca de um mês a cliente referiu que sentia instabilidades no joelho desde que fez uma luxação da rótula esquerda (isto porque na execução de um lunge

anterior reparei que o joelho esquerdo movimentava-se para dentro). Após a minha avaliação postural da cliente aconselhei-a a realizar alguns exercícios de propriocepção e pliometria (trabalho muscular excêntrico) e esta semana disse-me que já se sentia muito melhor desde que iniciou os exercícios.

Para Palmer & Apler (2000) a definição de postura remete-nos para o alinhamento dos segmentos corporais, tendo por base as eficiências fisiológicas e mecânicas ótimas, minimizando o stress e a sobrecarga sobre o sistema neuromusculoesquelético. Cada indivíduo é único e no caso da Magda a sua postura incorreta no exercício lunge deve-se a desequilíbrios musculares.

Para realizar a avaliação postural da Magda utilizei o método RPG (reeducação postural global), criado e desenvolvido pelo francês Philippe Souchart, que consiste na melhoria da postura através do alongamento e reequilíbrio muscular, reorganizando os segmentos corporais.

Segundo este método a avaliação postural realiza-se da seguinte forma:

1. O indivíduo encontra-se com roupas apropriadas, em pé e numa posição confortável (após realização de dois passos à frente e dois atrás para que haja uma descontração muscular, no sentido de verificar os problemas posturais sem que se ocorra tensão muscular);
2. Marcação dos pontos anatómicos na vista lateral, posterior e anterior;
3. Visão sobre os três planos (sagital, frontal e transversal);
4. Imaginação de um fio prumo a partir da cabeça e a terminar nos pés, verificando o desalinhamento dos segmentos corporais.

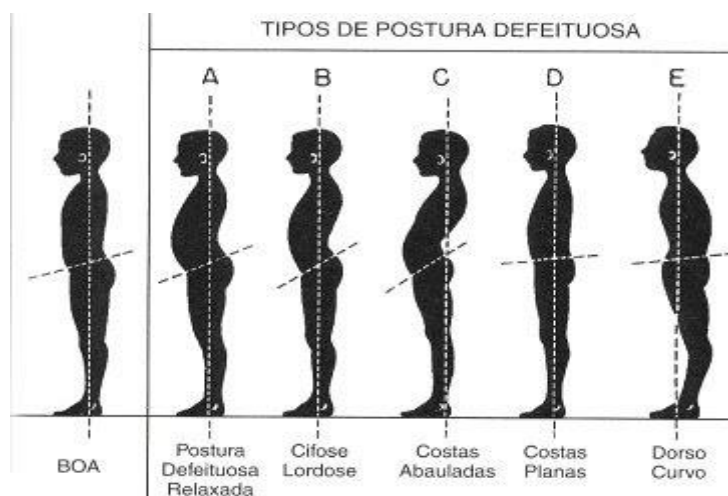


Figura 5 – Tipos de postura

Para além disso, verifiquei a instabilidade da articulação coxo-femural através do teste de Trendelenburg (verificação do enfraquecimento do glúteo médio), do joelho através dos testes de Lachman (verificação do síndrome gaveta anterior) e Hugston (verificação da instabilidade rotuliana) e do tornozelo através do teste Sinal de Gaveta Anterior (verificação da instabilidade ligamentar da articulação tibiotársica).

Em alguns dos dias o ginásio esteve muito sossegado e eu decidi experimentar alguns exercícios para membros inferiores que as clientes costumam fazer, para eu saber realmente o que deveriam sentir: agachamento na abdução e adução (facilitam quando balanceiam o corpo no sentido ascendente e descendente) e máquina de glúteo (facilitam quando descolam a coxa do apoio fixo da máquina).

E chegamos ao final de mais um mês cheio de dúvidas e discussões sobre vários assuntos com os colegas de sala, Ricardo e Nuno:

- Em idosos e obesos qual o melhor tipo de treino? Cardiovascular? Força? E se tiverem perda de mobilidade, será melhor cardio? Ou força? E a monotonia de treino? Quais os efeitos de cada treino? Qual se ajusta melhor?

Durante muitos anos a prescrição de exercício foi direcionada para pessoas aparentemente saudáveis ou que quisessem apenas perder algum peso. Contudo, os tempos mudaram e cada vez mais a população (crianças, jovens, adultos e idosos) é consumida pelas doenças, sendo considerado um problema para a saúde pública.

A ACSM (2009) afirma que o treino de força tem efeitos fisiológicos positivos, principalmente na redução dos fatores de risco associados, nomeadamente, cardiovasculares, endócrinos, osteoarticulares, neuromusculares, metabólicas, entre outros.

Considerando os riscos comprovados de uma vida sedentária para a saúde, a prescrição de exercício é uma parte fulcral para a recuperação de todas as doenças, nem sempre na totalidade, uma vez que o exercício não tem contraindicações. Esta prescrição deve realizar-se de acordo com o tipo de doença, o estado em que se encontra o doente e os problemas associados. Para além destes aspetos relacionados diretamente com a doença, também devemos ter em conta o nível de atividade física, a motivação intrínseca e as preferências

do doente e o ajuste da frequência, duração, intensidade e tipo de exercício ao tipo de doença.

Para idosos a recomendação para força resistente, hipertrofia e força máxima são as seguintes (ACSM, 2009):

1. Duas a três sessões semanais, com trabalho de força geral;
2. Três séries por exercício;
3. Oito a doze repetições;
4. Cargas entre 60 a 80% de 1RM.

A ACSM (2009) recomenda que nos treinos de força seja incluída pelo menos uma série com cargas entre os 30 e 60% de 1RM, de 6 a 10 repetições (velocidade elevada) para cada exercício, no sentido de melhorar a potência muscular. Contudo, na minha opinião tal recomendação deve ser bem pensada, pois não há consideração quanto à fragilização das articulações.

Ribeiro et. al. (2006) investigou o efeito dos treinos de força tradicional e piramidal no desenvolvimento da força muscular, da massa isenta de gordura e na resposta hormonal em 25 mulheres com idade avançada (entre 62 e 73 anos). O estudo teve a duração de 8 semanas em que o treino tradicional consistiu em três séries de 8 a 12 repetições de 1RM, sempre com uma carga constante, enquanto o treino piramidal era composto por três séries de 12, 10 e 8 repetições de 1RM com incrementos de carga a cada série. Os autores constataram que a força muscular melhorou em ambos os grupos ($P < 0.05$) nos exercícios chest press, leg extension, preacher curl, a massa muscular também aumentou sem diferenças significativas entre os grupos e os marcadores metabólicos como a testosterona e o fator de crescimento de insulina (IGF-1) não apresentaram diferenças significativas. Os resultados sugerem que ambos os treinos promovem adaptações positivas no desenvolvimento muscular em mulheres com idade avançada.

Abordando outros aspetos importantes para o idoso como o equilíbrio, as doenças reumáticas e as doenças associadas à idade como o alzheimer, vou apresentar alguns estudos que comprovem os benefícios da prática de exercício.

Melo et al. (2007) conduziu uma investigação que comparou 2 métodos de treino, pilates e PNF (facilitação propriocetiva neuromuscular) para melhoria do equilíbrio em idosos. Em 12 sessões de treinos (3x /sem. 50' /sessão) ambos grupos melhoraram significativamente o balanço postural em relação ao grupo

de controlo. É de realçar que não houve diferenças significativas entre o grupo que praticou pilates e o PNF.

No que toca à alzheimer a revisão da literatura é controversa, isto é, os estudos recolhidos afirmam uma de duas hipóteses: A atividade física sistematizada não têm efeitos em relação à doença e a atividade física sistematizada tem efeitos na melhoria da condição mental (Coelho, 2009). No entanto, mesmo nos estudos que não encontraram aumentos estatisticamente significativos no que toca à medição de parâmetros cerebrais, ocorreu melhorias em aspetos sociais e ao nível da funcionalidade dos indivíduos testados.

As doenças reumáticas existe consenso que a prática de atividade física melhora a qualidade de vida e funcionalidade. Barduzzi Glauber et al. (2013) avaliou a resposta funcional de idosos com osteoartrite quando submetidos à prática de atividade física em meio aquático e terrestre. Este estudo conclui que a prática em meio aquático aumenta significativamente mais a condição física quando comparada à atividade terrestre. É de realçar que ambas atividade aumentaram os indicadores de condição física.

Novembro

Tendo sido um mês muito reflexivo, vou abordar alguns assuntos:

- Tríceps francês com barra W na polia: material não adequado; punho não está na posição anatómica correta; movimento não tão eficaz para o desenvolvimento do tríceps pela posição do punho e cotovelo;

- Na hidroginástica existem vários tipos de turmas e as do Nuno são bem diferentes. A turma da manhã é composta, maioritariamente, por idosos e a turma da noite é composta, essencialmente, por adultos com média de idades a rondar os 30/40 anos. As aulas são praticamente iguais, contudo diferem na construção de coreografias e nos métodos utilizados para chegar ao produto final, não só pela velocidade de execução como pela dificuldade técnica;

- A importância que a maioria das clientes dá ao facto de ter na sala uma profissional do exercício do sexo feminino é enorme. Penso que tanto os ginásios, como as profissionais deviam apostar mais nesta questão, esquecendo preconceitos e estereótipos criados em tempos, modificando-os perante a sociedade;

- Avaliação Física: cada cliente efetua uma marcação prévia na recepção e essa avaliação é atribuída ao Nuno Pereira, à Cristina Coimbra ou ao Ricardo Sebastião (únicos professores que realizam avaliações físicas no Shape Fitness). Durante a avaliação é feito um questionário (PAR-Q) que permite perceber se existem ou existiram alguns antecedentes relativamente ao cliente ou as familiares diretos. De seguida é feita uma avaliação antropométrica através de uma máquina (TANITA) que avalia as percentagens de massa gorda, massa magra, índice de massa corporal (IMC) e percentagem de água, sendo a partir destes valores e do objetivo do cliente que o plano de treino será definido. Não havendo rigor no controlo dos parâmetros influenciadores desta avaliação, não podemos considerar a avaliação verdadeiramente válida.

Aproveitei que em alguns dias a sala de musculação estava calma para resolver algumas questões acerca do estágio e para observar aulas (hidroginástica, cycle, pilates e X55). Esta última modalidade, X55, é uma aula muito exigente em termos musculares e cardiovasculares, sendo muito importante os feedbacks e a energia que o professor transmite, para que não haja quebra de entusiasmo dos alunos.

Na sala de musculação observei que quase todos os homens, essencialmente, aquando dos aumentos de carga tendem a realizar as repetições todas, sendo que nas três ou quatro finais executam o movimento com imensas compensações, sendo as repetições ineficazes para o trabalho a desenvolver. Por exemplo, na remada horizontal (na máquina, com corda, com barra, entre outros) tendem a realizar uma flexão do tronco à frente nas últimas repetições, compensando esta descompensação muscular com o trabalho de músculos que nem deveriam estar a trabalhar neste movimento. Como é que podemos contrair músculos que, na posição em questão, deveriam estar relaxados? Não é possível. Uma solução possível é a diminuição da carga (anterior) nas repetições finais e com o avançar das semanas, conforme o número de treinos semanais, aumenta-se o número de repetições com a carga atual. Contudo, para o ego masculino a carga é o mais importante para eles do que a correção postural, mesmo que nós, profissionais do exercício, corrijamos e justifiquemos com base na fisiológica do exercício.

No ginásio aparece todo o tipo de casos, desde os mais simples de prescrever como perda de peso ou hipertrofia (simples no sentido de existirem

linhas orientadoras para estes tipos de objetivo e que devem ser ajustadas à pessoa em si, se não se confirmarem problemas de saúde associados), aos mais complicados como escolioses, hérnias discais com ou sem irradiação, problemas osteoarticulares por inatividade física, instabilidades nos joelhos e nos tornozelos, depressões, entre outros. Neste sentido, quero referir que a maioria dos casos relativos à coluna vertebral são de clientes do sexo masculino que apresentam escolioses acentuadas, mas que o seu principal objetivo é hipertrofiar, esquecendo-se que a sua limitação vai ser uma limitante no aumento de carga, não numa fase inicial, mas numa fase avançada, quando a carga começa a exceder o limite de estabilidade da sua coluna/escoliose. Quero com isto dizer que, numa fase inicial, as cargas são baixas, não sendo limitante ou não tão limitante para os lados fracos na execução dos movimentos. O que não acontece com cargas mais elevadas, em que o indivíduo, por questões fisiológicas, adota uma postura defensiva, não conseguindo realizar o movimento/exercício pretendido corretamente e realizando aquilo a que chamamos compensações musculares e posturais. Desta forma, o trabalho a desenvolver torna-se praticamente ineficaz nos lados mais fracos, devido às compensações.

Num dos dias que estive a estagiar duas pessoas questionaram-me se é possível corrigir uma escoliose (uma escoliose sinistro-convexa lombar e outra escoliose destro-convexa lombar). Eu obviamente respondi que é possível atenuar, dado que as suas escolioses são estruturadas e não fisiológicas como acontece nas crianças/adolescentes, dependendo também do seu grau de curvatura. E a questão seguinte foi: Como? À qual eu respondi que o trabalho a desenvolver é personalizado, não sendo resolvido na sala com o instrutor que tem que estar disponível para a totalidade dos clientes que lá se encontram. Primeiramente é necessária a realização de um raio-x, pelo menos, para saber em que zona se encontra a escoliose e qual o ângulo da mesma para saber se com o treino houve melhorias ou não, se o ângulo diminuiu ou manteve-se, respetivamente. De seguida, o profissional tem que estudar o caso minuciosa e rigorosamente, uma vez que as descompensações musculares diferem não só em função da localização da escoliose, como também em função dos músculos que são efetivamente afetados e que estão menos desenvolvidos. Um dos clientes diz que não sente limitações na execução dos exercícios e das tarefas

diárias, contudo no ginásio adota posturas ao realizar alguns exercícios e nem sequer tem noção disso. Por isso não sei até que ponto não é limitante a sua escoliose. O outro cliente refere que, neste momento, sente limitações em alguns exercícios (e sabe que em alguns faz algumas compensações) e que sente dificuldade em dormir.

A ideia das pessoas e, infelizmente, de profissionais é que os problemas de coluna só podem ser resolvidos com operações ou então nem sequer têm solução, ideia esta criada pelos profissionais de medicina, que infelizmente não vêm outra solução que não a operação, o que não deixa de ser correto visto que é a sua área de trabalho. No entanto, esporadicamente e felizmente, vão aparecendo alguns casos de clientes que foram recomendados pelo seu médico ortopedista a frequentar um ginásio, quer pelas aulas de hidroginástica como pela frequência da sala de musculação.

Após estes dois meses no Shape Fitness, consigo finalmente começar a ter a atenção de alguns clientes, maioritariamente do sexo masculino, que ainda têm a opinião estereotipada acerca dos profissionais do sexo feminino na sala de musculação.

Têm sido semanas empolgantes quanto à componente crítica, uma vez que todos os dias surgem dúvidas, estudos de caso de populações específicas, novos clientes, novos planos de treino, exercícios que nunca ouvi tal nome, entre outros.

Dezembro

Após o início do mês por motivos adversos tive que mudar de local de estágio. Estou a estagiar agora no Agrclub Fitness Center em Castelo da Maia. O primeiro dia foi estranho, porque efetivamente não conhecia ninguém, o espaço era muito diferente do Shape, a população que frequenta o ginásio é de outra classe social e não estão preparados para a mudança de professor, entre outros motivos. Porém, eu gostei da sensação de assumir as turmas, das modalidades em questão (cycle, global training e jump) e das instalações.

No dia 11 estive presente no ginásio o meu orientador de estágio, César Chaves, tendo assistido há minha aula de jump. No final da aula conversamos tendo o feedback sido positivo. Foi uma semana intensa de emoções, decisões,

indecisões, um misto de sensações inexplicáveis. Todo o suporte necessário foi dado pelo orientador de estágio e pelo dono do ginásio, colocando-me à vontade para qualquer dúvida que surgisse.

Tendo em conta que este mês surgiram algumas mudanças tenciono fazer uma reflexão acerca do tema: o reconhecimento da atividade física e quem compete a sua prescrição.

A atividade física é cada vez mais reconhecida a nível social, mobilizando as pessoas a adotar um estilo de vida saudável. Contudo, o sedentarismo continua a ser uma preocupação, visto que cerca de 64% da população portuguesa ainda não pratica atividade, como nos afirma a Direção Geral de Saúde (2015; cit. por Martins, S.). É caso para constatar que os portugueses preferem despende dinheiro com a doença no futuro do que com a saúde no presente.

Sendo uma situação que abrange mais de metade da população portuguesa, a comunidade médica e os profissionais ligados ao exercício físico devem ter, na minha opinião, um papel ainda mais ativo do que nos últimos anos, por todas as consequências de advirão do sedentarismo.

Desta forma, a recomendação para a prática de atividade física deve começar no topo da cadeia (comunidade médica) e terminar nos restantes profissionais ligados à saúde (técnico de exercício físico - TEF, fisioterapeutas, psicólogos, entre outros). No entanto, segundo Printes (2015), surgem algumas dúvidas por parte da comunidade médica: para onde direcionar e para quem encaminhar os pacientes. Esta resposta, para mim, torna-se fácil, uma vez que sou TEF. Sabendo que a prescrição e exercício físico não se baseia apenas no conhecimento anatómico e fisiológico do corpo humano, mas também nas capacidades e necessidades das pessoas, na metodologia de treino e na fisiologia aplicada ao exercício físico, resta-me acreditar que a ideia de que o TEF só percebe de exercício está a ser ultrapassada, sendo o mesmo cada vez mais credível para a população como para a comunidade médica.

Assim, torna-se fulcral a existência de uma equipa multidisciplinar (comunidade médica, os TEF, nutricionistas, psicólogos/psiquiatras e os fisioterapeutas) no acompanhamento dos pacientes, de forma a prevenir e a manter a saúde dos mesmos, através, essencialmente, do exercício físico.

Sabe-se que a comunidade médica estará sempre no topo da pirâmide, pois são os médicos que diagnosticam o problema do paciente e o direciona para o especialista. Sem este contributo raramente os restantes profissionais poderão realizar o seu trabalho em plenitude, pois os exames necessários para que tal aconteça terão que ser prescritos, única e exclusivamente, pelo médico. Porém, esta consciência deve existir por parte da comunidade médica, para que os restantes profissionais, essencialmente, os TEF, possam exercer a sua profissão sem ser necessário provar os seus conhecimentos, defende Clarissa Printes (2015). Contudo, para que a prescrição do exercício tenha a mesma importância que a receita médica é fundamental que o TEF assuma a orientação e prescrição do exercício com profissionalismo, domínio e competência abrangente a todas as pessoas, de todas as idades, que apresentem problemas de saúde associados, fatores de risco ou apenas com o objetivo estético. “*Quando esta prática for comum e resultar em eficácia e segurança, os descréditos perderão espaço e a saúde ganhará qualidade e longevidade*” (Printes, 2015; in Revista Gym Factory).

Quando comparamos o efeito da medicação e do exercício no tratamento de diversas doenças, diversos estudos demonstram que o exercício físico tem um efeito mais positivo que a medicação.

Hamasaki et. al. (2015) verificaram o efeito do exercício físico no aumento da massa muscular e na melhoria da capacidade funcional de 26 indivíduos obesos e com diabetes tipo II durante 12 semanas. Os resultados demonstraram melhorias significativas na composição corporal (massa isenta de gordura: 0.176 ± 0.028 para 0.184 ± 0.023 ; massa gorda: 36.2 ± 10.9 kg para 34.3 ± 9.4 kg). Quanto aos marcadores metabólicos, o colesterol LDL diminuiu significativamente (42.2 ± 14 mg/dl para 46.3 ± 12.4 mg/dl) e a quantidade de ácidos gordos diminuiu (665.2 ± 212.1 μ Eq/l to 525.4 ± 231.3 μ Eq/l). Contudo, não sendo um estudo de controlo randomizado, a medicação e a dieta não foram ponderadas.

J. Ma et. al. (2015) compararam o efeito do treino e o tratamento comum com medicação em indivíduos obesos asmáticos e constataram que o grupo experimental perdeu mais peso que o grupo de controlo (-4.0 ± 0.8 kg; -

2.1 ± 0.8 kg, respetivamente) e que houve uma melhoria nos sintomas da asma para o grupo experimental, mas não foi significativa.

Fujimoto et. al. (2013) analisaram o efeito do medicamento alagebrium e do exercício na função cardiovascular (mais propriamente no comportamento do ventrículo esquerdo). Acompanharam durante um ano 57 indivíduos com idades compreendidas entre os 61 e os 73 anos, divididos por quatro grupos (sedentários-controlo; sedentários-alagebrium; exercício-controlo e exercício-alagebrium. Os resultados apontaram para uma melhoria da capacidade ventricular e do volume diastólico nos grupos exercício-controlo e exercício-alagebrium, não tendo havido melhorias no grupo só com medicação. Este estudo também comprovou que o grupo sedentários-alagebrium aumentou a fadiga ventricular quando comparado com o grupo de controlo. Pode-se concluir que os efeitos do exercício na função cardiovascular, quando comparados com os da medicação são indiscutíveis.

Janeiro

Após a paragem para férias de Natal, comecei a frequentar as aulas dos meus colegas nos estúdios e a frequentar a sala de musculação. As aulas da piscina simplesmente observei.

Na minha opinião penso que o ginásio está muito bem equipado, bem como os estúdios e a piscina tem ótimas estruturas e o espaço está bem aproveitado, principalmente a sua associação à casa de eventos. Contudo, penso que daria uma outra imagem ao local se iluminassem desde a entrada principal à entrada do ginásio.

Foi um grande mês de oportunidades e propostas. A professora Nair está grávida e sugeriu ser eu a professora responsável pelas aulas de zumba quando ela já não se sentisse confortável. Eu hesitei um pouco porque não era de todo uma zona de conforto para mim. Contudo, agarrei a oportunidade e resolvi testar-me e se calhar até surpreender-me. Dediquei-me a 100% às aulas de zumba e após duas semanas já estava a dividir a liderança da aula com a Professora Nair.

Para além disso, também liderei uma aula de localizada juntamente com o Professor Carlos, Coordenador Técnico, e correu bem. Algumas pessoas

ficaram a conhecer-me, outras já tinham frequentado as minhas aulas ou já tinham conversado comigo na sala de musculação.

Plano de aula de Ginástica Localizada

Tipo de aula: Cardio/Local

Objetivo: Treino cardiovascular e resistência muscular

Tipo de turma: Mix

Tempo de aula: 45 minutos

<u>Música</u>	<u>Grupo Muscular</u>	<u>Combinação principal:</u>	<u>Material</u>	<u>Tempo</u>
Set it off	Aquecimento	1 passo lateral cruzado à frente + 3 passos de corrida duplos		5'
Summer 69	Peitoral	2 supinos 1/1t + supino em isometria 4t e sobe em 4t	Barra	5'
Roll the bass	Agilidade	3 saltos em deslocamento lateral + sprint + 1 jumping jack		5'
Turn up the music	Quadrado Lombar e Ombro	2xDead lift 2/2t + 3 press ombro	Barra	5'
Pump up the bass	Treino Intervalado	4 passos corrida à frente + 4 front kick		5'
Set fire to the rain	Quadríceps, Glúteo e Isquiotibial	4 lunge 1/1 + 2 lunge 4/4	Barra	5'
Take me the church	Treino Aeróbio	4 lunge em alto + 4 squat jump		5'
Stronger	Abdominal	1 crunch triplo + crunch em isometria 4t e desce em 4t	Colchão	5'
O amor é mágico	Relaxamento			5'

Justificação:

Tendo em conta que o objetivo da aula é o treino intervalado, decidi combinar faixas eminentemente de treino cardiovascular com faixas de treino muscular localizado. A utilização de um tipo de material único para todas as faixas de treino localizado prende-se com o facto de não haver perda de tempo nas transições.

As aulas de Ginástica Localizada são organizadas ao longo de cada mês pela seguinte ordem: treino em circuito, treino localizado geral, treino cardiovascular e, por último, treino misto (uma faixa de treino cardiovascular e uma faixa de treino localizado, alternadamente). Quando existem cinco aulas em determinado mês escolho o tipo de aula “treino localizado geral”. Assim, permite aos alunos desenvolver quer a capacidade cardiorespiratória quer a muscular.

No treino em circuito, tendo em conta o tipo de treino escolhido (pliometria, localizado para trem superior, localizado para trem inferior), defino oito exercícios alternando uma faixa cardiovascular com uma faixa correspondente ao tipo de treino.

No treino localizado geral defino alternadamente uma faixa para desenvolvimento muscular do trem superior e outra para o trem inferior.

No treino cardiovascular por cada duas faixas de treino cardiorrespiratório coloco uma faixa de treino muscular localizado (habitualmente para trem superior).

As minhas aulas são frequentadas essencialmente por mulheres entre os 27 e os 40 anos.

Fevereiro

Durante este mês tentei frequentar mais vezes uma área que não é aquela em que eu me sinto mais à vontade, mas que também é importante principalmente para alguns tipos de populações: sala de musculação. Estive a observar o Professor Rogério na sala de musculação, a perceber o funcionamento das máquinas de cardiofitness e de musculação e a analisar a lista de exercícios para prescrever os planos de treino.

O Agrclub tem um programa no computador que permite ao professor registar os dados da avaliação física dos clientes, verificar os últimos planos de treino prescritos e as últimas avaliações realizadas com cada cliente e prescrever novos planos de treino. Para que isto aconteça está associada ao programa uma base de dados de clientes, professores e exercícios. Esta última, base de dados de exercícios, está organizada por grupos musculares e ainda apresenta alguns exercícios ou máquinas para o treino cardiovascular e para o treino funcional.

Quanto à avaliação física a mesma só é feita pelo professor que se encontra na sala no horário habitual de frequência do ginásio, uma vez que os clientes são acompanhados por esse professor durante duas semanas (circuito é apresentado abaixo) para que seja possível um conhecimento mais detalhado do cliente e seja possível uma relação mais próxima entre cliente-professor, e só depois é que é realizada a avaliação física e prescrito o plano de treino. Até este momento os clientes realizam o seguinte circuito de máquinas de musculação: Chest press, Lat machine, Puxador tríceps, Leg extension, Leg curl e Abdominais. Quanto aos homens são acrescentados aos planos de treino os exercícios Press de ombro e Bíceps máquina, enquanto as mulheres realizam a Adutora, Abductora, Glúteo e, eventualmente, poderá ser acrescentado também Elevação lateral de ombro com haltere. Com esta avaliação física podemos obter os seguintes parâmetros: peso, altura, massa gorda, massa magra e perímetros cintura e anca, através da utilização da máquina TANITA. Para uma melhor avaliação física é aplicado o questionário Par-Q (já explicado anteriormente). Contudo, como já referi anteriormente, não sendo controlados todos os fatores influenciadores nesta avaliação, não a podemos considerar totalmente válida.

Também este mês dei início à liderança das aulas de zumba de forma autónoma, sem supervisão da Professora Nair. Este tipo de aula tem como objetivo principal a diversão. Porém, toda ela é composta por faixas musicais que permitem o desenvolvimento cardiorrespiratório dos alunos. O programa Zumba Fitness, segundo Beto Perez (2009), fundador da modalidade, está previamente definido da seguinte forma: inicialmente, são apresentadas duas faixas de aquecimento, sendo o objetivo aumentar a frequência cardíaca e preparar o corpo (músculos e articulações) para as faixas mais intensas; a partir daqui intercala-se uma música mais intensa com uma música menos intensa; no final é apresentada uma faixa de relaxamento que permite aos alunos um restabelecimento da frequência cardíaca mais rápido, que pode ou não ter alongamentos.

Foi uma experiência completamente stressante quer por ser uma modalidade que está fora da minha zona de conforto como por ser extremamente coreografada. Contudo, no fim da aula o feedback foi positivo.

Plano de aula de Hidroginástica

Tipo de aula: Coreografia

Objetivo: Treino cardiovascular e coordenativo

Tipo de turma: Mix

Tempo de aula: 45 minutos

Aquecimento: Combinação simples de movimentos básicos de hidroginástica (5 minutos)

Coreografia: (30 minutos)

- Empurrar membro superior
- 2x Pêndulo 1/1/2
- 2x (2 Chutos à frente baixos + 2 Chutos à frente altos)
- 4 Chutos à frente duplos em “V”
- 2x (4 Chutos atrás (2 com a direita e 2 com a esquerda) combinado com

movimento de membro superior tipo braços

- 4 Polichinelos
- 8 saltos alternando joelhos afastados e juntos.

Treino Localizado: abdominal (5 minutos)

- Bicicleta
- Joelho cruzado simples e duplo
- Chuto lateral em suspensão
- Chuto à frente em suspensão
- Combinação de chuto à frente e lateral em suspensão.

Relaxamento: 5 minutos

Justificação:

O plano de treino acima descrito é um exemplo de um tipo de aula apresentado a meio da época desportiva, dada a intensidade da coreografia ser elevada.

O início da época é marcado por aulas com intensidade média-baixa, dado que a maioria dos alunos não frequenta o ginásio durante o mês de agosto, permitindo-lhes acompanhar as aulas até ao fim. Até Dezembro vou aumentando a intensidade, estabelecendo a seguinte ordem para o tipo de aulas lecionadas:

1. localizada geral, 2. coreografia complexa, 3. material de intensidade média, 4. pequenas coreografias com movimentos livres. A partir de Janeiro a intensidade aumenta para média-alta (a partir dos dez minutos de aula), passando as coreografias complexas a fazer parte apenas do aquecimento, e vario entre treino localizado sem material, treino localizado com material e treino cardiovascular e localizado com material.

O tipo de população que frequenta estas aulas são maioritariamente pessoas a partir dos 60 anos (maioritariamente de manhã), contudo nas turmas da parte da tarde e noite encontram-se pessoas abaixo dos 50 anos, onde a intensidade poderá ser mais alta e as coreografias mais complexas.

Março

O mês começou e eu sugeri ao Pedro, sócio-gerente do ginásio, para realizar uma mega aula de Indoor Cycle. A receção foi boa e o Pedro sugeriu que a realizássemos após o carnaval, visto que em Dezembro tinha havido uma mega aula e em Maio estava previsto também fazê-lo. Tudo foi preparado, falei com a Professora Nair para escolhermos o tema e decidimos que seria “Anos 80”. Estabelecemos a data e correu tudo como previsto (relatório da atividade realizado à parte).

Relativamente às aulas de Indoor Cycle em particular gostaria de referir que o feedback dos alunos é positivo, tendo denotado um aumento significativo do número de alunos. Tendo em conta o meio em que o ginásio está situado, as pessoas que o frequentam não estão predispostas à mudança, tendo tido dificuldade em manter a turma que estava anteriormente.

Durante este mês estive a observar algumas aulas da manhã e hora de almoço, no sentido de perceber as diferenças da população que as frequenta e a dinâmica dos professores. Apercebi-me que a população que frequenta o ginásio de manhã é população mais idosa, pessoas que trabalham por conta própria e reformados. Para além disso, a predisposição das pessoas para o exercício é outra, uma vez que a maioria vem para treinar mas também para socializar. Quando observei a aula da Professora Andreia apercebi-me que apesar da população ser jovem, o intuito deles é treinar mas também descontrair um pouco para conseguir trabalhar o resto do dia.

Para terminar queria apenas referir que também estive na sala de musculação alguns dias e que foi possível abordar alguns assuntos com o Professor Rogério. Por exemplo, a necessidade de bloquear a articulação do cotovelo aquando da execução de exercícios para o músculo tríceps. Eu não sou apologista desta rigorosidade em todos os exercícios, uma vez que a porção longa do tríceps tem origem na tuberosidade infra-glenoideia e insere-se na face posterior do olecrâneo, havendo influência positiva da movimentação do cotovelo. Uma das análises que fiz enquanto estive na sala foi a diferença da nomenclatura dos exercícios relativamente ao Shape Fitness, não querendo dizer que algum está mais correto que o outro. Pelo contrário, cada espaço e/ou professor tem o seu vocabulário, devendo haver sempre, na minha modesta opinião, uma unificação do vocabulário para que não haja dúvidas aquando da abordagem do cliente ao professor.

Plano de aula de Indoor Cycle

Tipo de aula: Race day

Objetivo: Aumento do Vo2 máximo

Tipo de turma: Avançada

Tempo de aula: 50 minutos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Aq.	J 16t	SP 3	SS	SP 2/3	SS/J 4t	SP 2/3	SS/J 4t	SP 2/3	SP 3	SP 3	Relax

Justificação:

Tendo em conta o objetivo da aula, a carga da aula será ligeiramente elevada, sendo maior nas faixas em pé e ligeiramente menor nas faixas sentada, dado que haverá influência dos bpm's da música para manter uma frequência cardíaca máxima acima dos 80%. Nas duas últimas faixas a frequência cardíaca máxima deverá encontrar-se entre dos 90% e 95%. Esta aula só deve ser apresentada a partir de Janeiro pela intensidade elevada.

A organização anual de Indoor Cycle deve ser feita da seguinte forma: até dezembro devem ser realizadas as aulas do tipo baixa-endurance, alta endurance, montanha e intervalado extensivo, no sentido que aumentar o VO₂ máximo e a força muscular. A partir de Janeiro já podem ser introduzidas as aulas tipo intervalado intensivo e race day.

Quando, eventualmente, surgem alunos iniciantes nas aulas mais intensas devemos orientá-los da seguinte forma: ensinar a ajustar a bicicleta; ensinar as técnicas de uma forma rápida; para se manterem sentados na primeira parte da aula pela dificuldade em manter na posição 2 numa reta; experimentar a posição 3 apenas quando o professor der indicação, se assim o desejar; e sempre que necessário diminuir a carga.

No Indoor Cycle existem três posições para colocar as mãos no volante: a posição 1 que é utilizada nos primeiros minutos do aquecimento e nos sprints no plano sentado; a posição 2 que é utilizada no plano sentado ou plano em pé e na subida sentada e subida em pé; e, por último, a posição 3 que só é utilizada na subida em pé.

O ajuste da bicicleta é realizado da seguinte forma: o volante deve ser ajustado de acordo com a altura e experiência em ciclismo do aluno; selim ajustado à altura da crista ilíaca do aluno que se encontra de pé com os pés juntos ao lado da bicicleta e o avanço do selim é ajustado de forma a fazer um ângulo de 90° entre a perna e coxa e entre a coxa e tronco.

Abril

Finalmente cheguei ao último mês de estágio e sinto que todo o meu esforço ao longo destes últimos sete meses foi compensador. Sinto que, apesar de alguns contratempos, o estágio foi frutífero e verdadeiramente enriquecedor.

Ao longo deste estágio senti uma grande evolução relativamente às aulas em geral e, principalmente, quanto à minha forma de estar e de entrega nas aulas. Todas as semanas ia aprendendo e querendo aprender sempre mais, questionando sempre todas as minhas dúvidas e certezas, no sentido de ser sempre melhor.

Durante este mês, em particular, experienciei dar aulas de manhã e comprovei mais uma vez que a predisposição das pessoas para treinar e para

conviver é muito maior que as da noite. Acredito que esta diferença seja pelo facto das pessoas virem cansadas e, por vezes, aborrecidas do trabalho e não estão predispostas para sorrir tanto. Também percebi que o estilo de música à noite é ligeiramente distinta da manhã e que as transições entre os exercícios deve ser feita de forma mais lenta, porque efetivamente as pessoas vão para descontrair mais do que para treinar.

Para além disso, também me senti que estava na altura de introduzir na aula de zumba músicas que envolvessem interação entre os alunos. Quando iniciei as aulas estava extremamente preocupada em não me enganar nas coreografias. Contudo, com o avançar dos meses as coreografias passaram a ser algo não tão importante e comecei a descontrair mais, dando mais ênfase ao objetivo da aula, a diversão!

Toda a experiência que este estágio me proporcionou, continuará com certeza a dar frutos!

Plano de aula de Jump Circuit

Tipo de aula: Coreografia

Objetivo: Treino cardiovascular e localizado

Tipo de turma: Mix

Tempo de aula: 45 minutos

<u>Música</u>	<u>Intensidade</u>	<u>Combinação principal:</u>	<u>Material</u>	<u>Tempo</u>
Believer	Baixa	4 joelhos simples + 1 chinelo 4t		5'
Stoopid	Baixa	8 tesouras simples + 8 chinelos simples		5'
Burn it up	Peitoral	2 supino 2/2t + 2 supino triplo	Barra	5'
Animal	Média	8 básicos + 2 tesouras SSD		5'
Maria	Média	4 galopes duplos + 8 hop simples		5'
Dominó	Alta	8 chinelos simples + 8 laterais simples		5'
Selfie	Alta	2 laterais SSD + 4 laterais duplos		5'
Lips are moving	Abdominal	2 crunch 1/1t + 1 crunch triplo	Colchão	5'
Beneath your beautiful	Relaxamento			5'

Justificação:

Este tipo de aulas é frequentado maioritariamente por mulheres entre os 18 e os 40 anos, dado o efeito positivo que tem sobre as zonas de maior acumulação de gordura nas mulheres (coxa, zona pélvica e abdominal). Teixeira et. al (2011) investigou o efeito da modalidade Jump Fit nas variáveis antropométricas e fisiológicas. Avaliou o peso, a altura e a composição corporal através das pregas subcutâneas em 18 mulheres entre os 20 e 24 anos. Os resultados revelam uma melhoria do consumo de oxigénio ($24,81 \pm 4,71$ para $26,81 \pm 5,80$ ml/kg/min), uma diminuição da percentagem de massa gorda significativa ($26,98 \pm 4,43$ para $24,72 \pm 4,18$; $P < 0,0001$). Demonstrou também uma manutenção do peso corporal que é justificado pelo aumento de massa isenta de gordura.

Tendo em conta que é uma aula coreografada, a forma como eu a organizo é a seguinte: a cada mês modifico duas músicas (uma para desenvolvimento muscular localizado e outra para desenvolvimento cardiovascular), permitindo às pessoas decorar as coreografias e, ao mesmo tempo, a quebrar a monotonia.

REFLEXÃO CRÍTICA

“No mundo de agora, e aqui, sobretudo, fervilha uma inquietação que tem de levar a algum caminho. E a minha obrigação é estar atento a essa pulsação do presente, único sinal que me pode predizer o futuro.”

Miguel Torga, Diário V

É então que chega ao fim mais um ciclo importantíssimo da minha vida. Neste momento sinto-me um pouco mais realizada quer a nível pessoal quer profissional. Sinto que estes dois anos de aprendizagem e partilha de conhecimentos foram realmente frutíferos.

Como nos diz o Professor Doutor Jorge Bento (2013; cit. por Marinho, T.), “são os ideais que nos movem e nos fazem permanecer ao longo do caminho (...), que nos inspiram e nos transformam”, elevando toda a sede de conhecimento que nos move, a sede pelo desconhecido.

Foi neste sentido que se desenvolveu este último ano, o estágio curricular no Shape Fitness e no Agraclub Fitness Center. A sede de colocar em prática todo o conhecimento adquirido no primeiro ano e, para além disso, aprender ainda mais com a experiência dos demais colegas de trabalho. Simplesmente, impelir a sermos maiores, superando-nos. (Marinho, T., 2013).

Sendo a ética e o profissionalismo de qualquer trabalhador na sua área pilares fundamentais para o seu sucesso, devemos nos reger pelos mesmos em qualquer altura da nossa carreira profissional. Assim, durante todo o estágio curricular melhorei a minha capacidade de trabalhar individual e coletivamente, através das aulas, eventos realizados e presença em sala, continuei a desenvolver o sentido de responsabilidade, assiduidade e pontualidade, a capacidade de análise crítica e iniciativa e mantive uma apresentação e conduta pessoal adequadas perante as equipas técnicas, os professores e, não menos importantes, os alunos.

Segundo Serpa (1990; cit. por Campos), existem três perspetivas que caracterizam o conceito de liderança: interação (dependência recíproca que caracteriza as relações interpessoais entre o professor e, neste caso, o aluno),

influência (pelo predomínio que o professor tem sobre os alunos) e poder (pelo domínio sobre os alunos induzindo-os a agir de determinada forma, através do carisma e persuasão do professor). Qualquer professor deve ter bem presente este conceito, no sentido de influenciar positivamente os seus alunos e direcioná-los positivamente para o objetivo pretendido da aula que está a lecionar (Chelladurai, 1999; cit. por Campos). Sempre que entro numa das salas do Agraclub, e entrava na sala de musculação do Shape Fitness, independentemente da modalidade, recebo as pessoas com um sorriso e com algumas brincadeiras, para que por mais que as pessoas venham desgastadas do trabalho sintam que se divertiram e que fizeram bem em vir às minhas aulas.

A minha passagem pelo Shape Fitness, durante os dois primeiros meses, foi muito enriquecedora numa das áreas mais procuradas pelos clientes que procuram um ginásio, ou seja, treino de musculação. Todas as dúvidas, por mais absurdas que fossem, foram esclarecidas pelos meus colegas, passando-me toda a informação da sua experiência baseada na evidência científica.

Ao longo dos meses que estive no Agraclub, onde tive oportunidade de lecionar aulas de grupo, fui aprendendo como liderar as minhas turmas e os alunos das turmas de outros colegas quando os substituí, utilizando estratégias que me permitissem manter o controlo das mesmas. Sempre que surgia alguma situação menos positiva que eu não sabia qual a melhor forma de reagir falava com os meus colegas, no sentido de melhorar a minha postura como líder e obter o domínio das situações.

Quanto à modalidade lecionada que mais me cativou foi sem dúvida o Jump pelo seu rigor técnico e pela necessidade de transmitir aos clientes toda a energia que existe dentro de nós. Contudo, sabendo que a modalidade Zumba foi a mais desafiante por estar completamente fora da minha zona de conforto, penso que foi aquela que mais me satisfez e que continua a angariar clientes ao longo dos meses.

Lupa (2006; cit. por Campos) diz-nos que “um bom líder consegue transformar os erros em oportunidades de aprendizagem criando um ambiente favorável para o sucesso dos liderados, estimulando-lhes a sua criatividade. Escolher, captar, ambientar, treinar e gerir são as principais tarefas inerentes a um líder”. É neste sentido que oriento as minhas aulas, dando oportunidade aos meus alunos de se superar a nível pessoal, trabalhando habilidades com as

quais não estão familiarizados. Por exemplo, nas aulas de Zumba muitas pessoas chegam há minha beira e dizem que não têm coordenação e eu incentivo-as a fazerem as aulas para combater esse lapso coordenativo. Também nas aulas de Hidroginástica muitas senhoras dizem-me que têm muito medo da água e que só vão fazer o que conseguem, para eu não me preocupar. Ao qual eu respondo que com o tempo irá sentir-se mais à vontade com o meio aquático, estimulando, também, à frequência de aulas de natação para adultos.

“Sou claramente um líder emotivo (...) Sei que o que vou dizer nem sempre é compreendido mas, para mim, é essa “emoção” que marca a diferença nas lideranças. Ninguém se entusiasma a ser liderado por um “cubo de gelo”. (...) Ninguém nasce líder (...) ser líder dá muito trabalho. É preciso aprendermos a analisar comportamentos e a adaptar o nosso estilo às circunstâncias do dia-a-dia.” (Morais & Mendonça, 2007; cit. por Campos).

Nesta linha de pensamento, pretendo reforçar a ideia de que cada situação vivenciada em ambos os ginásios, desde os conselhos de postura na sala de musculação do Ricardo Sampaio, as discussões saudáveis sobre metabolismo, nutrição e exercício com o Nuno Pereira, as sugestões da Nair Mendes e do Pedro Azenha para melhorar o meu desempenho nas aulas ou a minha postura para com os alunos, as controvérsias sobre musculação debatidas com o Rogério Ribeiro, aos desabafos dos e com os alunos e aos elogios e críticas construtivas feitas direta ou indiretamente pelos alunos, professores e equipa técnica, todos eles permitiram ser a pessoa e profissional que sou hoje.

No que diz respeito às relações interpessoais:

- Relação com equipas técnicas: ambas as equipas acolheram-me desde o início como se fosse parte integrante da “família”, apoiando-me em qualquer situação e disponibilizando-se sempre para qualquer dúvida que surgisse, facilitando a adaptação/integração;
- Relação com os clientes: em ambos os locais de estágio, independentemente do tempo que estive em cada um, os clientes

foram simpáticos e interativos. Penso que a minha personalidade descontraída, porém séria, o facto de ser profissional e estar sempre predisposta a ajudar ou a esclarecer qualquer dúvida foram pontos cruciais para que a proximidade com os clientes fosse possível. Quanto ao público alvo que mais me cativa é sem dúvida o público do período da manhã, pelo facto de serem mais alegres e transmitirem uma energia mais positiva.

Toda a interação estabelecida com as equipas técnicas e com os clientes (mesmo os públicos-alvo serem completamente diferentes como já foi referido nos relatórios mensais) permitiu um desenvolvimento exponencial da minha capacidade de me relacionar com o outro.

Caso para transcrever uma citação de Teresa Marinho (2013):

É necessário “dar alma a uma paideia que ressalte a importância de uma praxis que eleve a intenção humana, perturbando e inquietando quem se sente bem encarnando um papel passivo e pouco altruísta. (...) que fomente uma outra alvorada social e pessoal (...) uma expressão autêntica da humanidade.

Quanto aos espaços físicos, como já foi referido anteriormente, penso que alguns aspetos devem ser melhorados tanto no Shape Fitness como no Agrclub Fitness Center, no entanto não deixam de ser considerados espaços acolhedores para os clientes e para os colaboradores.

A supervisão da prática pedagógica teve um papel deveras importante na minha evolução, uma vez que me ajudou a melhorar a minha prestação nas aulas, a superar as dificuldades sentidas, a solucionar os problemas surgidos e desenvolver todas as competências essenciais à prática profissional.

Toda a experiência e sabedoria transmitida pelo Professor César Chaves e pelos professores de ambos os ginásios permitiram-me descobrir as melhores formas de ensino, orientando-me prudentemente em todas as minhas decisões. Considero que todos os erros cometidos foram lições de aprendizagem, não me arrependendo de nenhum deles. Desta forma, penso que todo o desenvolvimento e aperfeiçoamento das minhas capacidades como profissional foram essenciais para a descoberta de um estilo pessoal de ensino.

Refletindo acerca do Mestrado em Atividades de *Fitness* posso afirmar que foi um dos maiores responsáveis pela minha evolução durante o período de estágio, uma vez que com o conhecimento transmitido pelos docentes da Escola Superior de Desporto e Lazer e o plano curricular que a mesma apresenta é possível encarar o mundo de trabalho com naturalidade, dada a preparação proporcionada aos seus alunos pela instituição.

CONCLUSÃO

Concluo este ciclo sentindo-me realizada e com a sensação de dever cumprido. O facto de ter escolhido ginásios que são reconhecidos na zona do Grande Porto pelo seu profissionalismo e oferta de serviços permitiu construir toda uma bagagem de conhecimento consistente e organizada, sendo um orgulho enorme para mim e devendo ser um orgulho para as instituições que me acolheram e que foram a base para continuar a desenvolver as minhas capacidades neste ramo.

Desta forma, o estágio pedagógico demonstrou ser uma excelente oportunidade de aprendizagem, ultrapassando todas as expectativas iniciais, ao favorecer a aquisição e desenvolvimento de novos conhecimentos e práticas profissionais, pessoais e sociais. Considero que ao longo destes sete meses, cheios de intensidade e vida, cresci como pessoa e profissional, tendo-me tornado uma profissional competente e capaz de resolver qualquer situação. Que venham mais desafios!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adami, M. (2002). Aqua Fitness: O treino completo de fitness de baixo impacto. Livraria Civilização: 1ª Edição.

Albuquerque, Z. (2013). Jump: Da teoria à prática. Icone: 1ª edição.

American College of Sports Medicine: Progression models in resistance training for healthy adults (2009). Medicine Science of Sports Exercise, vol. 41, pg. 687–708.

Barbosa, T., Costa, M., Marinho, D., Queirós, T., Costa, A., Cardoso, L., Machado, J., Silva, A. (2015). Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento Técnico em Natação. Federação Portuguesa de Natação: 1ª edição.

Barduzzi, O. G. et al. (2013). Capacidade funcional de idosos com osteoartrite submetidos a fisioterapia aquática e terrestre. Curitiba: Fisioter. Mov., vol. 26, p. 349-360.

Batalha, A. P. (2011). Metodologia da Dança. Faculdade de Motricidade Humana: 1ª Edição.

Beto, P. & Greenwood-Robinson, M. (2009). The Zumba Weight Loss Program. New York: Grand Central Life & Style.

Burke, E. (2002). Serious Cycling. Human Kinetics Publishers: 2ª Edição.

Bircher, J. Towards (2005). A Dynamic Definition of Health and Disease. Medicine Health Care and Philosophy, vol. 8, pg. 335.

Campion, M. (2000). Hidroterapia: princípios e prática. Manole: 1ª Edição.

Campos, F. (2009). A liderança em atividade de grupo de fitness. Vila Real: F. Campos. Tese de Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício apresentada à Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Campos de Paula, K., & Campos de Paula, D. (1998). Hidroginástica na terceira idade. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, vol. 4, 1ª edição, pg. 24-27.

Carpenter, C. S.; Novaes, J.; Bstista, L. A. (2007). Comparação cinemática entre a puxada por trás e a puxada pela frente de acordo com a ativação eletromiográfica. *Revista de Educação Física*, vol. 136, p. 20-27.

Coelho, F. G. M. et al. (2009). Atividade física sistematizada e desempenho cognitivo em idosos com demência de Alzheimer: uma revisão sistemática. *Rev. Bras. Psiquiatr.*, vol. 31.

Coote, S., Gallagher, S., Msetfi, R., Larkin, A., Newell, J., Motl, R. W., & Hayes, S. (2014). A randomised controlled trial of an exercise plus behaviour change intervention in people with multiple sclerosis: the step it up study protocol. *BMC Neurology*, vol. 14, pg. 241.

Delavier, F. (2000). Guia dos movimentos de musculação. Ed. Manole: 2ª edição.

Di Blasio, A., Gemello, E., Di Iorio, A., Di Giacinto, G., Celso, T., Di Renzo, D., Ripari, P. (2012). Order Effects of Concurrent Endurance and Resistance Training on Post-Exercise Response of Non-Trained Women. *Journal of Sports Science & Medicine*, vol. 11, pg. 393–399.

Greve, J. M. D. & AmatuZZi, M. M. (1999). Medicina de reabilitação aplicada à ortopedia e traumatologia. Ed. Roca: 1ª edição.

Farinatti, P., Castinheiras Neto, A. G., AMORIM, P. R. S. (2016). Oxygen Consumption and Substrate Utilization During and After Resistance

Exercises Performed with Different Muscle Mass. *International Journal of Exercise Science*, vol. 9, pg. 77–88.

Fleury, M. T. L. & Fleury, A. (2001). Construindo o Conceito de Competência. *Revista de Administração Contemporânea: Edição especial*, p. 183-196.

Freitas, P. D., Ferreira, P. G., da Silva, A., Trecco, S., Stelmach, R., Cukier, A., Carvalho, C. R. (2015). The effects of exercise training in a weight loss lifestyle intervention on asthma control, quality of life and psychosocial symptoms in adult obese asthmatics: protocol of a randomized controlled trial. *BMC Pulmonary Medicine*, vol. 15, pg. 124.

Fujimoto, N., Hastings, J. L., Carrick-Ranson, G., Shafer, K. M., Shibata, S., Bhella, P. S., Levine, B. D. (2013). Cardiovascular Effects of 1 Year of Alagebrium and Endurance Exercise Training in Healthy Older Individuals. *Circulation. Heart Failure*, vol. 6, pg. 1155–1164.

Guimarães, M. & Guimarães, F. (2002). O caminho das mãos vazias: Karaté Do. Belo Horizonte: 1ª edição.

Hamasaki, H., Kawashima, Y., Tamada, Y., Furuta, M., Katsuyama, H., Sako, A., & Yanai, H. (2015). Associations of Low-Intensity Resistance Training with Body Composition and Lipid Profile in Obese Patients with Type 2 Diabetes. *PLoS ONE*, vol. 10.

Irwin, W., Shelby, T., Darby, D. (2006). Hip hop e a Filosofia. Madras: 1ª edição.

Iyengar, B. K. S. (1997). The illustrated light on yoga. Harpercollins Publishers India: 1st edition.

Jimenez, D., Oliveira, D., Oliveira, C. (2013). EFDeportes: Body Pump - A Revolução do Fitness Mundial baseado em evidências. Edição de Julho, nº 182.

Leandro, C. (2015). A dança criativa e a aprendizagem no 1º Ciclo do Ensino Básico: contributos de uma abordagem interdisciplinar no estudo do meio, no português, na matemática e na atitude criativa. Tese de Doutoramento apresentada à Universidade de Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Lobo da Costa, P. (2010). Natação e atividade aquáticas: subsídios para o ensino. Manole: 1ª edição.

Ma, J., Strub, P., Xiao, L., Lavori, P. W., Camargo, C. A., Wilson, S. R. (2015). Behavioral weight loss and physical activity intervention in obese adults with asthma: a randomized trial. *Ann Am Thorac Soc.*, vol. 12, pg.1–11.

Maia, M. (2014). Dança de Salão: Uma alternativa para o desenvolvimento motor no ensino fundamental. Phorte: 1ª edição.

Marinho, T. (2013). Reencontros Inadiáveis para situar o desporto no horizonte da paideia. Porto: T. Marinho. Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Martins, S. (2015). Gym Factory: Competências contemporâneas do Técnico de Exercício Físico. Vol. Instrutores, nº8, p. 51-53.

Melo, L. M. et al. (2007). Declínio cognitivo e demência associados à doença de Parkinson: características clínicas e tratamento. *Rev. Psiq. Clín.*, vol. 34, p. 176-183.

Mello, D. (1997). Ciclismo Indoor. Sprint: 1ª edição.

Netto, E. & Lima, V. (2010). Ginástica Localizada: Cinesiologia e Treinamento aplicado. Sprint: 1ª Edição.

Opdam, L. (2007). Karate Goju Ryu Meikuban. Empire books: 1st Edition.

Pacheco, M. (2016). Gym Factory: A profissionalização da atividade física do Técnico especialista em exercício físico. Vol. Instrutores, nº 9, p. 45-47.

Palmer, L. M. & Epler, M. E. (2000). Fundamentos das Técnicas de Avaliação Musculoesquelética. São Paulo, 2ª edição, p. 42-62.

Pilates, J. H. (2010). A obra completa de Joseph Pilates. Phorte: 1ª Edição.

Pinto, M. T. (2014). Danças Africanas e Interculturalidade em Portugal. Ariadne: 1ª edição.

Printes, C. (2015). Gym Factory: Receita médica de exercício físico? Vol. Instrutores, nº 8, p. 45-47.

Ribeiro, A. S., Schoenfeld, B. J., Fleck, S. J., Pina, F. L., Nascimento, M. A., Cyrino, E. S. (2016). Effects of traditional and pyramidal resistance training systems on muscular strength, muscle mass, and hormonal responses in older women: a randomized crossover trial. Journal of Strength Cond. Res. Vol 10.

Roth, G. (2000). Os ritmos da alma: o movimento como alma espiritual. Cultrix: 1ª edição.

Rufino, L. & Darido, S. (2011). EFDeportes: Lutas, artes marciais e modalidades desportivas de combate – uma questão de terminologia. Edição de Julho, nº 158.

Signorile, JF. AJ Zink, and SP. Szwed (2002). A comparative electromyographical investigation of muscle utilization pattern using various hand positions during the lat pull-down. J Strength Con Res., vol. 16, pg. 539-546.

Sul, K. G. (2003). El arte marcial coreano de defensa personal hapkido: técnicas básicas. Ediciones Tutor: 1ª edição.

Teixeira, C. & Evangelista, A. (2016). Treinamento Funcional sem equipamentos: calistenia, autoresistência e resistência manual. Create Space: 1ª edição.

Torga, M. (1970). Diário – Vols. V a VIII. Coimbra: M. Torga.

Vianna, J. M., Werneck, F. Z., Coelho, E. F., Damasceno, V. O., & Reis, V. M. (2014). Oxygen Uptake and Heart Rate Kinetics after Different Types of Resistance Exercise. *Journal of Human Kinetics*, vol. 42, pg. 235–244.

Wartecka-Ważyńska, A. (2012). Opportunities for using professional competencies acquired during university studies according to graduates of university schools of physical education. *Physical Culture & Tourism*, vol. 19, pg. 105-112.

Urizzi de Lima, W. (2009). Ensinando natação. Phorte: 4ª edição.

Zanette, E. (2003). Análise do perfil dos clientes de academias de ginástica: o primeiro passo para o planejamento estratégico. Porto Alegre: E. Zanette. Mestrado profissionalizante apresentado à Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Escola de engenharia.

Sitografia

<https://www.lesmills.com/knowledge/smart-start/getting-started-in-bodycombat/>

<http://www.rpgsouchard.com.br/rpg-souchard/>

http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/traumato/testes_membro_inferior.htm

<http://fisioterapiaquintana.blogspot.pt/2010/01/avaliacao-postural.html>

<http://www.scielo.br/pdf/rac/v5nspe/v5nspea10.pdf>

<http://www.efdeportes.com/efd152/efeito-da-pratica-de-jump-fit-em-mulheres.htm>

