



Instituto Politécnico
de Viana do Castelo

Andreia Inácio Lourenço

Relatório de Estágio – Erasmus no Ginásio Fitness Tui Sociedad Limitada

Mestrado:

Mestrado de Atividades de Fitness

Trabalho efetuado sob a orientação:

Professora Doutora Carla Sofia Cerqueira Gonçalves

Supervisora de Estágio:

Eliza Lo Vacco Santos

Melgaço, 2021



Instituto Politécnico
de Viana do Castelo

Andreia Inácio Lourenço

Relatório de Estágio – Erasmus no Ginásio Fitness Tui Sociedad Limitada

Mestrado:

Mestrado de Atividades de Fitness

Trabalho efetuado sob a orientação:

Professora Doutora Carla Sofia Cerqueira Gonçalves

Supervisora de Estágio:

Eliza Lo Vacco Santos

Melgaço, 2021

Lourenço, Andreia Inácio

Relatório de Estágio – Erasmus/ Andreia Inácio Lourenço; Orientadora Professora Doutora Carla Sofia Cerqueira Gonçalves – Relatório de Estágio de Mestrado de Atividades de *Fitness*, Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

Palavras-chave: *Fitness*, *Personal Trainer*, Aulas de Grupo, Populações especiais, Profissionais de Exercício Físico

DEDICATÓRIA

Dedico este documento:

Às minhas avós, Maria da Gloria Afonso Braga e Isaura Sousa Fernandes, que gostariam de me ver formada e não podem estar presentes.

Ao meu irmão, Rafael Inácio Lourenço, que acredite sempre que sonhos são possíveis.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a este “pequeno-grande” grupo de pessoas que ao longo deste último ano estiveram sempre presentes e contribuíram das mais variadas formas tanto para a construção deste documento como para a minha construção pessoal.

- À minha família, Vitor Lourenço, Maria José Lourenço e Rafael Lourenço - aqueles que estão sempre lá em todos os momentos, fornecendo-me a força e apoio que sempre necessitei.
- Aos meus padrinhos, Joaquim Henriques e Ana Maria Henriques, a minha segunda família, que sem o seu apoio não seria possível ter terminado este documento no tempo estipulado.
- À professora doutora Carla Sofia Cerqueira Gonçalves, por todo o acompanhamento realizado, por exigir sempre de mim, pela amizade e carinho demonstrados e pelo seu total apoio. Obrigada por acreditar em mim, mesmo quando eu não o fiz.
- Ao meu melhor amigo Telmo Ribeiro Pinto, pela amizade e apoio incondicional, pelas horas gastas comigo em todos os momentos e pela rocha que foi para mim.
- Às minhas colegas de mestrado, Diana Silva e Juliana Sorriso, que se tornaram amigas, pela partilha interminável de conhecimentos e pela amizade incrível que me proporcionaram.
- A Eliza Lo Vacco Santos e ao Fernando Passoz, pelo apoio e amizade que demonstraram para comigo e pelo saber e experiência transmitidos durante todo o caminho.
- Ao André Martins, pelo grande empurrão que me deu, pelo conhecimento que partilhou, por estar sempre disponível e pelo apoio e carinho que me transmitiu.
- À Lorena Lopez, Miriam Lopez e Olalla, pelo suporte, carinho, amizade e apoio, em especial nas aulas de grupo.
- Ao Rafa Senra e ao Ivaldo por todo o conhecimento e saber que partilharam comigo e pela abertura e disposição.

- À Lucia Castro Sanchez, que me mostrou a importância do “ser visto” e me ter ensinado.
- A todos os sócios do Fitness Tui, que demonstraram uma compreensão incrível desde início e me acompanharam nesta jornada.

A este valioso grupo, o meu sincero **MUITO OBRIGADA.**

RESUMO

No âmbito do Mestrado em Atividades de Fitness da Escola Superior de Desporto e Lazer, contemplou, na unidade curricular de estágio anual, o Relatório de Estágio. Este é o fruto do trabalho desenvolvido no Ginásio Fitness Tui S.L. Este relatório integra toda a ação desenvolvida ao longo do estágio, pois permite colocar em prática todos os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo de todo o processo formativo.

Através de um processo autónomo de trabalho, possibilitado pelos responsáveis do ginásio, foi possível delinear toda a ação ao longo de oito meses, o que possibilitou o desenvolvimento da minha capacidade como profissional, dirigindo a minha ação para um público eclético.

A ação, o desenvolvimento e evolução constante ao longo do estágio tornou-se um sucesso pessoal, considerando as dificuldades que o contexto de pandemia me permitiu.

Saio deste estágio mais rica, mais completa e versátil e sinto-me capaz de encarar o futuro com segurança, assente na dinâmica contínua da aprendizagem que se faz todos os dias.

Palavras-chave: Fitness, *Personal Trainer*, Aulas de Grupo, Populações especiais, Profissionais de Exercício Físico

ABSTRACT

In the scope of the Master's Degree in Fitness Activities of the Escola Superior de Desporto e Lazer, it contemplated, in the curricular unit of annual internship, the Internship Report. This is the result of the work developed in the Gym Fitness Tui S.L. This report integrates all the action developed throughout the internship, as it allows to put into practice all the theoretical knowledge acquired throughout the entire training process.

Through an autonomous work process, made possible by the gym's managers, it was possible to outline all the action throughout eight months, which allowed the development of my capacity as a professional, directing my action to an eclectic public.

The action, the development and constant evolution throughout the internship became a personal success, considering the difficulties that the pandemic context allowed me.

I leave this internship richer, more complete and versatile and I feel able to face the future with confidence, based on the continuous dynamic of learning that takes place every day.

Keywords: *Fitness, Personal Trainer, Group Classes, Special Populations, Physical Exercise Professional*

LISTA DE ABREVIATURAS

Fitness Tui S. L. - Fitness Tui Sociedad Limitada

ESDL – Escola Superior de Desporto e Lazer

ACSM - American College of Sports Medicine

OMS – Organização Mundial da Saúde

IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude

DT – Diretor Técnico

TEF – Técnico de Exercício Físico

PT – Personal Trainer

PAG – Profissional de Aulas de Grupo

FC – Frequência Cardíaca

PSE – Escala de Percepção Subjetiva de Esforço

ÍNDICE

DEDICATÓRIA.....	V
AGRADECIMENTOS	VII
RESUMO	IX
ABSTRACT	XI
LISTA DE ABREVIATURAS	XIII
ÍNDICE.....	XV
ÍNDICE DE FIGURAS E GRÁFICOS	XVII
ÍNDICE DE ANEXOS.....	XVIII
INTRODUÇÃO.....	- 1 -
1. CONTEXTUALIZAÇÃO TEÓRICA	- 3 -
1.1. HISTÓRIA E CRESCIMENTO DO <i>FITNESS</i>	- 3 -
1.2. PROFISSIONAIS DE EXERCÍCIO FÍSICO E REGULAMENTO DA PROFISSÃO	- 4 -
1.2.1. <i>IMPORTÂNCIA DO PERSONAL TRAINER</i>	- 7 -
1.2.2. <i>PROFISSIONAIS DE AULAS DE GRUPO</i>	- 9 -
1.3. POPULAÇÕES COM CONDIÇÕES ESPECIAIS NUMA DETERMINADA FASE DA VIDA.....	- 12 -
1.3.1. <i>IDOSOS</i>	- 12 -
1.3.2. <i>DIABETES</i>	- 16 -
1.3.3. <i>OBESIDADE</i>	- 18 -
1.3.4. <i>HIPERTENSÃO</i>	- 19 -
2. ESTÁGIO CURRICULAR	- 21 -
2.1. EXPECTATIVAS ANTES DO ESTÁGIO.....	- 21 -
2.2. TAREFAS DEFINIDAS.....	- 22 -
2.3. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO	- 23 -
3. CARACTERIZAÇÃO DO GINÁSIO	- 25 -
3.1. SÓCIOS	- 25 -
3.2. ESPAÇO E MATERIAL	- 26 -
3.3. RECURSOS HUMANOS.....	- 29 -
3.4. AULAS DE GRUPO.....	- 31 -
3.5. SERVIÇO DE <i>PERSONAL TRAINER</i>	- 35 -
3.6. APLICAÇÃO TRAININGYM	- 35 -
4. PRÁTICA PROFISSIONAL.....	- 37 -
4.1. EXPERIÊNCIA COMO PROFISSIONAL DE EXERCÍCIO NA SALA DE CARDIOFITNESS E MUSCULAÇÃO..	- 37 -
4.2. LIDERANÇA DE AULAS DE GRUPO.....	- 38 -
4.3. EXPERIÊNCIA COMO <i>PERSONAL TRAINER</i>	- 42 -
5. PROJETO DE EVENTO	- 53 -
5.1. ANÁLISE E REFLEXÃO DO EVENTO	- 54 -
6. REFLEXÃO CRÍTICA.....	- 57 -
6.1. ANÁLISE CRÍTICA GERAL DAS TAREFAS REALIZADAS	- 57 -
6.2. CONSIDERAÇÕES FORTES DO ESTÁGIO	- 58 -
6.3. CONSIDERAÇÕES FRACAS DO ESTÁGIO	- 58 -

6.4.	OPORTUNIDADES CRIADAS	- 59 -
6.5.	SUGESTÕES PARA O FUTURO.....	- 59 -
CONCLUSÃO.....		- 61 -
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS		- 63 -
ANEXOS		I

ÍNDICE DE FIGURAS E GRÁFICOS

TABELA 1 – ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS NATURAIS DA POPULAÇÃO IDOSA, ADAPTADO DE (ACSM, 2014) - 13 -	
FIG. 2 – GINÁSIO <i>FITNESS TUI S.L.</i> - 26 -	
FIG. 3 E 4 – GINÁSIO <i>FITNESS TUI S.L.</i> – ÁREA DE CARDIO - 26 -	
FIG. 5 E 6 – GINÁSIO <i>FITNESS TUI S.L.</i> – ZONA DE BOXE - 27 -	
FIG. 7 E 8 – GINÁSIO <i>FITNESS TUI S.L.</i> – ÁREA FUNCIONAL - 27 -	
FIG. 9,10,11 E 12 – ZONA DE MUSCULAÇÃO - 28 -	
FIG. 13 E 14 – SALAS DE AULAS DE GRUPO..... - 29 -	
GRÁFICO 1 - GÉNERO - 29 -	
GRÁFICO 2 – CARGA HORÁRIA - 30 -	
GRÁFICO 3 – AULAS DE GRUPO - 30 -	
GRÁFICO 4 – O PROFISSIONAL IDENTIFICA-SE MAIS COM QUE TIPOLOGIA. - 31 -	
FIG. 15 E 16 – MAPAS DE AULAS: ANTES DA PANDEMIA E DURANTE A PANDEMIA - 34 -	
FIG. 17 – PLANO DE AULA PILATES(ANEXO V) - 38 -	
FIG. 18 – ENTIDADES FORMADORAS - 39 -	
FIG. 19- PLANO AULA LOCALIZADA (ANEXO VI)..... - 40 -	
FIG. 20 – PLANO AULA STEP (ANEXO VII) - 41 -	
TABELA 2 – REGISTO DE INCREMENTO DE CARGA – CLIENTE DE PT COM ESCOLIOSE - 43 -	
TABELA 3 – AVALIAÇÃO POSTURAL – CLIENTE DE PT COM ESCOLIOSE - 45 -	
TABELA 4 – AVALIAÇÃO POSTURAL – CLIENTE PT ATLETA - 47 -	
FIG. 21 – RESULTADOS BALANÇA BIOIMPEDÂNCIA – CLIENTE PT ATLETA - 48 -	
TABELA 5 – AVALIAÇÃO POSTURAL - CLIENTE PT COM ANSIEDADE..... - 50 -	
FIG. 22 – RESULTADOS BALANÇA BIOIMPEDÂNCIA – CLIENTE PT ANSIEDADE..... - 51 -	
FIG. 23 – CARTAZES DE DIVULGAÇÃO DO EVENTO - 54 -	

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO I – QUESTIONÁRIO AOS PROFISSIONAIS DO EXERCÍCIO FÍSICO	II
ANEXO II – HORÁRIO <i>FITNESS TUI S.L.</i>	IV
ANEXO III – MENSALIDADES <i>FITNESS TUI</i>	V
ANEXO IV – EXEMPLO PLANO DE TREINO TRAININGYM.....	VI
ANEXO V – PLANO DE AULA PILATES.....	VIII
ANEXO VI – PLANO DE AULA DE LOCALIZADA.....	X
ANEXO VII – PLANO DE AULA DE STEP	XII
ANEXO VIII – FOLHA DE AVALIAÇÃO	XIII
ANEXO IX – ALGUNS EXEMPLOS DE RELATÓRIOS SEMANAIS	XIV

INTRODUÇÃO

O presente trabalho – “Relatório de Estágio – ERASMUS” – insere-se no âmbito do estágio curricular no Ginásio *Fitness Tui S.L.*, situado na cidade de Tui, província de Pontevedra, em Espanha, durante o ano letivo de 2020/2021.

O Ginásio *Fitness Tui S.L.*, atua na área da atividade física de bem-estar, mobilizando os profissionais de exercício físico já com alguma experiência local, sobressaindo o relacionamento com os clientes, a formação inicial e contínua dos seus profissionais (*Personal Trainers* e Profissionais de Aulas de Grupo), a adaptação de todos os recursos humanos às novas tecnologias de informação e de comunicação, criando uma cultura de inovação posicionada para o desenvolvimento de uma nova cultura física e para a resolução de problemas.

Este documento é direcionado para o surgimento do *Fitness* e o seu desenvolvimento na sociedade atual, bem como o seu enquadramento deste conceito na estrutura curricular do estágio.

Para isso, o presente relatório desenvolve-se em cinco capítulos. No primeiro capítulo, desenvolve-se uma revisão bibliográfica onde toda a parte conceptual do trabalho assenta, de modo a ser entendida a temática a ser estudada. Parte-se de uma contextualização teórica sobre o *Fitness*, seguindo a abordagem sobre os profissionais de exercício físico, para concluir com a caracterização das populações especiais mais frequentes nos ginásios e *Health Clubs*. No segundo capítulo fez-se o enquadramento do estágio curricular, com as suas expectativas e objetivos a atingir, com a finalidade de percebermos o enquadramento prático do seu desenvolvimento. No capítulo terceiro desenvolveu-se toda a caracterização do ginásio, sob o ponto de vista da composição dos recursos humanos, dos espaços existentes e dos recursos materiais, para o desenvolvimento de todas as atividades de oferta. No capítulo quarto passou-se à descrição do “projeto de evento” e do seu desenvolvimento. Por último, a reflexão crítica do estágio curricular ocupa o capítulo quinto deste trabalho.

Todo este documento assenta numa lógica de desenvolvimento do *Fitness* e no contexto da sociedade atual, onde as pessoas, na sua maioria, nos locais de trabalho e em casa, têm posturas bastante sedentárias, sendo os ginásios um dos referenciais necessários para combater o sedentarismo.

Creemos que o trabalho apresentado e o seu contexto não ficam por aqui, carecendo de um maior aprofundamento face ao recente desenvolvimento desta área. Trata-se de uma apresentação simples, mais do que uma obra que procura o rigor científico, procura ser um ato reflexivo e um contributo válido para a melhoria pessoal e profissional, numa área inovadora do *Fitness*, como Profissional do Exercício Físico.

1. CONTEXTUALIZAÇÃO TEÓRICA

1.1. HISTÓRIA E CRESCIMENTO DO *FITNESS*

A sociedade atual possui muitos comportamentos que aportam sérios riscos para a saúde e bem-estar, nomeadamente o consumo de tabaco, as dietas descontroladas e a inatividade física. (Barata, 2003; Comissão Europeia, 2018; Sacavém & Correia, 2009). Alguns comportamentos referidos anteriormente, entre outros, estão diretamente relacionados com o stress, obesidade, doenças cardiovasculares e incapacidade e/ou diminuição da qualidade de vida (American College of Sports Medicine, 2017; Barata, 2003; Feliu, 2002).

Atualmente torna-se claro que a prática de atividade física e de exercício físico traz imensos benefícios para a saúde e bem-estar da população, (Blair, 2009; Trost, Blair, & Khan, 2014; ACSM, 2014).

“O American College of Sports Medicine (ACSM) define o termo *health-related physical fitness* como sendo “Um estado caracterizado por uma capacidade de realizar atividades diárias com vigor, e uma demonstração de características e capacidades que estão associadas ao baixo risco de desenvolvimento prematuro das doenças hipocinéticas (ou seja, aquelas associadas à inatividade física)” (Franco, 2009).

Um terço dos adultos e 80% dos adolescentes, em todo o mundo, não conseguem atingir as recomendações de exercício físico pela Organização Mundial da Saúde (OMS) (Hallal et al., 2012). As recomendações sugerem que adultos realizem entre 150 a 300 minutos de atividade física moderada ou 75 a 150 minutos de intensidade vigorosa por semana, enquanto para crianças e jovens recomenda a 60 min de atividade física moderada a vigorosa por dia (WHO, 2020).

Em Portugal, 68% dos portugueses nunca praticou exercício ou desporto, estando acima da média da Europa, que possui 46% (TNS Opinion & Social, 2018).

Os ginásios e *health clubs*, em constante crescimento e expansão, tem vindo a aumentar a sua oferta, com o intuito de agradar e satisfazer as necessidades da maioria das pessoas, fomentado a prática de exercício físico e conseqüentemente o combate ao sedentarismo, sempre com impactos positivos na saúde física e mental do praticante (Blair, 2009). A prática de atividade física e de exercício físico é cada

vez mais recomendada e incorporada nos programas de recuperação a nível de saúde, para promover melhorias a nível físico, mentais e/ou sociais (American College of Sports Medicine, 2017; Samulski & Noce, 2002; Terrados, 2003). Outras preocupações como a estética, interação e reconhecimento social, tem contribuído para uma maior procura por atividades de *fitness* em ginásios e *health clubs* (Comissão Europeia, 2018; Moutão, 2005). Para suprimir estas necessidades, existiu um crescimento gradual do número de ginásios e *health clubs*, bem como de praticantes deste tipo de atividades (Comissão Europeia, 2018; EHFA, 2012; Franco & Simões, 2015; IHRSA 2016). Estima-se que em Portugal existam 1200 instalações e cerca de meio milhão de praticantes (IHRSA, 2013).

De forma a acompanhar o crescimento exponencial do mercado do *fitness*, torna-se também essencial e preocupante que os profissionais desta área estejam dotados de conhecimentos, capacidades e competências para darem uma resposta adequada e profissional às necessidades das várias populações que procuram os ginásios e *health clubs* (Franco & Simões, 2015).

1.2. PROFISSIONAIS DE EXERCÍCIO FÍSICO E REGULAMENTO DA PROFISSÃO

Torna-se cada vez mais necessário, que os profissionais sejam especializados, de forma a estarem preparados para o mercado de trabalho (Franco & Simões, 2015). Esta especialização envolve a aquisição de conhecimentos técnico-científicos que serão postos em prática nos locais de trabalho, sejam eles ginásios e *health clubs*, associações, clínicas ou outros (Antunes, 2003). No entanto Batrakoulis e Rieger (2014) afirmaram que apenas 30% dos profissionais a nível europeu possuem um grau académico.

Em Portugal o ensino superior na área do desporto tem evoluído por especializações, como Educação física, *Fitness* e Saúde, Treino Desportivo, Desporto e Natureza e “Coach” de Atividade Física e Estilos de Vida Saudáveis (Franco & Simões, 2018). A área do *Fitness* e Saúde, veio posteriormente a designar-se por Desporto, Condição Física e Saúde (Franco & Simões, 2018). A licenciatura, nesta área, é desenvolvida com o propósito de preparar o profissional para o mercado de trabalho, e para tal é

realizada uma simbiose entre o ensino superior, o setor público e as entidades empregadoras do *Fitness* (Franco & Simões, 2018). Outra forma de incrementar/atualizar os conhecimentos dos profissionais de exercício físico são os congressos, simpósios, convenções, formações, entre outros (Paternostro-Bayles, 2010; Franco & Simões, 2018).

O Decreto-Lei n.º 74/2006 de 24 de Março veio determinar que os ciclos de estudos de ensino superior, devem ter por base os seus conteúdos e metodologias na perspetiva de adquirir as competências necessárias. Enquanto o Decreto-Lei n.º 39/2012 de 28 de agosto determina o regime de enquadramento dos profissionais de *fitness* atribuindo a “responsabilidade técnica pela direção e orientação das atividades desenvolvidas nos ginásios”. Dando relevância a dois papéis: o diretor técnico (DT) e o técnico de exercício físico (TEF).

Para possuir a cédula de DT é necessária que o profissional tenha uma licenciatura na área de Educação Física/Desporto, enquanto para a cédula de TEF, pode ser atribuída a profissionais licenciados em Educação Física/Desporto, mas também a portadores de qualificação na área da manutenção da condição física no âmbito do Sistema Nacional de Qualificações através de formação ou de competência profissionais adquiridas e desenvolvidas no decorrer do percurso de vida, reconhecidas, validadas e certificadas (Franco & Simões, 2018).

Consideramos que o DT deve coordenar e supervisionar a prescrição, avaliação, condução e orientação de todos os programas e atividades da área do *Fitness*. Em relação às instalações dos ginásios e *health clubs*, deve avaliar e monitorizar a qualidade dos serviços prestados, além de sugerir melhorias da qualidade desses mesmos serviços. Também deve coordenar todos os eventos desportivos e elaborar um mapa de atividades, por último deve colaborar na luta contra a dopagem no desporto (Franco & Simões, 2018).

Relativamente ao TEF, deve planear e prescrever exercício aos requerentes sob a supervisão do DT, Orientar as atividades desportivas, avaliar a qualidade dos serviços e propor sugestões de melhorias. Por último deve colaborar na luta contra a dopagem no Desporto (Franco & Simões, 2018).

Em Espanha, segundo o DOG nº 134 de 7 de Julho de 2020, os trabalhadores são distribuídos por níveis do 1 ao 5, podendo dentro destes níveis desempenhar funções diferentes, dependendo da formação ou especialização necessária para exercer.

No grupo 1 constam os trabalhadores com o maior nível de competência profissional, com a função de dirigir e coordenar atividades próprias do desenvolvimento da empresa, elaboram a política da organização e a utilização eficaz de recursos humanos e materiais. Requer uma formação equivalente ao grau universitário de ensino superior, médio ou de uma vasta experiência no setor e inclui diretores gerais e gerentes dos ginásios.

No grupo 2, os trabalhadores exercem funções de gestão de uma ou mais áreas funcionais da empresa, a partir das diretrizes do grupo 1 ou da própria empresa. Necessitam de ter formação requerida equivalente ao grau universitário do ensino superior, médio, título específico do posto de trabalho ou experiência adquirida no trabalho ou no setor. Inclui diretores de departamento (ex: financeiro, recursos humanos, comercial, etc.) e atividades correspondentes às seguintes categorias: fisioterapia, contabilidade, secretário de direção, chefe de mantimento, etc.

No grupo 3, constam os profissionais que exercem funções de execução autónoma que exigem habitualmente iniciativa e decisão por parte do trabalhador e a sua execução. Requer formação equivalente ao título académico de grau médio, formação profissional de primeiro grau, título específico para as tarefas que desempenham ou uma vasta experiência adquirida no setor. Inclui coordenadores de *fitness*, atividades aeróbicas, de piscina, de aulas de grupo, monitor multidisciplinar, etc.

No grupo 4, constam trabalhadores que executam as tarefas sob instruções precisas, requerendo conhecimento profissionais ou aptidões práticas, realizando trabalhos consistentes na execução de tarefas dentro de uma atividade de maior escala. Requer formação profissional de primeiro grau, grau escolar ou um título específico para a tarefa que desempenhe, podendo ainda substituir-se por um período de experiência creditada por um posto de trabalho com características similares. Inclui as categorias de: massagista, rececionista, socorrista, monitor uni disciplinar, encarregado de limpeza, etc.

Por último, no grupo 5 constam trabalhadores que executam tarefas de instrução concretas, preestabelecidas que não exigem conhecimentos profissionais, sendo a

formação necessária equivalente ao grau escolar ou experiência adquirida. Inclui equipa de limpeza, trabalhador de manutenção das instalações, trabalhador encarregado de vestuário, etc.

1.2.1. IMPORTÂNCIA DO *PERSONAL TRAINER*

No mercado do *Fitness*, sobretudo nos últimos tempos, houve um aumento da procura do serviço de treino personalizado, prestados pelo *Personal Trainer* (PT). Estas mudanças, foram originadas para dar respostas às necessidades da sociedade, sobretudo aos aspetos relacionados com a performance, a estética, a motivação para a prática de exercício regular, a saúde ou mesmo procura por uma prescrição de exercícios mais segura (MOTA, 2002; Garay et al, 2008).

A literatura tem vindo a apresentar benefícios da realização de treino personalizado supervisionado pelo profissional, de forma personalizada, refletindo-se na melhoria da saúde através da promoção de atividade física, do ensino, da motivação e do apoio aos seus clientes. Alguns desses estudos provam que treinar com PT está associado com ganhos de força e resistência, aumento da intensidade de treino, melhor perceção subjetiva de esforço e uma melhor adesão ao exercício (Coutts et al, 2004; Focht, 2007; Gentil & Bottaro, 2010; Glass & Stanton, 2004; Storer et al, 2014; Maloof, Zabik, & Dawson, 2001; Mazzetti et al., 2000, Ratamess, Faigenbaum, Hoffman, & Kang, 2008, Jeffery, Wing, Thorson, & Burton, 1998). Ainda foram encontradas evidências que o treino personalizado pode ser efetivo na mudança de atitudes individuais para com o exercício, aumentando assim os seus níveis de atividade física. (McClaran, 2003). Também foram encontradas evidências em relação à saúde, tendo sido demonstrado que houve mais ganhos na saúde através de treinos personalizados, comparativamente a treinos por conta própria. (Storer, Dolezal, Berenc, Timmins, & Cooper, 2014) Desta forma, é cada vez mais notória a importância do PT a quando da prescrição do exercício e educação dos clientes nos vários conceitos de *fitness* e saúde (Mazzetti et al, 2000; Storer et al, 2014; Dias et al, 2017)

O Papel do PT vai muito além da prescrição de exercício, assumindo ainda outras valências como professor, psicólogo, *coach*, supervisor, nutricionista, biomecânico, avaliador e consultor de *bodybuilding*, conselheiro de vida, controlador de peso,

pessoa de negócios, advogado do *fitness* (Chen, 2006; Chiu, Lee, & Lin, 2010; McKean, Slater, Oprescu, & Burkett, 2015; Smith Maguire, 2001, 2008).

O serviço prestado pelo PT é muito valioso para o cliente, ele é prescrito de forma individualizada, adaptando ao indivíduo, através da estrutura de treino, a seleção de exercícios e a sequência, a frequência, intensidade, volume, velocidades e intervalos de descanso, tudo baseado em recomendações e guidelines (Ratamess et al., 2009). Durante o treino fornece instruções e correções dos exercícios, motiva o cliente durante o processo e promove reforço psicológico em prol do objetivo do cliente (Ratamess et al., 2008). Este estímulo para treinar a uma intensidade mais elevada bem como a supervisão do treino por parte do PT promove um estímulo favorável de treino. (Baker, 2001; Ratamess et al., 2009).

Melton et al. (2008) analisaram as qualidades dos PT mais apreciadas pelos clientes e gestores do ginásio, sendo que os clientes preferem treinar com PT que demonstram mais empatia, que sabem ouvir e que motivem para a tarefa. O mesmo estudo sugere que a maioria das capacidades dos profissionais de *Fitness* são aprendidas no contexto de trabalho. Um dos muitos deveres de um gestor do ginásio é de contratar e supervisionar PT, onde geralmente procuram pessoas que possuam uma certificação, *skills* sociais, uma boa aparência física e ser adaptável e flexível.

Quando falamos de certificação, não só nos referimos à cédula de Técnico de Exercício Físico, mas também se o indivíduo é formado, possui uma licenciatura. A maioria dos gestores afirma que é um requerimento importante, devido ao conhecimento adquirido durante os anos de estudo. Sem descurar a experiência do mercado de trabalho que é necessária para ser um profissional de sucesso (Melton et al., 2008).

Relativamente às capacidades sociais, são as competências necessárias para interagir eficazmente com a diversidade de clientes, enquanto a capacidade de ser adaptável e flexível perante qualquer situação de trabalho ou individualidade do cliente é fundamental num serviço de PT.

Alguns gestores acham que a aparência física é um fator importante aquando da contratação, devido a considerarem que quanto melhor o corpo, mais clientes vai atrair. Em geral concordam que os clientes avaliam os PT com base na aparência física, no entanto consideram que a personalidade, o conhecimento e a habilidade

podem sobrepor-se ao “corpo perfeito”, visto que uma vez que os clientes se apercebiam do conhecimento que o PT possui, a aparência torna-se um fator secundário. No entanto, clientes que contratam PT, que não possuem um físico *fitness*, é devido a que o gestor tenham influenciado o cliente de forma positiva a comprar o serviço, ou o cliente observou outro aluno que obteve os resultados pretendidos com este (Melton et al.,2008).

Caraterísticas que os gestores não gostam de ver num PT são arrogância, falsas recomendações/ informações nutricionais, a falta de habilidades sociais, rigidez mental, falta de habilidades práticas ou uma educação fragilizada. Outra caraterística evidenciada é a má reputação, pois um ginásio com um PT com esse tipo de reputação alastra-se ao nome do ginásio o que leva a desistência de clientes (Melton et al., 2008).

Em suma, para os gestores, a aparência é um atributo importante para angariar novos clientes, no entanto a fidelização destes deve-se, sobretudo, às habilidades sociais. Ainda existem alguns gestores que preferem PT flexíveis e adaptáveis por conseguirem moldá-los à forma que têm em mente. Por último independente da experiência que possuam, os gestores indicam profissionais que possuam um certificado com base em conhecimentos. Maioritariamente, preferem PT empáticos, com habilidades sociais e vontade de aprender, capazes de lidar com o público e capacidade de motivar clientes (Melton et al., 2008).

1.2.2. PROFISSIONAIS DE AULAS DE GRUPO

A qualidade do profissional de aulas de grupo (PAG) é uma das preocupações do mercado do *fitness* (Papadimitriou & Karteroliotis, 2000). Dois aspetos a ter em conta são o comportamento e a atitude do PAG, quando avaliados em relação à qualidade do serviço prestado, por parte dos praticantes. (Murray & Howat, 2002; Papadimitriou & Karteroliotis, 2000). A relação PAG e aluno também é um aspeto essencial, assumindo um papel determinante para a qualidade do serviço. (Barreira & Carvalho, 2007).

Para o PAG ter sucesso deve conhecer o melhor possível os seus alunos, de forma a orientá-los melhor. Deve demonstrar empatia e motivar os praticantes de forma

positiva e ainda dominar as técnicas de movimento e os tempos musicais (Sánchez, 1999). Segundo Cerca (1999), os PAG devem “possuir elevado nível de competência em quatro áreas: execução técnica, instrução, comunicação e performance.” Para os profissionais obterem o sucesso, é importante que mantenham um equilíbrio entre as quatro áreas, visto que ser excelente numa delas não garante o sucesso, devendo trabalhar nas suas falhas de forma a colmatá-las.

O PAG deve possuir certos atributos dentro de cada área. Na técnica de execução o instrutor deve apresentar uma boa postura, demonstrando uma técnica perfeita da habilidade motora que está a transmitir, pois são essenciais para que haja uma boa aprendizagem por parte do aluno (Cerca, 1999). Em relação à instrução, o profissional deve ser claro, simples e objetivo, podendo esta ser verbal, visual, cinestésica ou mista (Cerca, 1999; Simões, Franco & Rodrigues, 2009). A principal diferença entre a Instrução e a Comunicação é que a primeira é utilizada através de fornecimento de *feedback* pedagógico, numa perspetiva mais técnico-pedagógica, enquanto a segunda é vista como a instrução é utilizada, como por exemplo a entoação das palavras os termos utilizados, expressão facial (Cerca, 1999). Por último, na performance o PAG deve apresentar uma forma de ser e estar repleta de boa energia, com ritmo, paixão, interpretação musical de forma a ser capaz de captar e motivar os praticantes (Cerca, 1999)

Ao longos dos anos foram realizados vários estudos que abordam a relação qualidade – satisfação – fidelização (Afthinos, Theodorakis, & Nassis, 2005; Barros & Gonçalves, 2009; Fernández, Carrión, & Ruíz, 2012; Castañer, Franco, Rodrigues & Miguel, 2012; Howat, Crilley, & McGrath, 2008; Nuviala, Pérez-Ordás, Osuna, Nuviala, & Jurado, 2012; Rahmati & Honari, 2013; Theodorakis, Alexandris, Rodriguez, & Sarmiento, 2004; Teixeira & Correia, 2009), sendo que alguns deles abordam estes conceitos através da influência do PAG (Fernández et al., 2012; Franco et al., 2012; Nuviala et al., 2012).

A qualidade da prestação de serviços está associada à satisfação e à fidelização de um cliente, sendo desta forma imprescindível definir estratégias que garantam a taxa de sucesso a nível profissional. (Fernández et al. 2012; Murray & Howat, 2002, Theodorakis et al.. 2004, Zeithalm, Berry, & Parasuraman, 1996) No entanto, a satisfação também está diretamente relacionada à continuidade ou ao abandono de

uma atividade física desportiva regular (Francis & Seibert, 2000; Theodorakis et al., 2004; Zeithalm et al., 1996)

Os principais motivos pelo abandono da prática de atividade de *fitness*, segundo a IHRSA (2010) são: “elevado número de praticantes na instalação (27%); insatisfação com os funcionários (13%); ausência de atenção por parte dos funcionários (13%); insatisfação com os programas/atividades oferecidas (8%); inacessibilidade ou ausência de resposta pela gerência (6%).” Franco, Pereira e Simões (2008) e a Comissão Europeia (2018) acrescentam ainda outros fatores como a ausência de tempo, não gostar do instrutor, o horário da aula não ser compatível com o horário de trabalho, não ter possibilidades financeiras, não existir atividades específicas. Cabe aos ginásios e health clubs desenvolver estratégias para colmatar o abandono, nomeadamente contratar PAG de qualidade de forma a conseguirem captar e fidelizar mais praticantes (Franco et al, 2008).

Desta forma Franco e Simões (2020) identificaram e definiram os indicadores associados à qualidade do PAG, através da opinião de diversos intervenientes, como gestores, DT, formadores, instrutores e praticantes, bem como análise de outros estudos. Foram aplicadas e analisadas 100 entrevistas, as quais conseguiram identificar quatro dimensões das qualidades do PAG: Profissional (quaisquer competências que todo o profissional deve ter), Relacional (capacidade de estabelecer boas relações), Técnica (capacidades referentes a especificidade técnica) e Pedagógica (competências relacionadas ao ensino-aprendizagem).

Após a análise das 25 categorias do inquérito, verificou-se que a mais referida por 85% dos inquiridos, foi a motivação, a capacidade do PAG captar e motivar os alunos para que se mantenham empenhados e focados; seguido pela simpatia do PAG (77%) nas relações com o praticante e em terceiro a empatia com 73%, onde consta a afinidade e a proximidade na relação PAG-Aluno. Muitos inquiridos enumeraram outras categorias que são importantes como a instrução (66%), dinâmica (64%), imagem (64%), pontualidade (62%), planeamento (61%), comunicação (59%), conhecimento (59%), dedicação (55%) e a boa disposição (55%) (Franco e Simões, 2020).

Desta forma o objetivo do PAG deve passar por melhorar os indicadores que se encontram mais debilitados e manter os indicadores que possuem melhor

desempenho, aumentando desta forma a qualidade do seu serviço e por consequência a satisfação e fidelização dos praticantes. Pormenores como chegar cinco a dez minutos antes da hora marcada do início da aula ou cumprimentar todos os participantes com um sorriso, demonstrar uma combinação ou adequar um determinado exercício, demonstra domínio das quatro dimensões de Cerca (1999) e uma forma de cativar, motivar e fidelizar os alunos, visto que o PAG é um exemplo para eles (Franco e Simões, 2020).

Podemos concluir que a qualidade dos PAG é um dos aspetos mais importantes nas atividades de grupo (Blanco, Sicilia, Gil, Roca, & Sánchez, 2003), devendo este manter um equilíbrio entre as quatro dimensões, assumindo comportamentos que vão de encontro às necessidades dos alunos, aumentando assim a satisfação e por consequência a fidelização dos mesmos (Fernandéz et al., 2002; Murray & Howat, 2002, Theodorakis et al., 2004).

1.3. POPULAÇÕES COM CONDIÇÕES ESPECIAIS NUMA DETERMINADA FASE DA VIDA

Hoje em dia os ginásios e *health clubs* são procurados por uma população muito diversificada, quer devido à sua origem social, quer em termos de faixas etárias, nível de condição física e condições de saúde física e mental.

1.3.1. IDOSOS

Analisando a faixa etária mais idosa, encontramos questões relacionadas com limitações funcionais, que afetam a capacidade de movimento e aptidão. Os idosos são definidos como homens e mulheres com 65 anos ou mais e / ou adultos com idade entre 50 e 64 anos com condições crónicas clinicamente significativas (Nelson et al, 2007; Bushman et al., 2013).

Cada individuo responde ao envelhecimento de forma diferente, sendo que, nem sempre, a idade cronológica corresponde à idade fisiológica ou funcional. Indivíduos com idade semelhantes podem ter diferentes capacidades funcionais, o que determina como cada um responde ao exercício. Embora com o avanço da idade, a função

fisiológica diminua, esta depende da complexidade do código genético, da saúde individual, presença de doenças / lesões e histórico da prática de atividade física. A prescrição de exercícios de forma segura e eficaz requer que os PT tenham conhecimento destas mudanças relacionadas à função fisiológica em repouso e durante o exercício (ACSM, 2014).

Algumas mudanças fisiológicas são ao nível do sistema cardiovascular, outras ao nível musculoesquelético. O meio em que se encontra o idoso também influencia as funções fisiológicas durante a prática de atividade física, como é possível verificar na seguinte tabela:

Sistema	Parâmetros	Mudança
Cardiovascular	FC máxima e volume sistólico	↓
	Débito cardíaco máximo	↓
	Pressão arterial em exercício e repouso	↑
	Consumo de oxigénio máximo	↓
Ambiental	Tolerância ao frio (produção de calor/ redistribuição sanguínea)	↓
	Tolerância ao calor (capacidade de suar/ redistribuição sanguínea)	↓
Músculo- esquelético	Massa magra	↓
	Massa gorda	↑
	Força muscular	↓
	Densidade mineral óssea	↓
	Flexibilidade	↓
Metabólicas	Tolerância à glicose	↓
	Sensibilidade à insulina	↓
Outros	Equilíbrio	↓
	Tempo de reação	↑

Tabela 1 – Alterações fisiológicas naturais da população idosa, adaptado de (ACSM, 2014)

Ao longos dos anos, apesar da frequência cardíaca (FC) em repouso permaneça inalterada, a FC máxima vai diminuindo (Ferrari et al, 2003; Gellish et al, 2007), bem como o volume sistólico máximo e o débito cardíaco máximo (Tanaka & Seals, 2007). O volume sistólico máximo diminui em 10% e o débito cardíaco máximo em 20% nas

três décadas entre 30 e 60 anos (Tanaka & Seals, 2007). O VO₂ máx. também decresce com a idade, cerca de 9% por década em adultos saudáveis sedentários, o que leva a uma diminuição das capacidades físicas do indivíduo (Chodzko-Zajko et al, 2009; Daley & Spinks, 2000; Wilson & Tanaka, 2000). Como resultado, a capacidade funcional da pessoa sedentária média diminui em 30% entre as idades de 30 e 70 anos (Tanaka & Seals, 2007).

Com a redução da capacidade anaeróbia, também diminui a capacidade de conseguir realizar exercícios de alta intensidade. (Chodzko-Zajko et al, 2009, Deschenes et al, 2006). Os vasos sanguíneos enrijecem e tornam-se menos capazes de se expandir quando os pulsos de sangue aumentam, levando ao aumento da pressão arterial sistólica em repouso e em exercício (Daley & Spinks, 2000), fazendo com que o coração trabalhe em maior esforço, aumentando o risco de Doenças Cardiovasculares (DCV).

A hipertensão aumenta muito com a idade. Por exemplo, aqueles com pressão arterial “normal” aos 55 anos têm um risco de 90% de desenvolver hipertensão pelo resto da vida (Chobanian et al, 2003; Vasan et al, 2002).

Os vasos sanguíneos tornam-se mais longos e mais convolutos, e suas paredes ficam mais espessas, levando a uma maior probabilidade de prejuízo no fornecimento de oxigênio aos tecidos (Heckman & Mckelvie, 2008).

Com a diminuição total da água corporal, vem a diminuição do volume sanguíneo e da sensação de sede (Daley & Spinks, 2000). Isto leva a que o idoso entre mais facilmente desidratação e a tolerância ao exercício em climas quentes e húmidos é prejudicada. (Chodzko-Zajko et al, 2009).

Entre os 45 e os 85 anos há um decréscimo no fluxo sanguíneo cerebral, que leva a uma diminuição da velocidade de condução nervosa, entre 10 a 15 %, causando um aumento nos tempos de reação e os movimentos funcionais tornam-se mais lentos. (Tanaka & Seals, 2007). Acredita-se que esta diminuição de velocidade de condução nervosa possa levar a alguma perda de força muscular (Metter et al, 1998; Strotmeyer et al, 2009). No entanto, o principal fator é a diminuição de 30% a 50% na massa muscular entre os 30 e 80 anos, devido à diminuição do número de fibras musculares e maior atrofia das fibras musculares do tipo II em comparação com fibras do tipo I (Arampatzis et al, 2011; Daley & Spinks, 2000, Koopman & Van Loon, 2009). Em

consequência, a potência é uma das primeiras capacidades que se perde, porque depende tanto da força quanto da velocidade, e inclusive diminui mais rápido do que a própria capacidade de força (Chodzko-Zajko et al, 2009, Heckman & Mckelvie, 2008), a resistência também vai diminuindo com a idade. (Chodzko-Zajko et al, 2009).

Não são apenas os músculos que ficam mais fracos com o avançar da idade. O tecido conjuntivo, ligamentos, cartilagem, tendões e ossos também enfraquecem e tornam-se menos flexíveis na velhice (Chodzko-Zajko et al, 2009, Daley & Spinks, 2000). A osteoporose ocorre em ambos sexos; no entanto, o problema é mais frequente em mulheres, principalmente após a menopausa. (Chodzko-Zajko et al, 2009, Daley & Spinks, 2000). A degeneração dos componentes elásticos do tecido conjuntivo leva a uma perda de mobilidade e estabilidade nas articulações.

Mesmo com a atrofia muscular e óssea, o peso corporal tende a aumentar entre as décadas de 30 e 50, por acúmulo de gordura, principalmente na zona abdominal e a partir dos 70 anos o peso começa a diminuir (Chodzko-Zajko et al, 2009).

Para prescrever um programa de treino para este tipo de população, deve-se ter em contas os resultados dos testes de exercício, considerar as preferências da pessoa e capacidades, e ser individualizado. Deve-se atuar em três regimes: Aeróbio, Força e Flexibilidade.

As recomendações no regime aeróbio, para idosos, variam consoante a intensidade aplicada em treino, sendo aconselhado em intensidade moderada (5-6 numa escala de 0-10) a realização de sessões de treino de 30 a 60 min, durante pelo menos 5 dias na semana. Quando o trabalho é realizado em intensidade vigorosa (7-8 numa escala de 0-10) o tempo por sessão diminui para 20 a 30 minutos por dia, durante no mínimo 3 dias por semana. Ainda pode ser utilizada uma combinação de ambas intensidades, podendo ainda ser acumulativo (sessão mínima 10 minutos). recomenda-se a prática de atividade entre 3 a 5 dias por semana. É desaconselhado exercícios que causem muito stress ortopédico (ACSM, 2018).

Em relação ao treino de força é recomendado dedicar 2 dias por semana, onde um iniciante deve começar com uma intensidade leve, 40% a 50% de 1RM, progredindo para uma intensidade moderada/vigorosa de 60 a 80% de 1RM. A prescrição de exercício deve conter oito a dez exercícios, envolvendo os grupos de maior massa muscular, entre 8 a 12 repetições, 1 a 3 séries (ACSM, 2018).

Por último, a flexibilidade deve ser trabalhada pelo menos 2 dias por semana. Cada alongamento deve ter a duração de 30 a 60 segundos, apenas até ao ponto onde sente um leve desconforto (ACSM,2018).

1.3.2. DIABETES

Diabetes melitus é um distúrbio metabólico que ocorre devido a uma anomalia na produção de insulina no pâncreas, ou por uma diminuição da ação periférica da insulina. Esta doença está positivamente associada a outras patologias como distúrbios no coração, sistema vascular, problemas nos rins, sistema visual e nervoso. (Bushman et al, 2013)

Os diabetes são divididos em duas categorias, tipo I e tipo II. Normalmente, a insulina é produzida e libertada do pâncreas em resposta ao aumento da glicose no sangue após a ingestão e digestão dos alimentos. No diabetes tipo I, as células produtoras de insulina no pâncreas são destruídas por uma resposta autoimune do sistema imunológico, provocando a ausência de insulina, enquanto o tipo II, a insulina é produzida, mas é ineficiente no controlo de glicose no sangue, devido a resistência de insulina nos tecidos corporais. O pâncreas para superar essa “falta” de insulina aumenta a produção da mesma, causando um excesso de insulina no sangue desses indivíduos. Esta hiperinsulinémia, pode trazer outras complicações como por exemplo a hipertensão, hipercolesterolemia, coagulação sanguínea excessiva, aterosclerose e cálculos renais (Centers for Disease Control and Prevention. National Diabetes, 2011; Church et al, 2005, Bushman et al, 2013). Estima-se que, dentro das pessoas que tem diabetes, cerca de 5% a 10% são do tipo I, deixando os restantes 90 a 95% diabetes tipo II (Bushman et al, 2013).

Os fatores de risco associados a diabetes tipo II estão relacionados a um estilo de vida sedentário, sendo os principais a idade, o histórico familiar, a etnia, a obesidade, a elevada ingestão de álcool, a dieta rica em gorduras, os triglicéridos elevados, a hipertensão e os diabetes gestacionais (Bushman et al, 2013). Embora seja um tipo de diabetes mais associado a adultos, cada vez mais tem aumentado em crianças, grande parte associado a inatividade física e descuro na alimentação que também leva, à obesidade (Bushman et al, 2013).

A prevenção de diabetes é apropriada a todas as populações e compete aos profissionais de exercício físico prescrever, orientar e supervisionar de forma segura exercícios apropriados, com o intuito de controlar e prevenir esta condição (Bushman et al, 2013).

O exercício físico traz inúmeros benefícios a este tipo de população, entre os quais:

- Melhorar a sensibilidade insulínica e o controlo da glucose no sangue e diminuir as necessidades de insulina,
- Melhorar a aptidão cardiorrespiratória,
- Melhorar os perfis lipídicos do sangue,
- Reduzir a tensão arterial,
- Melhorar a força muscular e a resistência através do aumento da massa muscular esquelética,
- Melhorar a flexibilidade e a amplitude do movimento conjunto,
- Reduzir o peso corporal (reduzir particularmente a gordura intra-abdominal), e
- Ajudar a diminuir o risco de complicações diabéticas.

Em regime Aeróbio, a ACSM (2018) recomenda que o individuo diabético realize atividade 3 a 7 dias por semana. A intensidade deve ser medida através de uma escala de perceção subjetiva de esforço (PSE), sendo aconselhada a escala de 6-20 pois esta de acordo com os valores percentuais de VO₂ máximo e FC máxima. Os valores para intensidade moderada são de 40-59% VO₂ max. ou 11-12 na PSE e para intensidade vigorosa 60-89% VO₂ max. ou 14-17 PSE. No caso de ter diabetes do tipo 1, recomenda-se que realize 150 minutos por semana, em intensidade moderada, ou 75 minutos por semana, em intensidade vigorosa, ou ainda pode realizar a combinação das duas intensidades. Em relação aos indivíduos com diabetes tipo 2 recomenda-se que realizem 150 minutos por semana, com intensidade moderada a vigorosa. Devem escolher-se, preferencialmente, atividades prolongadas, rítmicas e que utilizem grandes grupos musculares.

Quando abordamos o treino de força devemos de ter em atenção de não realizar o treino em dias consecutivos, sendo o ideal 3 dias por semana. A intensidade destes deve ser moderada, 50-69% de 1RM, a vigorosa, 70-85% de 1RM. O programa deve

conter oito a dez exercícios, com uma a três séries de 10 a 15 repetições por exercício, próximas à fadiga muscular por série. Gradualmente deve aumentar a carga e diminuir o número de repetições para 8 a 10 (ACSM, 2018).

Em relação à capacidade da flexibilidade, a ACSM (2018), recomenda realizar este tipo de treino no mínimo duas a três vezes por semana, realizando 2 a 4 repetições por exercício e mantendo o alongamento estático entre 10 a 30 segundos.

1.3.3. OBESIDADE

A obesidade é definida por um IMC superior a 30 kg/m² (Centers for Disease Control and Prevention, 2008; Bushman et al, 2013). É possível verificar que, com o passar dos anos, houve um aumento significativo de pessoas obesas, tendência que se observa até a atualidade (Centers for Disease Control and Prevention, 2011, Flegal, 2010; ASCM, 2013). Existem muitos fatores que podem estar por trás desta condição como o consumo excessivo de calorias, a diminuição dos níveis de atividade física, a predisposição genética, doença e influências culturais e ambientais (U.S. Department of Health and Human Services, 2001; Bushman et al, 2013).

A obesidade está estritamente relacionada à inatividade física, mas não só, alguns problemas de saúde crônicos, como diabetes melitus tipo II, DCV, hipertensão e mesmo alguns tipos de cancro, podem agravar quando associados à obesidade. Embora esta esteja ligada a um risco aumentado de incapacidade e mortalidade (Centers for Disease Control and Prevention, 2008; Kahn & Flier, 2000; Ogden et al, 2007, Wilborn et al., 2005), não está claro se esta é uma associação causal ou resultado da inatividade (Gaesser et al, 2011).

O profissional de exercício, precisa de estar preparado para intervir com este tipo de clientes e se necessário consultar profissionais de outras áreas de forma a prescrever exercícios mais adequados e eficientes num trabalho multidisciplinar (Bushman et al, 2013).

A ACSM (2018) recomenda, em regime aeróbio, um mínimo de 150 minutos por semana em intensidade moderada (40% a 59% do VO₂ max ou FC max), para melhoria de saúde. No entanto para uma maior perda de peso e prevenção na recuperação necessitará aproximadamente entre 250 a 300 minutos por semana, em

intensidade moderada, podendo progredir também nesta para vigorosa (superior a 60% do VO₂ max ou FC max). Recomenda-se que a frequência seja, pelos menos, 5 dias por semana, tendo em conta o nível de aptidão inicial do indivíduo, com sessões de treino com uma duração mínima de 30 minutos inicialmente, progredindo gradualmente para 60 minutos. É preferível a escola de atividades prolongadas e rítmicas, que envolvam grandes grupos musculares.

Em relação ao treino de força, a ACSM (2018), recomenda que dedique 2 a 3 dias por semana a este tipo de treino, trabalhando numa intensidade de 60 a 70 % de 1RM, aumentando a intensidade com o aumento de massa magras e força. A prescrição de exercício deve passar por usar máquinas de resistência e/ou pesos livres, realizando 8 a 12 repetições por exercício, completando 2 a 4 sets.

A mesma entidade acrescenta ainda que, estes indivíduos, devem treinar a flexibilidade pelo menos 2 a 3 vezes por semana, através de alongamentos estáticos, dinâmicos e / ou PNF. Estes devem possuir a duração de 10 a 30 segundos ou 2 a 4 repetições.

É importante salientar que, por norma, o exercício por si só é ineficaz na perda de peso, devendo estar associado a um acompanhamento nutricional para provocar um défice no balanço energético. Uma vez que a perda de peso ocorra, é fundamental que o indivíduo continue a prática de atividade física regular de forma a manter o peso a longo prazo (ACSM, 2018).

1.3.4. HIPERTENSÃO

A hipertensão é o principal fator de risco de acidente vascular cerebral e também está relacionada com infarto do miocárdio, insuficiência cardíaca, doença renal, doença vascular periférica e cegueira (Bushman et al, 2013; Centers for Disease Control and Prevention, 2008). Esta doença é comumente chamada de “assassina silenciosa” devido a falta de sintomas ou os sintomas apenas são perceptíveis quando já existem consequências severas. Considera-se uma pessoa hipertensa quando a pressão arterial sistólica em repouso é ≥ 140 mm Hg e / ou pressão arterial diastólica de ≥ 90 mm Hg, sendo também importante reconhecer um pré-hipertenso, com valores de pressão arterial sistólica entre 120 e 139 mm Hg e / ou diastólica entre 80 e 89 mm

Hg, para poder prevenir a conversão de uma condição para a outra (ACSM,2014). Por sua parte, *“The Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (JNC7)”* indicam que indivíduos com pressão > a 115/75 mm Hg, dobram o risco de DCV numa escala de 20/10 mm Hg (Chobanian et al, 2003).

O exercício físico associado a dieta, redução de stress, remoção de tabagismo, diminuição de consumo de álcool, entre outros fatores, permitem que o indivíduo com pré-hipertensão, ou hipertensos, melhorem a sua qualidade de vida, sendo que o profissional de exercício tem um papel determinante neste aspeto. Estes indivíduos podem ainda recorrer a fármacos (Bushman et al, 2013).

Os maiores benefícios do exercício físico num hipertenso são a diminuição da pressão sanguínea sistólica e diastólica em repouso e em exercício e a redução de risco de mortalidade por DCV (ACSM, 2014).

A ACSM (2018) recomenda, em regime aeróbio, a prática de atividade física entre 5 a 7 dias por semana, para este tipo de população. As sessões de treino devem ter a duração mínima de 30 minutos, podendo ser contínuos, ou acumulados, trabalhando numa intensidade moderada, entre 40% a 59% de VO2 max. ou 12-13 na escala de PSE de 6 a 20. Enfatiza que o cliente com hipertensão se dedique a atividades que envolvam grandes grupos musculares e de natureza rítmica, e deve evitar atividades isométricas ou que possam provocar um aumento na tensão arterial.

O treino de força deve ter a frequência de 2 a 3 vezes por semana, mantendo intensidade ente 60% a 70% de 1RM, podendo progredir até 80% de 1RM, no entanto, um iniciante deve manter a intensidade entre 40 a 50% de 1RM. O programa de exercícios pode conter exercícios com máquinas de resistência, pesos livres e/ou peso corporal, devendo ser executadas entre 8 a 12 repetições por exercício e 2 a 4 sets (ACSM, 2018).

A flexibilidade deve ser trabalhada no mínimo 2 a 3 vezes por semana, passando por alongamentos estáticos, dinâmicos e /ou PNF. Estes devem ter uma duração entre 10 a 30 segundos ou 2 a 4 repetições (ACSM, 2018).

2. ESTÁGIO CURRICULAR

O estágio curricular foi realizado no Ginásio *Fitness Tui S.L.*, no ano letivo 2020/2021, sob a supervisão da Eliza Lo Vacco Santos, e da parte da ESDL sob a orientação da professora doutora Carla Gonçalves.

Este foi realizado em regime Erasmus e o local foi escolhido pelos seguintes fatores: localização, espaço e língua. Dois deles estão ligados, o ginásio localiza-se perto de uma fronteira de Portugal, sendo desta forma mais fácil a compreensão linguística. Em relação ao espaço, eu já o tinha conhecido anteriormente numa visita que fiz com esse objetivo.

Durante o Estágio foram realizadas reuniões entre a estagiária e a orientadora, sempre que uma das duas partes achassem pertinente, estando sempre em constante diálogo com a supervisora do local de estágio.

2.1. EXPECTATIVAS ANTES DO ESTÁGIO

Para realmente terminar o meu percurso e me preparar para o mercado de trabalho, senti que precisava da prática profissional, a dita experiência na função. No entanto, devido a problemas financeiros, eu não ia terminar este ciclo de estudos e foi nesse momento em que eu e a minha orientadora, Professora Carla Gonçalves, arranjam uma solução, isto é, realizar o estágio em regime de Erasmus. Esta opção permitia que eu conseguisse concluir o segundo ano do mestrado. Foi então que veio a necessidade de responder à segunda questão: onde? Onde realizar o estágio? A escolha do local foi simples, o primeiro aspeto a ter em consideração foi a língua, selecionei espanhol por ser uma língua que domino e consigo falar fluentemente. O local também não foi difícil de obter, pois já tinha referências de um ginásio que já tinha visitado anteriormente, com bom ambiente. Tratava-se de um ginásio transfronteiriço, em Tui. Após abordar a proprietária e gerente do ginásio, e não ter havido qualquer entrave, elaborámos o protocolo entre a instituição e a universidade.

Antes de entrar em estágio, tinha como objetivo melhorar as competências como profissional de aulas de grupo, assim como a capacidade relacional e criação de empatia, relação com os sócios, visto ser a primeira vez que exerço funções no

mercado do *Fitness* e neste contexto específico no planeamento e liderança de treino aplicado a diferentes sócios, com diferentes necessidades e especificidades. No entanto, devido ao COVID19 o estágio desenvolveu-se de uma forma muito diferente à expectada. Logo após a primeira semana de estágio as aulas de grupo foram canceladas e o estágio abriu-me outras portas, como por exemplo: maior contacto com os clientes, promovendo mais ocasiões para criar empatia com estes; desenvolvimento de outras capacidades de treino e de liderança; a busca de conhecimento continua para dar resposta às necessidades dos sócios; prescrição de treino individual, em duos e em pequenos grupos e posteriormente lecionação de aulas a pequenos grupos e por ultimo ter a oportunidade de ser PT.

O estágio foi em larga escala diferente do que eu tinha como expectativa. Posso considerar que tais mudanças e novas adaptações constituíram experiências muito enriquecedoras para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

2.2. TAREFAS DEFINIDAS

Ao longo do decorrer do estágio foram definidas as seguintes tarefas:

- Assumir a função de profissional de exercício na sala de cardiofitness e musculação: correção postural, identificar e corrigir erros de execução;
- Realizar avaliações e reavaliações físicas (recolha de dados sobre os sócios)
- Orientar rotinas de treino pré-existentes;
- Prescrever e orientar planos de treino;
- Acompanhar os profissionais de aulas de grupo na lecionação das mesmas;
- Planear e liderar aulas de grupo com supervisão de um profissional mais experiente;
- Assumir a função de profissional de aulas de grupo;
- Elaborar relatórios semanais como forma de refletir acerca do trabalho realizado, planeando estratégias e soluções para melhorar aspetos/pontos fracos.

2.3. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO

De uma forma geral, os objetivos principais deste estágio foram aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do mestrado e da experiência adquirida até a data muito em contexto formativo, existindo agora a necessidade do contacto com a verdadeira prática enquanto profissional de exercício físico em ginásio *Fitness*.

Para atingir a meta acima foram definidos os seguintes objetivos específicos:

- Melhorar capacidades de comunicação; desenvolver uma relação de confiança e empatia com os sócios.
- Melhorar capacidades de instrutor de cardiofitness e força; desenvolver autonomia na sala de musculação, identificar e corrigir posturas, orientar os sócios através de planos de treino, realizar avaliações físicas e definir planos com base nas características do individuo, etc.
- Melhorar capacidades de instrutor de aulas de grupo; familiarizar-me com as aulas de grupo, ganhar experiência a praticar e a liderar (depois de ter vivenciado “sombra” e liderar partes da aula com um professor mais experiente), aprender com os instrutores das modalidades existentes.
- Aplicar o conhecimento adquirido nos ciclos de estudos anteriores e no primeiro ano do mestrado de atividades de *fitness*.

3. CARACTERIZAÇÃO DO GINÁSIO

Para a realização deste tópico foi realizada uma entrevista de áudio à proprietária do estabelecimento, onde foram colocadas algumas questões que considerei pertinentes para a caracterização do local.

O ginásio foi comprado pelos proprietários atuais há cerca de dois anos, e desde então têm-se definido por um conceito mais familiar, sendo atualmente um espaço divertido, funcional, com um bom ambiente e bem frequentado.

3.1. SÓCIOS

Antes da pandemia, o ginásio possuía cerca de 1000 sócios ativos. Durante a pandemia, considera-se uma redução no número de sócios em cerca de metade. É possível dividi-los em três tipos de categorias, o grupo da sala de musculação, das aulas de grupo e das pessoas de 3ª idade. Atualmente, as pessoas idosas deixaram de frequentar o ginásio, pelo que se supõe que seja o medo que sentem da pandemia. Os sócios que realizavam aulas de grupo também deixaram de comparecer, devido ao decreto-lei que proibia a realização de aulas de grupo e os restantes que ainda frequentam o ginásio, notaram muito a falta das mesmas. Com o decorrer do tempo e com a melhoria do estado em geral, foram reabertas as aulas de grupo a pequenos grupos, cumprindo sempre as normas impostas pela direção geral de saúde, o que inicialmente, não foi suficiente para fazer com que os sócios regressassem, apenas quando a capacidade de aulas de grupo aumentou é que se notou uma maior volta por parte dos sócios ao ginásio.

3.2. ESPAÇO E MATERIAL

O espaço é composto por uma área comum e duas salas. O primeiro encontra-se dividido em quatro zonas: Cardio, Boxe, Funcional e Musculação.

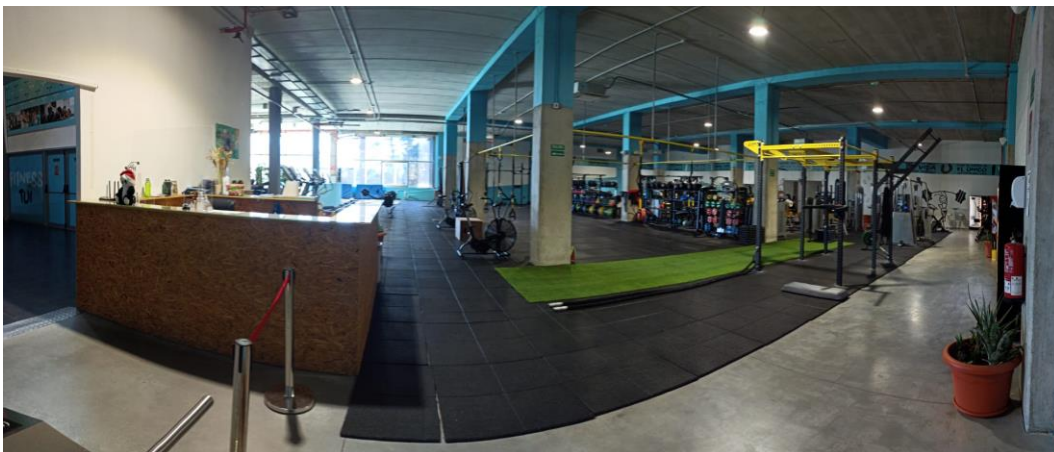


Fig. 2 – Ginásio *Fitness Tui S.L.*

Na área de cardio encontram-se as máquinas de cardio, como passadeiras, bicicletas, elípticas e remo aergómetro.

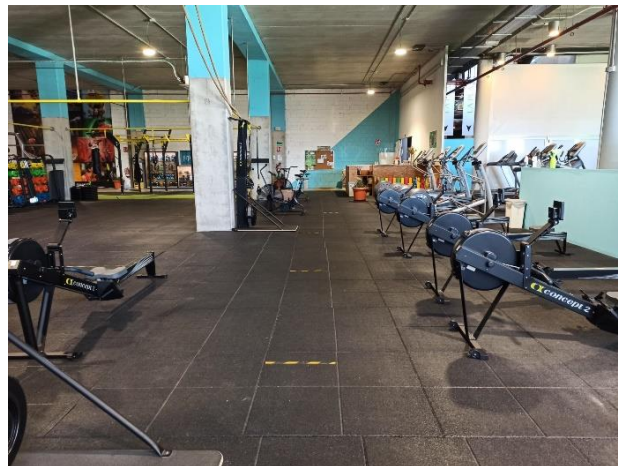


Fig. 3 e 4 – Ginásio *Fitness Tui S.L.* – Área de Cardio

Na zona de boxe, são realizadas aulas à parte, em parceria com o ginásio.



Fig. 5 e 6 – Ginásio *Fitness Tui S.L* – Zona de Boxe

A zona funcional é um espaço aberto, onde os sócios têm à sua disposição barras olímpicas, de pump, pesos para ambas, kettlebells, slam ball, etc. É também neste espaço que são dadas as aulas de crossfitness e TRX, bem como colocados os circuitos funcionais a pedido dos clientes.



Fig. 7 e 8 – Ginásio *Fitness Tui S.L* – Área Funcional

Por último a zona de musculação, é onde se encontram as máquinas para os diversos grupos musculares, polias e os pesos livres.

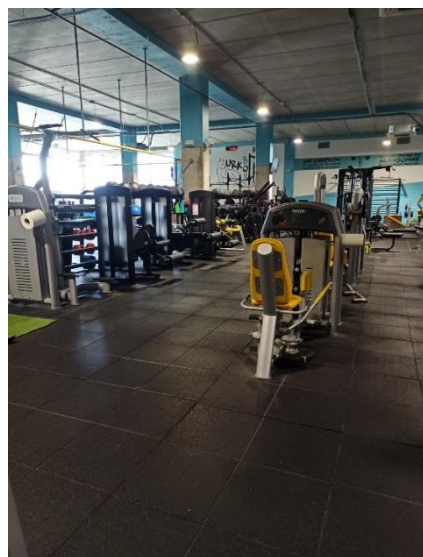
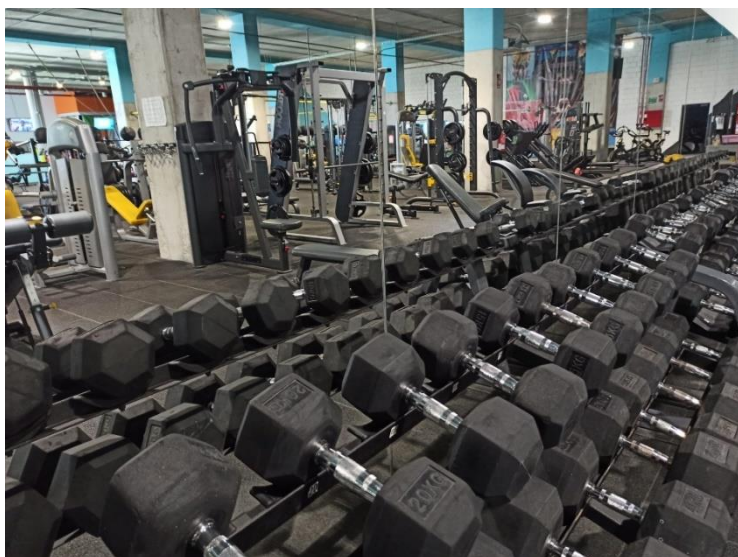


Fig. 9,10,11 e 12 – Zona de Musculação

Tal como referido anteriormente, o ginásio possui duas salas de aulas de grupo. A primeira possui um ambiente mais escuro, equipada com luzes e bicicletas de spinning para as aulas de Bike. A segunda sala está equipada com espelhos, Steps, barras de pump, bolas de pilates, etc. para as outras modalidades de grupo, como por exemplo, Pump, Pilates, Hipopressivos, Zumba, entre outras.



Fig. 13 e 14 – Salas de Aulas de Grupo

3.3. RECURSOS HUMANOS

O ginásio possui nove funcionários, sendo três funcionários da secretaria e seis profissionais do exercício físico.

A estes últimos foram realizados um questionário onde constam algumas das suas características, motivações e lesões, apresentando em seguida os resultados: (Anexo I - Questionário)

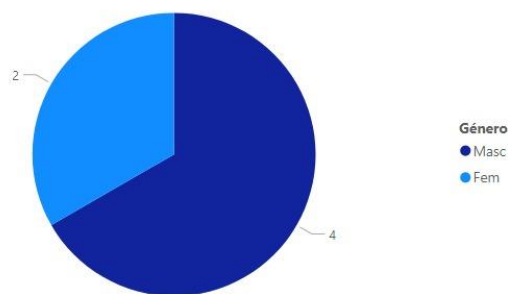


Gráfico 1 - Género

Começou-se por caracterizar o grupo de profissionais, sendo que dos seis profissionais existentes, quatro elementos são do género masculino e dois do feminino, com idades compreendidas entre os 25 e os 50 anos de idade. Residem num raio de 5 a 20 km do local de trabalho, possuindo a seguinte carga horária:

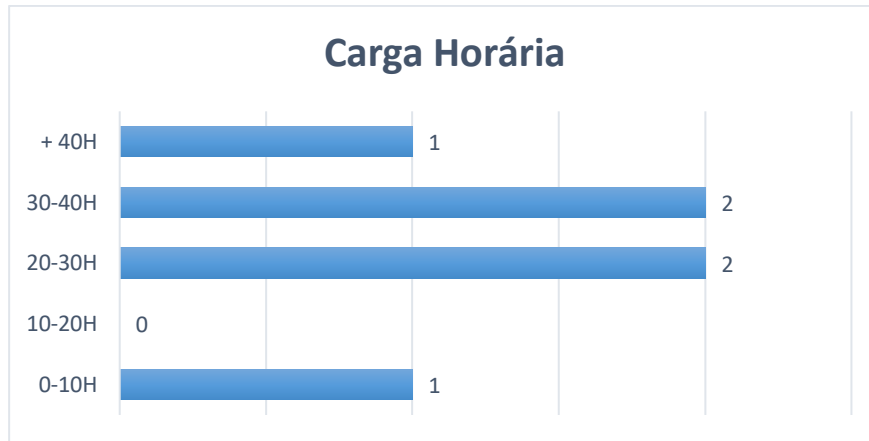


Gráfico 2 – Carga Horária

Todos os elementos prestam serviço de PT, no entanto apenas quatro elementos da equipa, lecionam aulas de grupo.

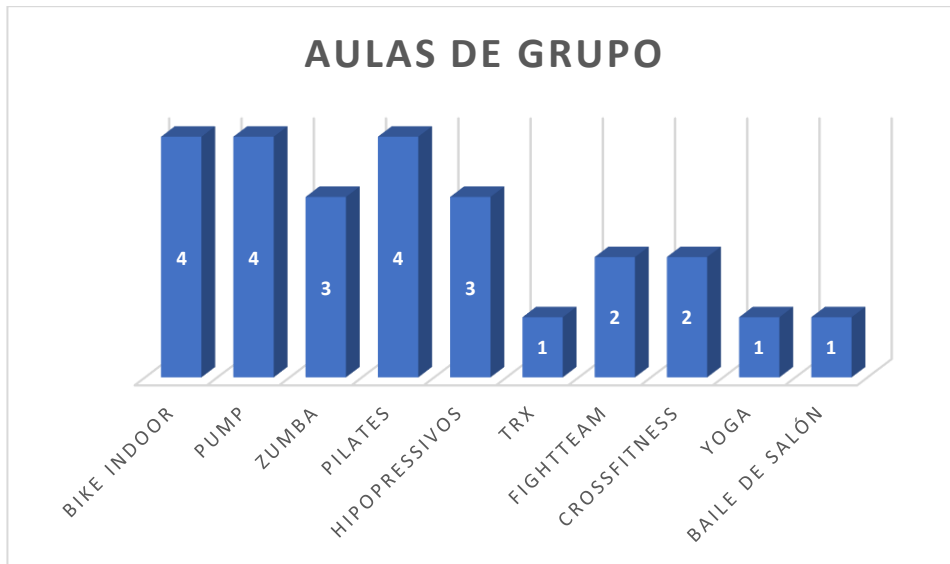


Gráfico 3 – Aulas de Grupo

Como se pode verificar no gráfico apresentado acima, as modalidades de Bike Indoor, Pump e Pilates, são lecionadas por todos os instrutores, seguido por Zumba e Hipopressivos, com três instrutores, Fightteam e CrossFitness com dois e por último as modalidades de TRX, Yoga e “Baile de Salón” lecionadas cada uma por um instrutor diferente.

Seguidamente foram colocadas questões de motivação, onde consta a área com que cada um mais se identifica enquanto profissional na área do fitness.

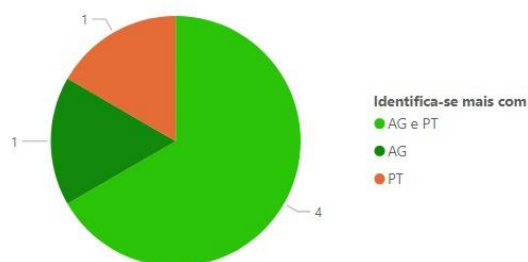


Gráfico 4 – O Profissional identifica-se mais com que tipologia.

Verificou-se que dos seis profissionais, quatro deles se identificam com ambas áreas, tanto treinos personalizados como aulas de grupo, um mais com aulas de grupo e outro com treino personalizado.

Em relação a lesões associadas ao trabalho apenas dois dos seis profissionais relataram que já se lesionaram, sendo que um deles teve uma entorse de tornozelo e “esmagamento” da falange, enquanto o outro teve uma rotura no tendão de Aquiles, uma entorse mão direita e lombalgia (Questionário nórdico de lesões).

Devido à época em que nos encontramos foram adicionadas duas questões ao inquérito, ambas de resposta aberta, com o intuito de descobrir quais as maiores diferenças que os profissionais sentiram no contexto de trabalho, aulas de grupo e treinos personalizados, comparando a altura em que não havia COVID19 para a situação atual. Em relação aos serviços de PT são referidos alguns cuidados a ter no respetivo ambiente, tais como, uma maior higienização dos espaços e no relacionamento com os clientes e entre os clientes, tornando-se este mais distante. Também houve a necessidade de cumprir as orientações nacionais de higiene e segurança. Tudo isto contribuiu para uma diminuição dos clientes. Em relação às aulas de grupo mantiveram-se os cuidados em relação ao distanciamento e segurança, bem como a higienização do material. Verificou-se menor à-vontade por parte dos sócios e um decréscimo da energia da aula em geral.

3.4. AULAS DE GRUPO

As aulas de grupo são uma oferta disponibilizada pelo ginásio, e estão incluídas na mensalidade com as exceções de CrossFitness e Baile de Salón, tendo estas uma mensalidade a parte. Deste modo, no ginásio, são lecionadas as seguintes aulas de

grupo: Bike Indoor, Pump, Zumba, Pilates, Hipopressivos, TRX, Fightteam, CrossFitness, Yoga e Baile de Salón. Passo de seguida a descrever cada uma dessas modalidades de aulas de grupo.

Bike Indoor

É uma aula de regime aeróbio, realizada sobre uma bicicleta estática, simulando o exercício ao ar livre, onde o instrutor lidera o aluno através de diversas superfícies e inclinações. Pode-se verificar que no ginásio é a aula com mais adesão por parte dos sócios, e é frequentada por pessoas de ambos os sexos.

Pump

Trata-se de uma aula completa que utiliza uma carga externa ou peso corporal, com o intuito de fortalecer e tonificar o corpo. Trabalha todos os grupos musculares e é ideal para quem procura emagrecer e tonificar, devido ao défice calórico que proporciona. No ginásio é uma modalidade procurada por ambos sexos, sendo uma das aulas prediletas dos sócios.

Zumba

É uma aula dinâmica, cheia de energia, onde incorporam vários tipos de danças com ritmos exóticos, como salsa, merengue e cumbia. O público alvo são todos aqueles que procuram por uma dança diferente, mesmo que nunca tenham praticado nenhum tipo de dança anteriormente. É uma aula muito querida por parte dos sócios, com muita afluência, sendo da preferência do público feminino.

Pilates

É uma aula que trabalha todo o corpo, desenvolvendo a consciência corporal do indivíduo. Pode ser direcionada à reabilitação e/ou aprimoramento da condição física. Esta prática traz vantagens a todos os grupos musculares envolvidos, dotando o praticante de força e consciência necessárias para realizar um estilo de vida saudável. No ginásio é mais procurada pelas pessoas de maior faixa etária e pessoas com alguns problemas de saúde e desvios posturais.

Hipopressivos

É uma aula que através de exercícios de respiração, fortalece os músculos abdominais e das costas, trazendo diversos benefícios para a saúde, como prevenção

e tratamento de hérnias, alterações na região genital, equilíbrio e correção postural. Ainda ajuda na melhoria do funcionamento intestinal, afina a cintura, previne lombalgias e desequilíbrios posturais. No ginásio é uma aula em crescimento, sendo mais frequentada por pessoas com uma maior faixa etária e com problemas de saúde.

TRX

É uma aula que utiliza o TRX como ferramenta de treino, podendo trabalhar com diversos objetivos, como treino de força e/ou intervalado, cabendo ao instrutor definir esses objetivos. Um dos maiores benefícios do TRX é que permite trabalhar vários grupos musculares ao mesmo tempo, obrigando desta forma ao praticante desenvolver uma maior consciência corporal, bem como as outras capacidades físicas. Neste momento não estão a ser realizadas aulas desta modalidade no ginásio devido ao contexto atual de pandemia.

Fightteam

É uma aula caracterizada por utilizar artes marciais, tais como Karaté, Boxe, Taekwondo, Tai Chi e Muay Thai. Tem um trabalho cardiovascular muito intenso, no entanto esta adaptado para qualquer pessoa, independentemente se esta pratica algum desporto de combate ou não. Neste momento não estão a ser realizadas aulas desta modalidade no ginásio devido ao contexto atual de pandemia.

CrossFitness

É uma aula que promove melhoria na capacidade cardiorrespiratória, no condicionamento físico e na resistência muscular, através de exercícios funcionais e movimentos olímpicos, realizando-os a alta intensidade, aportando diversos benefícios para a saúde. No ginásio estas aulas são frequentadas pelas mais diversas idades e por ambos géneros.

Yoga

É uma aula que traz uma sensação de bem-estar e tranquilidade, fazendo uma conexão entre o corpo e a mente. Ela aporta diversos benefícios para a saúde como a sensação de bem-estar, aumento da flexibilidade, equilíbrio, força e treino de postura. Atualmente não estão a ser realizadas aulas desta modalidade no ginásio.

Baile de Salón

É uma aula que pratica várias danças de salão, como bolero, salsa, valsa, entre outros estilos. É adequada para todas as idades e traz harmonia ao corpo e a mente, permitindo ainda que o individuo aumente o ciclo de amizade e socialização. Atualmente o ginásio não está a lecionar esta modalidade.

Mapa de Aulas: (Anexo II)

Antes da pandemia



recepcion@fitness-tui.com
986184723 / 685545575 Outlet Tui planta 0

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sáb	Dom
8:30	Workout	Workout	Workout	Workout	Workout		
9:30	Bike Indoor	Pump	Bike Indoor	Pump	Bike Indoor		
10:30	Zumba	Pilates	Zumba	Bike Indoor	Pilates	Bike Indoor	Bike Indoor
11:30	CrossFitness	HipopresivosII	TRX	CrossFitness	Hipopresivos		Pilates
12:00	Fightteam	Workout	Workout	Workout		Libre	Libre
16:30							
17:00	HipopresivosII	Pilates	Workout	Pilates	Workout		
17:30	Bike Indoor	Pump					
18:00		Bike Indoor		Bike Indoor	Hipopresivos		
18:30	YOGA 18:15	Zumba	Bike Indoor	Zumba	Pump		
19:00	CrossFitness	TRX	CrossFitness	CrossFitness	CrossFitness	Libre	
20:00	Bike Indoor	Pump	Pilates	Pump			
20:30	Pump	Bike Indoor	CrossFitness	Bike Indoor	Bike Indoor		
20:30	CrossFitness	Hipo 20:45		CrossFitness			
21:00	Bike Indoor	Zumba 21:15	Bike Indoor	Zumba	Pilates		
21:00	Fightteam	CrossF			CrossF		
21:30	CrossFitness			CrossFitness			
22:00	Baile Salón			CrossFitness			
22:30							

Lunes a Viernes de 6:30 - 23:00
Sábados de 9:00-20:00
Domingos y Festivos de 10:00- 14:00

Durante a pandemia



recepcion@fitness-tui.com
986184723 / 685545575 Outlet Tui planta 0

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sáb	Dom
7:00							
8:30		Bike Indoor	Pump	Bike Indoor	Bike Indoor		
9:30	Bike Indoor	Zumba	Bike Indoor	Zumba	Pump		
10:30	Pilates	Pump	Pilates		Hipopresivo		
18:00	Pilates	Hipopresivo	Pilates	Hipopresivo			
19:00	CrossFitness	CrossFitness	CrossFitness	CrossFitness			
19:00	Zumba		Zumba				
20:00	CrossFitness	CrossFitness	CrossFitness	CrossFitness	CrossFitness		
20:00	Pump	Bike Indoor	Pump	Bike Indoor			
21:00	Bike Indoor	Zumba	Bike Indoor	Zumba			
21:00		Boxeo	CrossFitness	Boxeo	CrossFitness		

Lunes a Viernes de 6:30 - 23:00
Sábados de 9:00-14:00
Domingos y Festivos de 10:00- 14:00

Fig. 15 e 16 – Mapas de Aulas: Antes da pandemia e Durante a pandemia

A modalidade de “Boxeo” (Boxe) é um serviço a parte, não sendo lecionada por nenhum dos profissionais do ginásio. Tem parceria com o Fitness Tui e semelhante ao CrossFitness e ao *Baile de Salón* tem uma mensalidade à parte para os sócios que queiram usufruir desta modalidade. (Anexo III - Mensalidades)

3.5. SERVIÇO DE *PERSONAL TRAINER*

O serviço de PT é um serviço independente do próprio ginásio, sendo gerido pelos próprios profissionais. Cabe a cada um colocar o preço do seu serviço, variando desta forma de PT para PT. O ginásio recebe uma comissão por parte destes profissionais.

É da responsabilidade do profissional procurar clientes de PT e cada um trabalha de forma individual apesar de formarem parte da mesma equipa, o que não significa que não possam discutir ideias entre eles, partilhar ideias e/ou exercícios, etc.

Todos os profissionais do ginásio fazem este serviço, no entanto apenas dois deles se dedicavam inteiramente a isso, tendo já a sua carteira de clientes formada.

3.6. APLICAÇÃO TRAININGYM

A aplicação Trainingym funciona como uma base de dados, onde constam todos os clientes do ginásio, que o instrutor utiliza para realizar a avaliação física, o plano do treino e as reavaliações. Quando chegam novos sócios ao ginásio eles têm direito a uma avaliação física e a um plano de treino. A aplicação facilita ao instrutor a inserção de dados, sendo um guia para a anamnese. Está ligada a uma balança de bioimpedância, registando assim os dados de IMC, percentagem de massa gorda, massa magra em kg, etc., e ainda facilita a partilha dos mesmos com o cliente que fica com o registo na aplicação e no seu e-mail. O plano de treino é criado pelo profissional, também na aplicação, ao qual o cliente tem acesso e apresenta em formato vídeo todos os exercícios. (Anexo IV – Exemplo Plano de Treino).

4. PRÁTICA PROFISSIONAL

4.1. EXPERIÊNCIA COMO PROFISSIONAL DE EXERCÍCIO NA SALA DE CARDIOFITNESS E MUSCULAÇÃO

A primeira semana de prática profissional foi destinada à adaptação ao meio, isto é, ao local, às pessoas, ao funcionamento geral do ginásio e a toda a equipa de trabalho.

Ao assumir inicialmente a função de professora em sala, tive algumas dificuldades em criar empatia com alguns clientes, uma vez que tentava direcionar o meu trabalho em fazer correções sem ter criado o ambiente propício para isso. Ao longo do tempo, depois de ter falado com outros profissionais e orientador, retifiquei o meu comportamento tendo conseguido corrigir esse aspeto.

Quando comecei a acompanhar os clientes do ginásio, senti a necessidade de procurar saber mais sobre o perfil de alguns clientes e patologias associadas nalguns deles. Por exemplo, o meu trabalho consistiu em acompanhar idosos, pessoas com obesidade, uma pessoa com diabetes e outros clientes com perfis diferentes destes e com diferentes objetivos.

Em relação às pessoas idosas, na sua maioria inseri o trabalho de força, visto que já trabalhavam em regime aeróbio. Quanto às pessoas com obesidade tive oportunidade de fazer a avaliação a algumas delas e fazer o respetivo plano de treino, trabalhando em regime aeróbio e maioritariamente em treino funcional, conforme plano de treino em anexo. O cliente diabético foi acompanhado por mim com o treino que já lhe tinha sido traçado. Este aspeto obrigou-me a fazer uma maior investigação e estudo sobre a problemática, de forma a acompanhar melhor esta pessoa.

No momento em que se fizeram as reavaliações pudemos constatar que as pessoas mais idosas tinham apresentado alguns ganhos de força, uma maior predisposição para a tarefa e melhor desempenho nas suas atividades de vida quotidiana. Os clientes com obesidade passaram a demonstrar melhoria nas funções motoras, nos ganhos com a mobilidade, na diminuição da percentagem da massa gorda e de perímetros, contribuindo para um aumento na autoestima.

Em relação ao restante grupo de clientes que possuíam outros objetivos, o acompanhamento traduziu-se mais na correção de posturas, no auxílio de cargas, na

transmissão de conhecimento do treino que também consistia na reeducação das atividades e exercícios. Este grupo, bastante ativo e interessado, colocavam questões que me obrigaram a estudar para depois lhes poder proporcionar melhores condições de treino/exercício.

4.2. LIDERANÇA DE AULAS DE GRUPO

Durante a primeira semana ainda houve aulas de grupo no ginásio, tendo realizado sombra no máximo de aulas possível, sendo estas: *pump*, *pilates*, *hipopressivos*, *bike indor*, *zumba* e *crossfitness*. Depois desta fase decorreu o cancelamento das aulas de grupo devido à pandemia. Quando foi possível retomar a atividade em pequenos grupos, tomei a iniciativa e assumi a liderança de aulas a pequenos grupos inicialmente com pilates.

O plano de aula de pilates, inicia-se por um primeiro bloco onde constam os dados gerais da aula, como a data, duração, material a utilizar, nº de alunos, nível da aula, escalão e terminando por uma definição do objetivo geral da aula. É através destes dados que é realizada a seleção de exercícios pretendidos, sendo estes divididos em Aquecimento, parte principal e Retorno a calma, como demonstra no exemplo a seguir. (Anexo V – Plano Aula Pilates)

Plano de Aula de Pilates		
Data: 2/12/2020	Duração: 40 min	
Nível: Principiante	Escalão Etário: 20 aos 65 anos	
Material: Sem material	Nº Alunos: 4	
Objetivo Geral: Aula focada na mobilidade geral e estabilidade do core. Desenvolver ganho de consciência corporal.		
Exercício:	Obj. Específico	Duração/ Rep.
Postura	Alinhamento de todos os segmentos do corpo e respiração costal-lateral	3 respirações
Mobilidade Articular	Ganho de consciência corporal e trabalhar mobilidade do corpo	6x cada ex.
Roll Down	Mobilidade da coluna	3x
Prancha world great stretch adaptado	Trabalhar mobilidade e força do core	3x cada lado
Leg Puff Prone	Estabilidade do core	6x cada
Gato	Mobilidade da coluna	6x
Bird Dog	Estabilidade do core	6x cada lado
Ex. Pínel = Deitado no chão prono, realizar flexão joelho e com o pé, 3 x calcular, ponta, calcular e toca de perna. Variante: 1. Elevar o quadril do solo, 2. Ativação dos extensores da coluna. (atenção: indivíduos com dores de coluna não devem realizar)	Trabalho coordenação e mobilidade dos membros inferiores.	6x cada perna em cada variante.
Clump nível 3 Variante: 1. Nível 3 2. Nível 2 + chute	Estabilidade do core, mais focado nos glúteos.	6x cada variante
Arm Opening Variante: Movimento do braço circular	Mobilidade Torácica e de ombro	6x cada
Abdução e rotação da anca nos dois sentidos. Progressão: perna estendida, mais velocidade	Estabilidade do core e mobilidade da anca.	6x cada

Sissores Nível 2 Progressão: - Nível 3 - Adicionar movimento de braços	Trabalho de força core com movimento dos membros inferiores e superiores na fase final.	8 x cada
Dr. 100: - Double table top, cervical apoiada. Progressão: - remover as omoplatas do solo. Regressão:	Trabalho da força do core	10x contar através das respirações.
Iguais lado Contrário		
Bolinha Se necessário colocar os pés apoiados e as mãos atrás das costas para ajudar a subir.	Retorno a calma, mobilidade da coluna, força do core	4x
Spine Twist	Retorno a calma, mobilidade da coluna, zona torácica	3x cada lado
Spine Stretch	Retorno a calma, alongamento da coluna	3x cada lado

Notas:

- Atenção as posturas durante as transições;
- Não forçar as cervicais;
- Ativar transverso do Abdomem,

Fig. 17 – Plano de Aula Pilates(Anexo V)

Fui recebendo feedback do meu desempenho e corrigindo as situações menos conseguidas, melhorando significativamente o meu desempenho. Também passei a dar aulas de *localizada*, *pump*, *fight* e *step*, cada uma delas com as suas características que exigiram de mim esforço para melhorar tecnicamente e ir ao encontro dos resultados desejáveis.

Os planos de aulas destas modalidades seguiram a mesma estrutura de pilates, com a exceção de *pump* e *fight* que eram programas pré-coreografados. A aula de pump lecionada foi possível através da formação recebida na ESDL pela LesMills no primeiro ano de mestrado, enquanto a formação de fight foi externa. Fiz esta formação no decorrer do meu ano de estágio, durante o tempo que o ginásio se encontrava encerrado, pela entidade Yourfit Programs.



Fig. 18 – Entidades Formadoras

Em seguida apresento um exemplo de um plano de aula, de cada uma das modalidades restantes, localizada e step, lecionadas por mim e colocados em anexo para consulta com mais detalhe (Anexo VI – Plano de Aula de Localizada, Anexo VII – Plano de Aula de Step).

Plano de Aula de Localizada

Data: 23/03/2021	Duração: 40 min
Nível: Intermédio	Escala Etário: 17aos 55 anos
Material: Sem material	Nº Alunos: 4
Objetivo Geral: Tonificação geral do corpo	

Aquecimento: Movimentos de Aeróbica, estilo livre (começar com 16t cada um e na segunda volta 8t)

- Marcha; elevação de joelho, flexão de joelho, deslocamentos laterais, agachamento, burpee adaptado lento, flexões

Objetivo específico:	Exercício	Seqüência	Tempo de trabalho (consoante a música):
Trabalho de força resistente e isométrica dos membros inferiores, especialmente quadríceps e glúteos	Agachamento Normal – Pés largura da anca.	Velocidade lenta 4-4	32t
		Velocidade normal	32t
		2-2	
		Diretas 1-1	16t
		Insistências 3	16t
		Repetir Diretas e insistências	32t
		Isometria	16t
	Descanso		16t
	Agachamento Sumo	A mesma rotina acima descrita.	
Faixa de Peito:			
Trabalho de força resistente dos membros superiores	Flexões	Flexões lentas	32t
		Flexões diretas	16t
		Insistências 2	16t
	Descanso		32t
	Realizar mais uma série.		
Faixa de Lunge:			
	Lunge Alternado atrás	Velocidade normal	32t

Trabalho de força resistente dos membros inferiores	Lunge unilateral D.	Velocidade normal	16t	
		Insistência 3	32t	
		Insistência 3 + elevação de joelho	16t	
	Troca Lunge unilateral E.			
	Power lunge	Velocidade normal	32t	
Faixa de Glúteos e Abdominais:				
Trabalho de força resistente e isométrico do core: em específico glúteos e abdominal	Ponte de Glúteos:	Velocidade normal	16t	
		Velocidade 1-3	16t	
		Isometria + Insistências (10)	32t	
	Ponte de glúteos unilateral (estabilizar bem a anca, caso não consiga voltar a anterior.) Lado D e repetir igual lado E.	Velocidade normal	16t	
		Velocidade 1-3	32t	
		Isometria	32t	
	Descanso com alongamento de glúteo			32t
	Abdominal inferior: Tesouras -lombar bem apoiada, troca de perna estendidas na vertical.	Velocidade normal	20x	
	Abdominal superior: em posição de dead bug, apenas realizar movimento até remover as omoplatas do chão.	Velocidade normal	20x	
	Prancha em V	Isometria	30"	
Descanso + 1 serie de Abs.				
Retorno a calma:				

Alongar os músculos utilizados na parte fundamental da aula	<ul style="list-style-type: none"> - Gluteo – calcanhar; - Alongar abdominal, olhar em direção ao teto; - World great stretch adaptado - Alongar femural, puxar a ponta do pé para trás; - Alongar quadríceps - Inspiração profunda 3x 	15''-30'' cada alongamento
---	--	----------------------------

Fig. 19- Plano Aula Localizada (Anexo VI)

Neste plano apesar de o objetivo geral ser: Fortalecimento muscular geral, todo o corpo, a aula foi focada no trabalho de membros inferiores, peito e core, devido à situação pandémica em que nos encontrávamos na altura. Realizou-se a aula sem qualquer tipo de material, usando apenas o peso corporal, de forma que todos os integrantes se sentissem seguros para realizar a pratica de atividade física, em especifico as aulas de grupo.

Plano de Aula de Step

Data: 10/02/2021	Duração: 40 min
Nível: Principiante	Escalão Etário: 20 aos 55 anos
Material: Step	Nº Alunos: 4
Objetivo Geral: Aula focada no fortalecimento dos membros inferiores, coordenação motora dos membros superiores e inferiores, coordenação musical.	

Aquecimento – Estilo Livre (Habilidades que se irão realizar na aula)

Coreografia 1:		
Habilidades Motoras	Metodologia de Ensino:	Progressões:
A-Toque no step B-Joelho C- Pony D-Flexão de joelho	Pirâmide Total AAAA+BBBB+CCCC+DDDD AA+BB+CC+DD ABCD	Inserir movimento de braços
Coreografia 2:		
A- Cavalo B-3 joelhos C-Chuto D-“L”	Pirâmide Total AAAA+BBBB+CCCC+DDDD AA+BB+CC+DD ABCD	Inserir movimento de braços
Coreografia 3:		
A- Abdução B- Over the top C-Chassé-Mambo D-Joelho	Pirâmide Total AAAA+BBBB+CCCC+DDDD AA+BB+CC+DD ABCD	Inserir movimento de braços
Retorno a Calma – Música mais calma, abordar o step apenas um pouco e alongamentos.		

Fig. 20 – Plano Aula Step (Anexo VII)

Cessei a minha atividade quando as aulas de grupo retornaram ao ginásio, passando a ministrar apenas a aula de *fight*, pois era a única que não tinha sido retomada no ginásio, tendo sido aceite pela entidade gestora do ginásio.

Em relação às aulas de grupo melhorei significativamente a parte da comunicação, a liderança, o relacionamento com todo o grupo criando maior motivação nas pessoas e conseguindo uma maior adesão a estas aulas. O trabalho foi muito bem conseguido e com resultados práticos muito positivos.

4.3. EXPERIÊNCIA COMO PERSONAL TRAINER

O estágio foi iniciado em novembro. Passado cerca de um mês consegui angariar um cliente Personal Trainer (PT), que possuía uma patologia (escoliose severa), tinha sido operado ao ombro direito tendo mobilidade reduzida nesse braço. Este cliente tinha constantemente dores nas costas (lordose e cifose acentuadas) e pouca mobilidade articular geral. Estes aspetos foram descobertos por mim em função de uma avaliação física que continha a anamnese, avaliação funcional - *overhead squat*, flexões, teste escoliose (Adams) e teste do *step down*- e avaliação postural (Anexo VIII – Folha de Avaliação).

No início senti que este trabalho seria difícil, mas desafiante. Tive a necessidade de investigar mais sobre a patologia e sobre o tipo de trabalho que poderia desenvolver com ele.

Escoliose é definida como “curvamento lateral não fisiológico em relação à linha mediana; devido aos ligamentos vertebrais mecânicos das articulações posteriores, e das restrições ligamentares e musculares da coluna vertebral. Esse encurvamento lateral é gradualmente acompanhado da rotação simultânea dos corpos vertebrais no sentido do lado convexo da curva” (Hernandez *et al*, 1998).”

O exercício físico no indivíduo escoliótico, ajuda a melhorar a postura e os desequilíbrios musculares, deve reforçar a musculatura fraca da curvatura, de forma a evitar o agravamento da patologia e manutenção de uma boa postura. O programa de exercícios deve conter exercícios resistidos (Musculação, Pilates e Hidroginástica), coordenativos (Mat Pilates, Yoga ou Funcionais) e alongamentos, para potenciar ao indivíduo aumento de força muscular, estabilidade articular, coordenação intramuscular e descompensação das estruturas. (Raol P. & Raol R., 2010)

Com base na avaliação inicial e na investigação realizada, iniciamos um trabalho de fortalecimento muscular focado nas costas e na mobilidade, não descurando as restantes partes do corpo, onde obtivemos resultados na melhoria da amplitude do ombro, na mobilidade geral e ganho de força central e, maioritariamente, nas costas. O cliente deixou de ter as dores com que no início se apresentava. Passado quatro meses de trabalho com o cliente redefinimos objetivos, passando por prepará-lo para realizar o desporto que queria praticar, isto é, o motocross, nunca descurando a saúde

em geral. Para realizar a avaliação contínua do cliente foi usada a escala subjetiva de esforço de BORG para definir intensidade, bem como avaliar a capacidade cardiorrespiratória. Em relação à capacidade de força foi avaliada através de um registo de cargas realizado ao longo dos treinos, aliado aos autorrelatos do cliente, fornecendo-me o feedback necessário para continuar a prescrever exercício.

Este cliente obteve resultados na melhoria da capacidade cardiorrespiratória e na capacidade de força e conseqüentemente na melhoria da sua performance. Numa avaliação global o cliente foi por mim acompanhado até ao final do meu estágio, obtendo-se resultados sempre positivos graduais, tendo-se constatado que o cliente ficou satisfeito com o trabalho realizado e com os resultados alcançados.

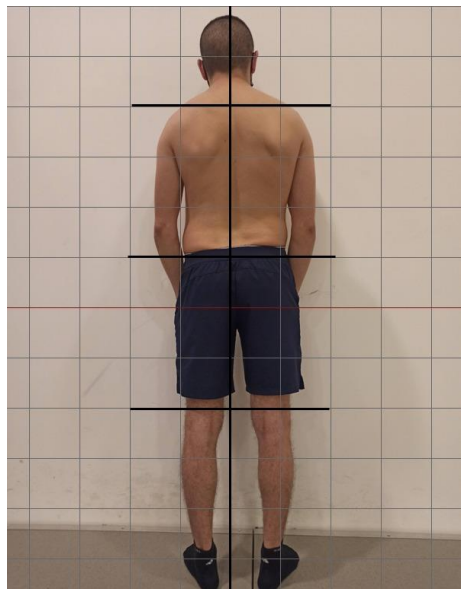
Em seguida apresento uma tabela com os registos de cargas deste cliente mostrando a progressão e o incremento do ganho de força (Obs: Não são cargas RM). Apresento também uma tabela onde constam os resultados da avaliação postural. Nesta é possível ver a melhoria a nível postural do cliente. Foi através desta evolução e do reforço muscular, que o cliente melhorou a sua qualidade de vida do quotidiano, em especial a nível de dores de costas, qualidade de movimento e amplitude articular.

Exercícios:	15/12/2020	01/02/2021	03/05/2021	01/07/2021
Remada em polia	22	30	36	42
Supino com alteres	7,5	12,5	15	20
Prensa 45º	80	110	130	160
Pulldown polia	26	32	40	50
Peso morto	16	30	60	80
Remada uni D.	15	17,5	20	25
Remada uni E.	12,5	15	17	22

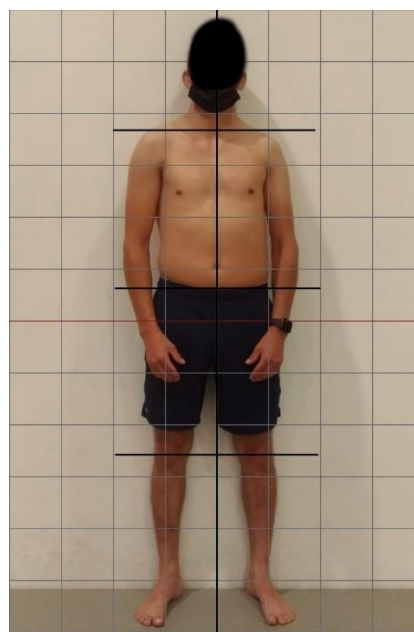
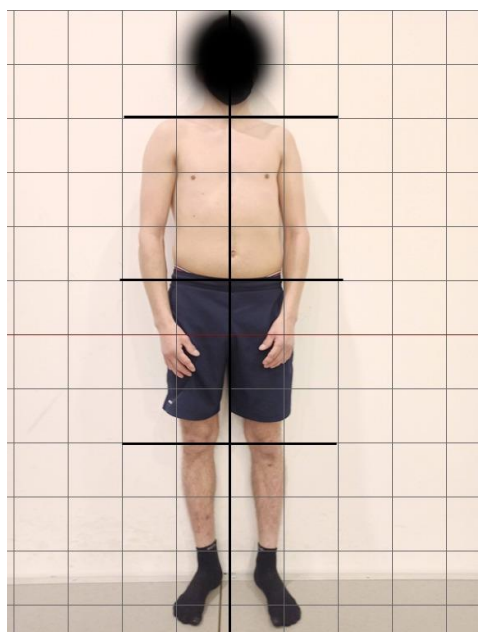
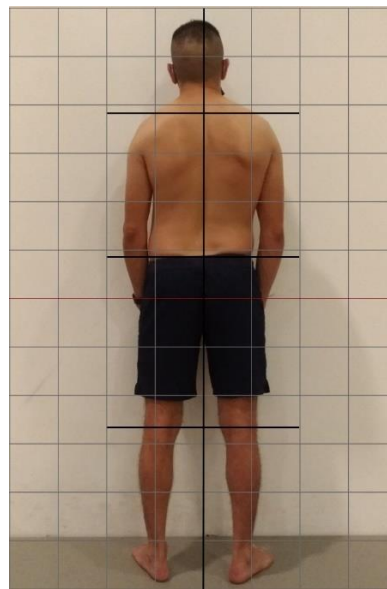
Tabela 2 – Registo de incremento de carga – Cliente de PT com escoliose

Avaliação Postural

Antes



Depois



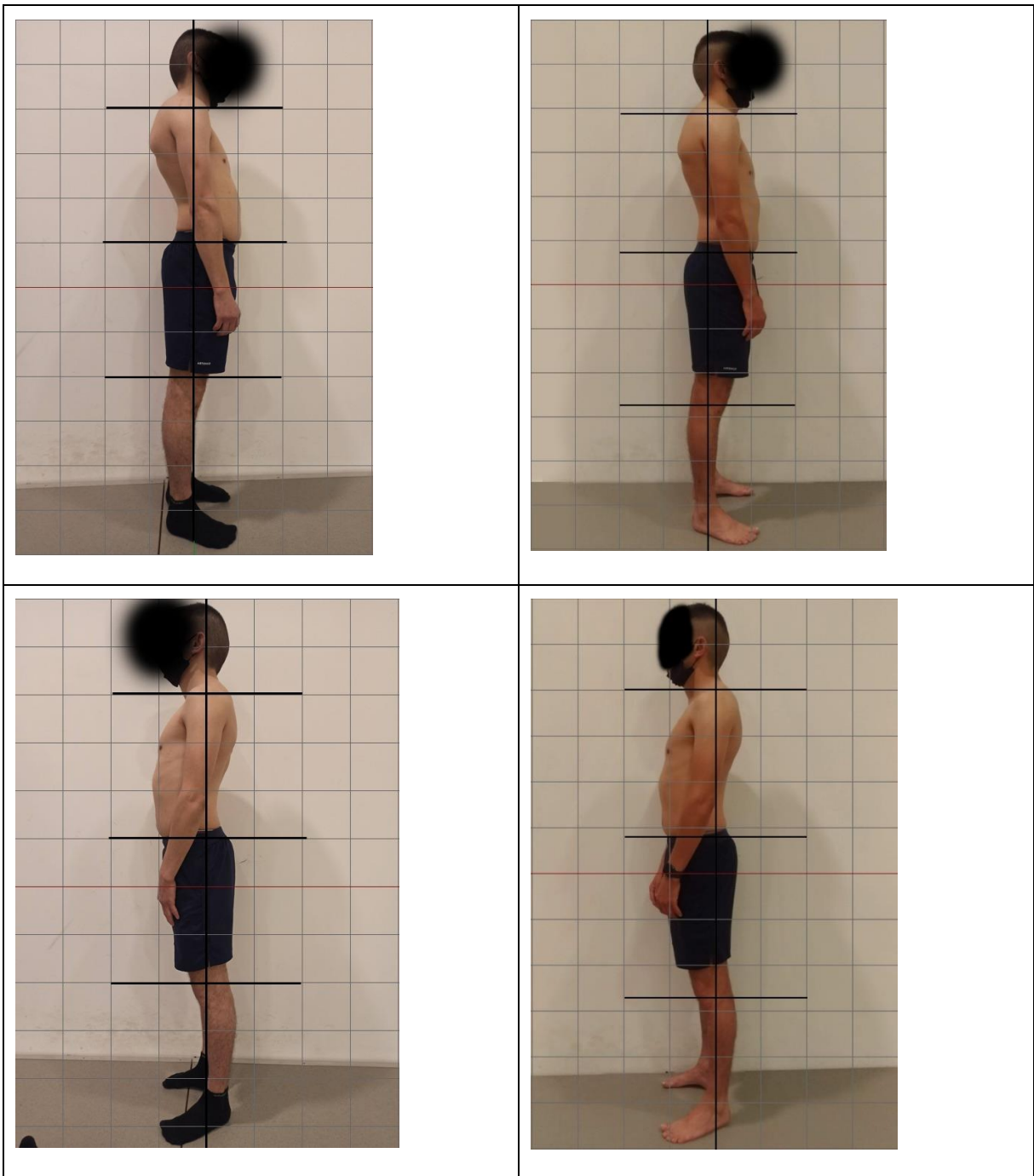


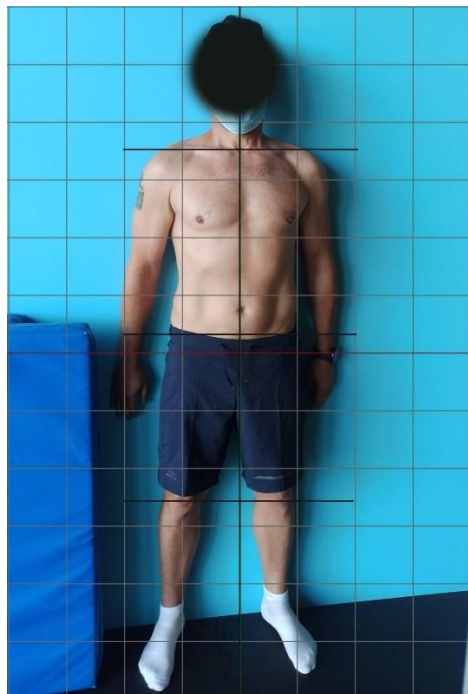
Tabela 3 – Avaliação Postural – Cliente de PT com escoliose

Durante o estágio fui abordada por mais dois clientes, um dos quais era atleta de ultramaratonas, que estava interessado em melhorar a sua performance física. Este foi mais um desafio para mim tendo centrado todo o meu trabalho nas capacidades físicas, ganho de força e potência.

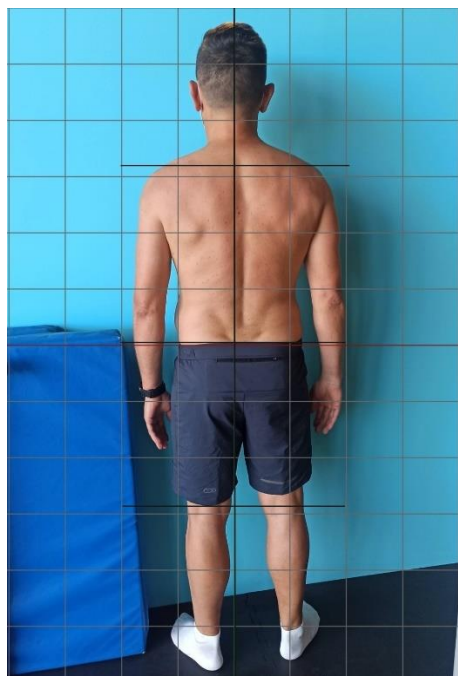
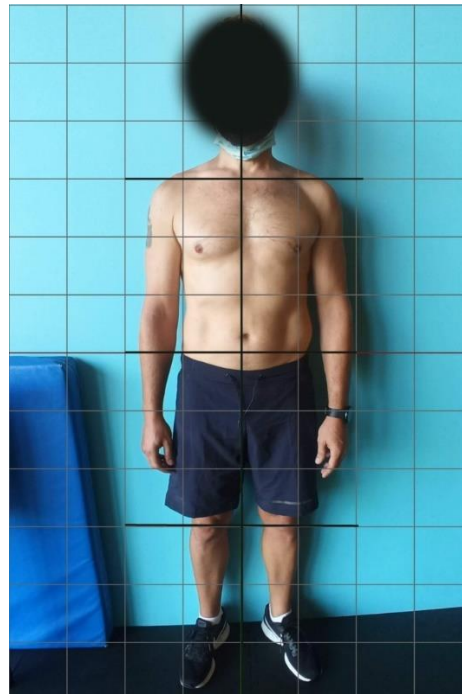
Apresento em seguida alguns resultados que obtive com este cliente.

Avaliação Postural

Antes



Depois



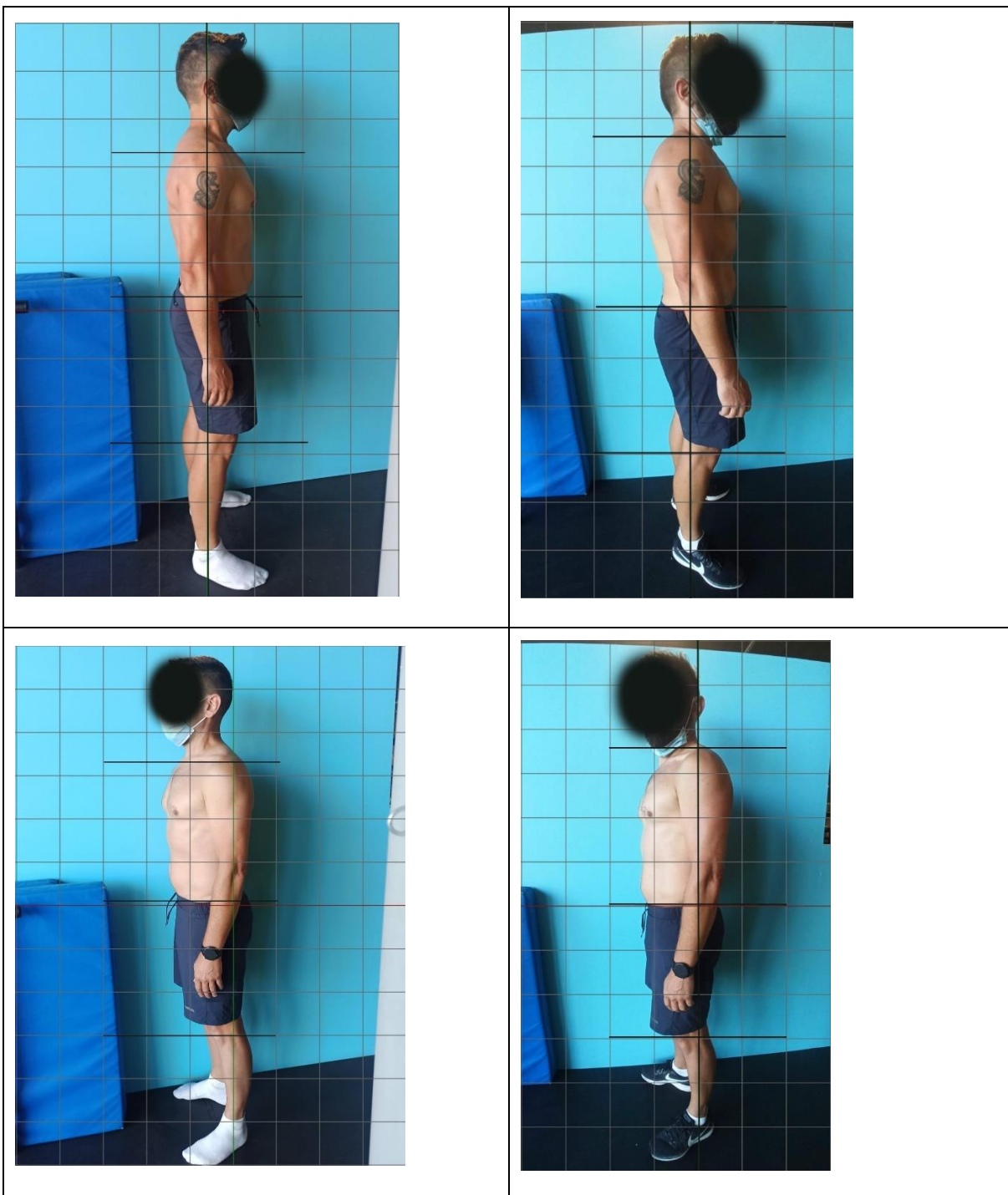


Tabela 4 – Avaliação Postural – Cliente PT Atleta

Este cliente já possuía uma boa postura e mobilidade que manteve durante o mês e meio que treinou comigo. Quando iniciamos os treinos o cliente tinha alguns receios e dúvidas em relação a certos exercícios, tais como o peso morto e o agachamento livre, tanto a nível de carga como de técnica.

Inicialmente foquei-me a ensinar a técnica correta destes movimentos, remover estas inseguranças que o cliente sentia, para depois podermos subir a carga e realizarmos um trabalho mais focado na força.



Fig. 21 – Resultados Balança Bioimpedância – cliente PT Atleta

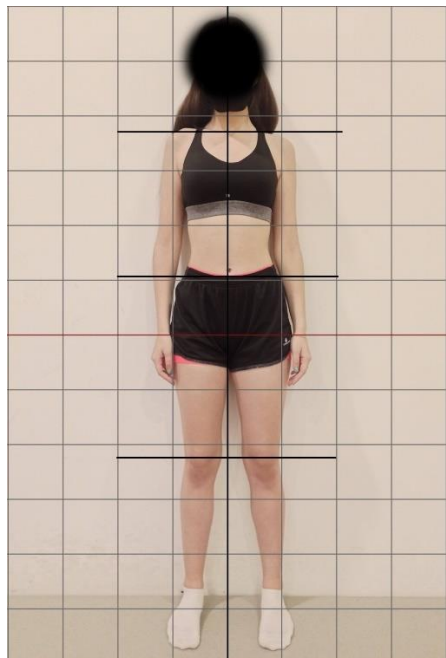
Após um mês de trabalho já eram visíveis os resultados tanto ao nível de ganho de força como na capacidade de potência, o próprio refere que se sentia melhor a nível de força, sentindo que já tinha menos dificuldade a realizar as subidas durante os treinos de corrida, sendo um dos objetivos que tínhamos definido. Os treinos foram interrompidos pelo final do meu estágio e um período de férias por parte do cliente.

A outra cliente, referida anteriormente, possuía depressão, ansiedade e hiper flexibilidade, não tendo força em especial nos pulsos e braços, queixando-se de dores nas costas, e tendo um pequeno desvio postural. O trabalho passou por fortalecer a região do *core* e a pega, ganhar consciência corporal e corrigir esse desvio postural. Com o ganho de consciência corporal e fortalecimento do *core*, conseguimos que a pessoa fosse corrigindo a postura e ganho de força permitiu que a pessoa tivesse menos dores de costas. Quanto aos ganhos de força melhorou de forma geral, em especial na parte superior do corpo, o que permitiu à cliente realizar certas atividades do quotidiano que anteriormente tinha muita dificuldade ou mesmo não conseguia realizá-las. Também desbloqueamos alguns receios que a cliente tinha a nível psicológico, ora porque não tinha confiança que era capaz ora medo de tentar e não correr como o esperado, sendo acompanhada por mim até ao final do estágio.

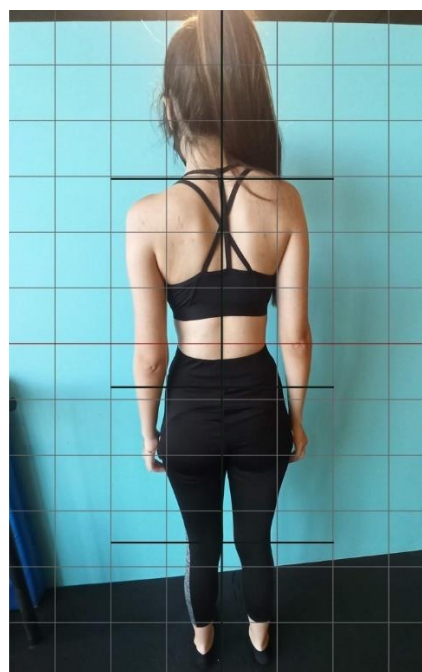
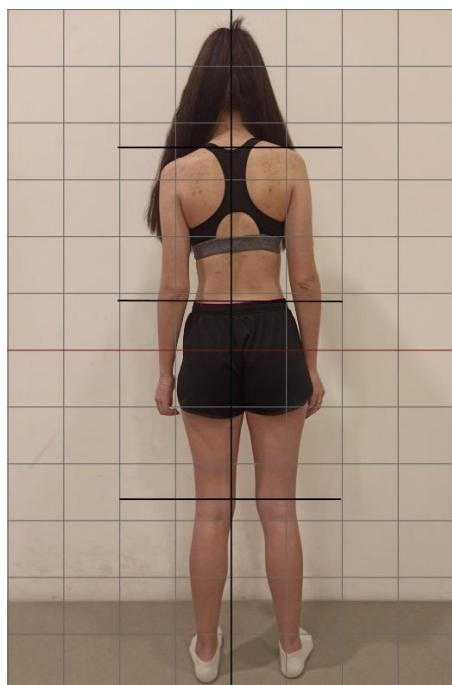
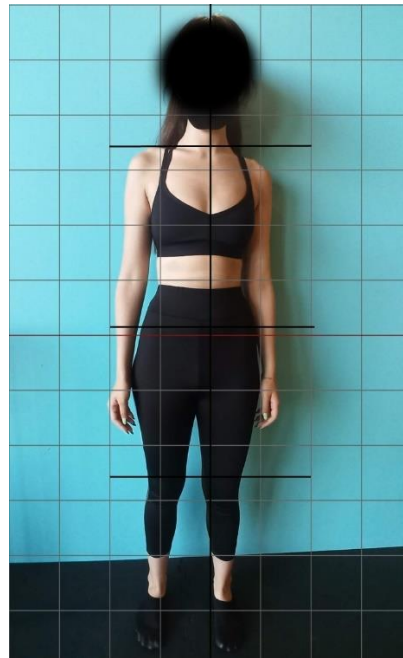
Em seguida apresento uma tabela com os resultados a nível postural desta cliente.

Avaliação Postural

Antes



Depois



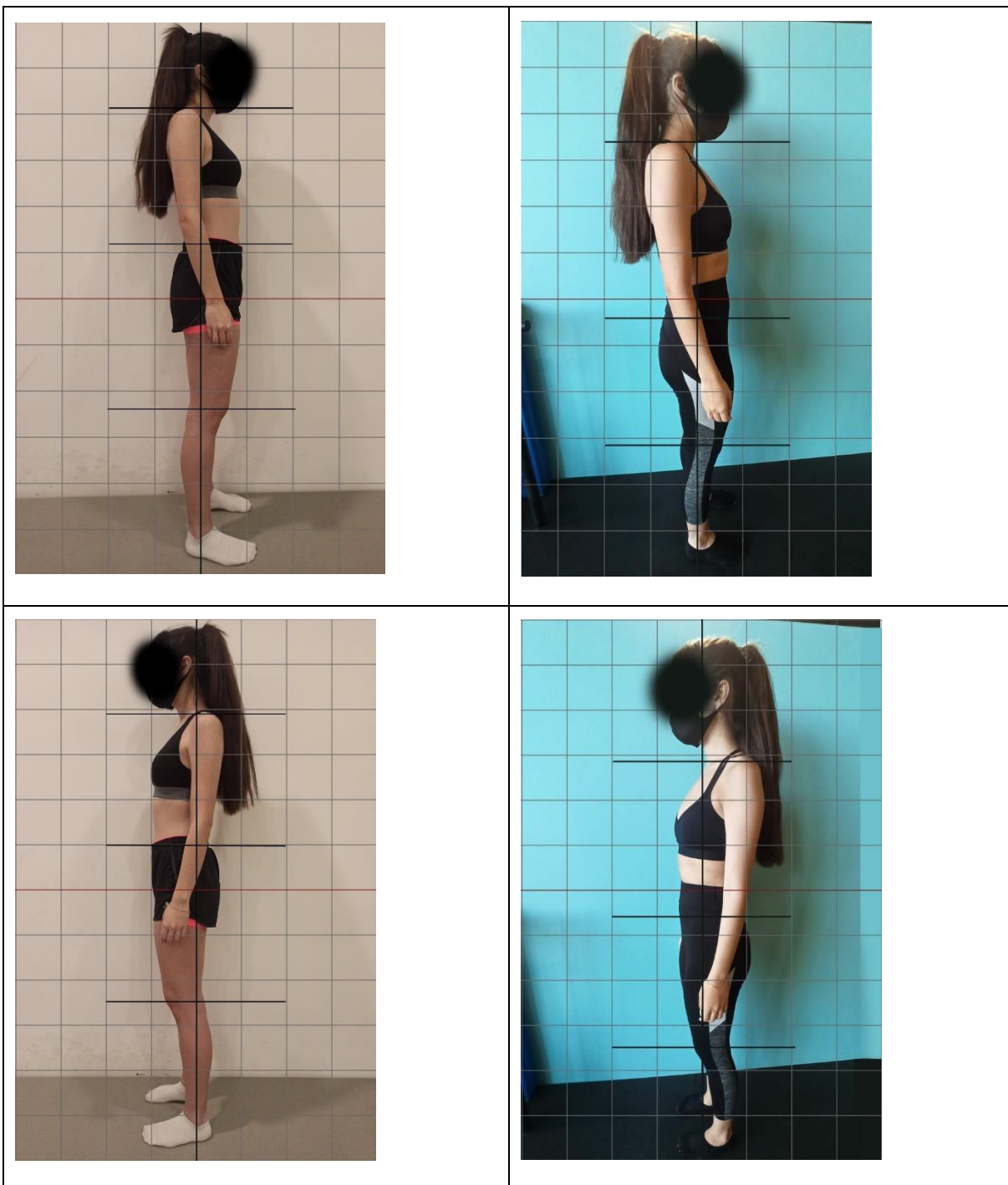


Tabela 5 – Avaliação Postural - Cliente PT com ansiedade

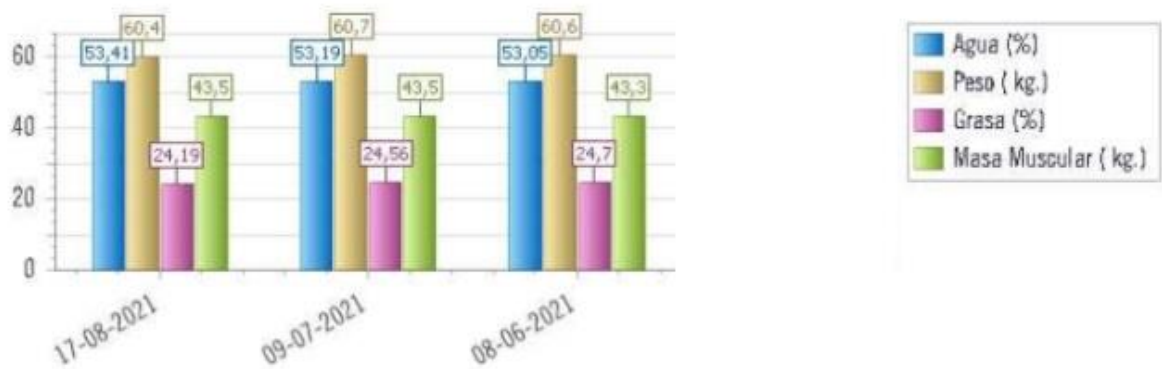


Fig. 22 – Resultados Balança Bioimpedância – cliente PT Ansiedade

Apesar de os resultados na balança de bioimpedância, não serem significativos a nível de massa muscular, a cliente descreveu melhorias significativas na sua vida quotidiana, como por exemplo, que já conseguia ajudar em algumas tarefas como levar as compras para casa, que antes não conseguia, ou que já conseguia escrever sem ter de fazer pausas devido a não ter força dos pulsos ou dores de costas por estar sentada. Aprendeu a treinar e ganhou alguma consciência corporal e força de core. Podíamos melhorar um pouco mais a nível postural, não alcançando esse objetivo completamente, também por falta de tempo. Numa reflexão geral temos um balanço positivo onde obtivemos imensos ganhos, tanto físicos como psicológicos, em especial na autoestima e mentalidade.

5. PROJETO DE EVENTO

Este evento foi elaborado com o intuito de dinamizar o ginásio, apresentar novos desafios aos sócios, promovendo uma competição saudável de forma a motivá-los para a prática de exercício físico, com a finalidade de retenção de clientes e ao mesmo tempo dinamizar o espaço e trazer uma ideia inovadora.

Para a realização deste projeto foi proposto ao ginásio a seguinte planificação do evento:

OBJETIVO: Desafio Interno

Consistia em desafiar os sócios ativos, com elementos do treino funcional, realizando uma competição saudável entre eles. Promovendo a prática desportiva, interação entre sócios e trazer uma nova dinâmica ao ginásio.

O objetivo era realizar o maior número de repetições no tempo estipulado, tendo o vencedor como prémio uma mensalidade grátis ou duas sessões PT gratuitas.

CRONOGRAMA:

O desafio decorreu durante um mês, começando no dia 18/05/2021 e finalizando no dia 11/06/2021 na hora de encerramento do ginásio, sendo anunciado os vencedores no dia 12/06/2021.

PLANEAMENTO:

Material necessário: Remo, Air Bike, Slam ball

Recursos humanos: um monitor, pode ser a pessoa em sala.

Desafio:

- Remo ergómetro 4'
- Wall Ball 1' Feminino 4kg /Masculino 6kg
- Air Bici 2'
- Burpee 1'

Objetivo: Máximo de repetições no tempo estipulado.

PROMOÇÃO E DIVULGAÇÃO:

A divulgação do evento teve lugar no mês de maio, onde foi criado um cartaz, afixado no ginásio e divulgado nas redes sociais - Instagram e o Facebook do ginásio. Também elaborei alguns vídeos de forma a despertar a curiosidade dos sócios.

Desafío del Mes

18/05 - 21/05 Remo 4'
24/05 - 28/05 Wall Ball 1'
31/05 - 4/06 Air bike 2'
7/06 - 11/06 Burpee 1'

Arriesgate a ganar
**Una mensualidad del gimnasio
o 2 sesiones PT gratis**

Para participar:
* Ser socio activo
* Participar en todas
las pruebas
En caso de empate
habrá una prueba
sorpresa.
**Habla con
tu entrenador**
Gimnasio Fitness Tui
Outlet Tui

Contactos:
+34 986 18 47 23

Desafío del Mes

Competición femenina y masculina

17/05 - 21/05 Remo Aergometro 4'
Resist 10
24/05 - 28/05 Wall Ball 1'
Fem 4kg/ Masc 6kg
31/05 - 4/06 Air bike 2'
7/06 - 11/06 Burpee 1'

Objetivo - Nº max rep/metros

Criterios:
Wall Ball - Sentadilla Profunda
Parte azul de la pared
Burpee - Tocar con el pecho en el suelo

En caso de empate habrá una prueba sorpresa.

Contactos:
+34 986 18 47 23

Fig. 23 – Cartazes de divulgação do Evento

5.1. ANÁLISE E REFLEXÃO DO EVENTO

A divulgação do evento decorreu durante duas semanas. As pessoas foram reativas aos vídeos e ao passa palavra, no entanto, após a primeira sondagem realizada junto dos sócios antes do desafio iniciar, verificou-se que muitos sócios não queriam participar por vergonha ou medo, independentemente de qual fosse o prémio e mesmo assegurando-lhes que todos os dados eram confidenciais. Os meus colegas de trabalho, já acostumados a este tipo de eventos, também ajudaram a divulgar e incentivaram os clientes para participar do mesmo.

A contrariar a sondagem anterior a primeira semana do desafio teve mais adesão do que o esperado, participando 22 sócios na primeira prova. Notei que esta prova foi

muito exigente para o nível dos participantes que atenderam, sendo que dois dos concorrentes não conseguiram terminar a prova por ser muito tempo em esforço muito intenso. Na segunda semana já se verificou um decréscimo nos participantes tendo executado a prova 15 indivíduos, estes revelaram dificuldades na execução técnica do movimento. Na terceira semana apenas 8 participantes realizaram a prova da bicicleta, referindo que a gestão de esforço era muito importante neste desafio. Na quarta e última semana, só 4 pessoas participaram, sendo estas as pessoas que ganharam os desafios anteriores. Os vencedores de cada prova foram anunciados semana a semana, sendo o resultado de caráter confidencial como havia referido anteriormente, e por último os vencedores do desafio. No caso masculino não houve muita competição, sendo que o vencedor ganhou as 3 primeiras provas e a última prova foi ganha por outro cliente que também decidiu participar. Nas provas femininas já foi uma competição mais renhida, sendo que ora ganhava uma participante ora a outra, no final teve de ser realizada uma prova de desempate, escolhida por mim sendo que foi escolhido o carro com um peso fixo (60 kg) e definido o número de voltas (3x), no menor tempo possível.

No próximo evento é necessário diminuir o tempo e o grau de exigência das provas e priorizar um desafio mais curto, ainda que se selecionem menos provas, de forma a manter a adesão dos participantes.

6. REFLEXÃO CRÍTICA

O chegar a este ponto do trabalho torna-se necessário fazer a reflexão crítica do que o estágio proporcionou. Desta reflexão salientam-se aspetos positivos e aspetos negativos que irei desenvolver, considerando que são estes aspetos que me fizeram ser melhor profissional no futuro.

6.1. ANÁLISE CRÍTICA GERAL DAS TAREFAS REALIZADAS

Refletindo sobre o trabalho realizado, enquanto profissional de exercício na sala de cardiofitness e musculação, devido à grande variedade de questões que se foram apresentando no meu dia-a-dia, pude constatar que obtive uma grande evolução na capacidade de comunicação e na identificação e correção de posturas. Aprendi ainda a forma de preencher a sala, sabendo o que cada sócio estava a fazer ou a treinar, estando atenta a todas as eventuais situações que pudessem ocorrer. Foi muito importante adquirir esta capacidade, porque pude sentir em cada um dos sócios a minha presença constante, fosse qual fosse a localização de cada um deles.

Em relação às avaliações e reavaliações físicas constatei que os sócios foram reconhecendo em mim a competência necessária ao trabalho desenvolvido, uma vez que a procura e o contacto comigo eram sempre estabelecidos para tirar dúvidas, corrigir exercícios e melhorar desempenhos, depositando em mim toda a confiança. Posso concluir que este aspeto foi-se consolidando e foi crescendo ao longo do tempo.

Um dos pontos mais importantes ao longo de todo o estágio foi o planeamento e a liderança das aulas de grupo. Dou esta importância pelo nível de progressão que obtive. Desde as dificuldades iniciais que foram sendo ultrapassadas com sucesso, devido ao exercício constante de autoavaliação, consegui ultrapassar, também com a ajuda da orientadora e dos colegas profissionais das aulas de grupo, subir substancialmente as minhas aulas.

Por último, os relatórios semanais foram essenciais porque me levaram a refletir semanalmente, em tudo o que tinha desenvolvido, com o objetivo constante de superação das dificuldades, o que foi conseguido. (Anexo IX – Alguns exemplos de Relatórios Semanais).

6.2. CONSIDERAÇÕES FORTES DO ESTÁGIO

Como aspetos positivos começo por salientar a evolução que tive na vertente da comunicação, fosse na criação de laços de afinidade ou na forma como liderava e abordava os sócios nas aulas de grupo ou na vertente de PT, e considero que seja uma capacidade muito importante no meu trabalho como profissional do exercício físico.

Todo o trabalho desenvolvido ao longo do estágio foi relevante, no entanto, a oportunidade de poder dar treinos personalizados, foi para mim um dos pontos fortes que o estágio me proporcionou. Ser capaz de melhorar, acreditar em mim, crescer como profissional, ver resultados e ser reconhecida foram, sem dúvida, grandes sucessos. Ter tomado a iniciativa de assumir a liderança de aulas de pequenos grupos, ser capaz de superar os obstáculos, melhorar a minha capacidade de liderar e monitorizar os sócios e de cada aula realizada ser melhor de que a anterior tanto a nível de performance como de ensino.

Ao longo do tempo, com a maturidade alcançada no contexto, comecei a ser mais interpelada pelos clientes, que me colocavam perante novos desafios, o que contribuiu para uma maior reflexão, maior estudo sobre as questões apresentadas e ao meu crescimento pessoal e profissional. Com esta postura fui ganhando autoconfiança, fui melhorando a minha forma de ser e de estar e tornar-me mais autónoma no meu trabalho.

6.3. CONSIDERAÇÕES FRACAS DO ESTÁGIO

Considero como aspeto negativo o facto de não ter podido ganhar mais experiência a lecionar aulas de grupo dirigidas a grandes grupos, devido à situação de pandemia que vivemos. Também considero que o evento poderia ter decorrido de outra forma, assumo que foi uma falha de planeamento da minha parte e o motivo pelo qual houve tanta desistência também possa ter haver com a divulgação de vencedores das provas semanalmente.

A pandemia impediu a frequência de sócios normal o que limitou a evolução e o ganho de experiência em algumas tarefas, como por exemplo aulas de grupo e avaliações

físicas. Com a pouca afluência e algum tempo de ginásio encerrado, não foi possível a recolha de dados sobre os sócios, como planeado.

No início senti algumas dificuldades na comunicação com os sócios, talvez um pouco perdida, mas com um pouco de orientação dos meus colegas de trabalho e orientadoras consegui melhorar essa capacidade, onde aprendi a preencher a sala e a criar empatia de forma natural. Também senti algum receio ao assumir as aulas de grupos e mesmo alguns clientes de PT, novamente tive o apoio da equipa técnica e da minha orientadora que me ajudaram a ganhar a coragem necessária para assumir e dar este salto no escuro, sendo crucial no meu crescimento.

6.4. OPORTUNIDADES CRIADAS

Em relação às oportunidades criadas, este estágio permitiu-me implementar os conhecimentos adquiridos em anos anteriores de estudo, em todos os contextos, profissional de exercício na sala de musculação e de cardiofitness, profissional de aulas de grupo e no serviço de PT. O apoio que tive dos meus colegas de trabalho foi fundamental para o meu crescimento tanto nas aulas de grupo, como no serviço de treino personalizado. Ter uma equipa que me permitiu errar, corrigir, acrescentar conhecimentos e experiência prática, e sempre esteve presente para ajudar em todos os momentos de percalço. Este estágio foi uma constante evolução tanto pessoal como profissional e forneceu-me as ferramentas necessárias para que possa ser uma profissional competente e de sucesso.

Com este estágio surgiu a oportunidade de continuar a acompanhar os clientes de PT que já possuía e possibilidade de adquirir novos clientes.

6.5. SUGESTÕES PARA O FUTURO

No futuro, sugeria que o ginásio criasse mais eventos por ano, utilizando talvez algumas datas mais temáticas, como por exemplo um evento de duplas no S. Valentim. Acrescentaria ainda que o público alvo deveria ser alargado não só aos sócios do ginásio, mas também ao público em geral, podendo aproveitar para demonstrar alguns serviços que o ginásio possui e desta forma angariar mais clientes.

Para o meu futuro como profissional, vou montar as minhas próprias redes sociais de trabalho, para poder divulgar os meus serviços, pois como diria a gestora de redes sociais do ginásio. “Não te conhecem. Não sabem quem és. Não vêm ter contigo.”

CONCLUSÃO

O presente trabalho permitiu pesquisar e desenvolver aspetos relacionados com competências do profissional de *fitness*, fundamentar as propostas de trabalho na literatura científica existente e projetar a minha atuação dirigida às populações especiais.

Também foi possível a reflexão acerca do processo que desenvolvi no estágio e delinear o meu trabalho e as minhas competências adquiridas tendo em vista o futuro como profissional.

Salientaria três grandes aspetos onde foi possível tirar conclusões importantes- O primeiro aspeto teve a ver com o conhecimento científico das populações especiais, formas de intervenção e potencial público-alvo. O segundo aspeto trouxe à evidência o meu perfil como profissional, a nível de PT e liderança de aulas de grupo

Como PT, poderei dizer que como foi dedicada a maior parte do tempo de estágio a esta ação, pude crescer e evoluir, notando-se uma grande diferença entre o início até ao momento atual. Ao PT caberá na fase atual e no futuro ter um papel fundamental para desenvolver a atividade com qualidade. Como enfatiza Oliveira (1999) “o personal trainer é um profissional que, com boa dose de criatividade, tornará suas aulas motivantes e com resultados positivos. Tornando-se um profissional diferenciado quando cria condições para o aluno desenvolver a atividade com segurança e prazer”.

O terceiro aspeto teve a ver com a criação e o desenvolvimento do evento, pela oportunidade de ter criado e desenvolvido as provas, e o acompanhamento de todos os aspetos relacionados com ele. O ginásio proporcionou-me a criação autónoma, o que contribuiu para uma maior motivação para este trabalho, desde a sua concessão até à atribuição de prémios.

Em geral, este ano teve um grande impacto na minha forma de ser e estar tanto a nível pessoal como profissional e essencialmente como profissional de *fitness*, abriu-me portas a um mundo novo, cheio de novas possibilidades. Deu-me confiança e autonomia para assumir e liderar aulas de grupo, bem como aceitar novos desafios. Como profissional enfatizou o meu gosto pela lecionação de aulas de grupo e descobri um lado inesperado como personal trainer.

Gostava de continuar a dar treinos personalizados, atender vários tipos de pessoas e ser capaz de ajudá-las. Além disso, gostava de fazer parte de uma equipa de trabalho, onde se preza a entreaajuda e a impulsão para sermos melhores a cada dia, a procura de conhecimento é continua e que nos fornece ferramentas para continuar a crescer dentro deste mundo. Mas sempre e se possível continuar a dar aulas de grupo porque é uma paixão. Eu adoro o meu trabalho como profissional do exercício físico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACOG committee opinion. American College of Obstetricians and Gynecologists. Exercise during pregnancy and the postpartum period. ACOG Committee Opinion No. 267. *Obstet Gynecol.* 2002;99:171–3.

Afthinos, Y., Theodorakis, N., & Nassis, P. (2005). Customers expectations of service in greek fitness centers. Gender, age, type of sport center and motivation differences. *Managing Service Quality*, 15(3), 245-258.

American College of Sports Medicine (2018). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (10th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer - Lippincott Williams & Wilkins

American College of Sports Medicine. (2014) ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 9th ed. Philadelphia (PA): Wolters Kluwer, Lippincott Williams & Wilkins

Antunes, A. C. (2003). Perfil profissional de instrutores de academias de ginástica e musculação. *EFDeportes*, 9(60). Retrieved from <http://www.efdeportes.com/efd60/perfil.htm>

Arampatzis A, Degens H, Baltzopoulos V, Rittweger J.(2011) Why do older sprinters reach the finish line later? *Exer Sport Sci Rev.* 2011;39(1):18–22.

Artal R, O'Toole M.(2003) Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period. *Br J Sports Med.* 2003;37:6–12.

Baker, D. (2001). Science and practice of coaching a strength training program for novice and intermediate-level athletes. *Strength Cond J.* 23: 61-68.

Barata, T. (2003). *Mexa-se. Pela sua saúde.* Lisboa: Dom Quixote.

Barreira, C. & Carvalho, A. (2007). A realidade portuguesa do conforto em instalações de fitness. O que mudar? *Revista Motricidade*, 3(2), 69-80.

Barros, C., & Gonçalves, L. (2009). Investigating individual satisfaction in health and fitness training centers. *International Journal of Sport Management and Marketing*, 5(4), 384-395.

Batrakoulis, A., & Rieger, T. (2014). European barometer on the top future trends in education, training and certification of the exercise professionals. *μ* (24). Retrieved from http://www.pepfa.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=173:alexiosbatrakoulis-and-thomas-rieger&catid=57:-2014&Itemid=54

Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: The biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1), 1–2.

Blanco, R., Sicilia, A., Gil, M., Roca, J., & Sánchez, F. (2003). Desarrollo de un programa de adherencia en escuelas deportivas de la facultad de ciencias de la actividad física y del deporte de Granada. Presented at the Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Granada - España.

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>

Bushman, B. A., Battista, R., Swan, P., Ransdell, L., & Thompson, W. R. (2013). ACSM's resources for the personal trainer: Fourth edition. In *ACSM's Resources for the Personal Trainer: Fourth Edition*.

Castañer, M., Franco, S., Rodrigues, J., & Miguel, C. (2012): Optimizing verbal and nonverbal communication in PE teachers, instructors and sport coaches. In O. Camerino, M. Castañer, & M.T. Anguera (Eds.): *Mixed Methods Research in the Movement Sciences: Cases in Sport, Physical Education and Dance* (pp. 179-214). UK: Routledge.

Centers for Disease Control and Prevention. Defining Obesity and Overweight. Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention Web site [Internet]; [cited 2008 Aug. 10]. Available from: <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/defining.htm>

Centers for Disease Control and Prevention. National Diabetes Fact Sheet: National Estimates and General Information on Diabetes and Prediabetes in the United States, 2011. Atlanta (GA): U.S. Centers for Disease Control and Prevention; 2011. [Internet]; Available from: <http://diabetes.niddk.nih.gov/DM/PUBS/statistics/>

Centers for Disease Control and Prevention. U.S. Obesity Trends 1985–2009. Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention Web site [Internet]; [cited 2011 March 10]. Available from: <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/trend/maps/index.htm>

Centers for Disease Control and Prevention. What is High Blood Pressure? Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention Web site [Internet]; [cited 2008 Aug 12]. Available from: <http://www.cdc.gov/bloodpressure/about.htm>

Cerca, L. (1999). Metodologia de ginástica de grupo. Cacém: Manz.

Chen, C. C. (2006). Discussion of the market of fitness centres and personal trainers in Taiwan. *Sport Management*, 11, 35–44.

Chiu, W., Lee, Y., & Lin, T. (2010). Performance evaluation criteria for personal trainers: An analytical hierarchy process approach. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 38, 895–905. doi:10.2224/sbp.2010.38.7.895

Chobanian AV, Bakris GL, Black HR, et al. Seventh report of the joint national committee on prevention, detection evaluation, and treatment of high blood pressure. *Hypertension*. 2003;42:1206–52

Chodzko-Zajko W, Proctor D, Fiatarone Singh M, et al. Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exer*. 2009;41(7):1510–30.

Church TS, LaMonte MJ, Barlow CE, Blair SN. Cardiorespiratory fitness and body mass index as predictors of cardiovascular disease mortality among men with diabetes. *Arch Intern Med*. 2005;165:2114–20

Comissão Europeia (2018). Special Eurobarometer 472. Sport and physical activity. Bruxelas: Comissão Europeia

Comissão Europeia (2018). Special Eurobarometer 472. Sport and physical activity. Bruxelas: Comissão Europeia

Coutts, A., Murphy, A., & Dascombe, B. (2004). Effect of direct supervision of a strength coach on measures of muscular strength and power in young rugby league players. *J Strength Cond Res*, 18, 316–323.

Daley MJ, Spinks WL. Exercise, mobility and aging. *Sports Med*. 2000;29(1):1–12.

Decreto-Lei n.º 39/2012 de 28 de Agosto. Diário da República N.º 166 - 1.ª Série. Assembleia da República

Decreto-Lei n.º 74/2006 de 24 de Março. Diário da República N.º 60 – I Série A. Conselho de Ministros.

Deschenes M, Carter J, Matney E, Potter M, Wilson M. Aged men experience disturbances in recovery following submaximal exercise. *J Gerontol Ser A–Biol Sci Med Sci.* 2006;61(1):63–71.

EHFA. (2012). European Health & Fitness Association Annual Report 2012. Brussels: European Health & Fitness Association.

Feliu, J. (2002). Aplicaciones de psicología del deporte en España. In J. Dosil (Ed.), *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención* (pp. 23-37). Madrid: Síntesis.

Fernández, J., Carrión, G., & Ruíz, D. (2012). La satisfacción de clientes y su relación con la percepción de calidad en centro de fitness: utilización de escala CALIDFIT. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 309-319.

Ferrari A, Radaelli A, Centola M. Invited review: Aging and the cardiovascular system. *J Appl Physiol.* 2003;95:2591–7.

Flegal KM, Carroll MD, Ogden CL, Curtin LR. Prevalence and trends in obesity among US adults, 1999–2008. *JAMA.* 2010;303:235–41.

Focht, B. (2007). Perceived exertion and training load during self-selected and imposed intensity resistance exercise in untrained women. *J. Strength Cond. Res.* 21: 183-187.

Francis, L., & Seibert, R. (2000). Teaching a group exercise class. In D. Green (Ed.), *Group fitness instructor manual* (pp. 179-204). San Diego: ACE.

Franco, S. & Simões, V. (2015). Lazer e qualidade de vida: Formação de Profissionais de Fitness. In A. Albuquerque, R. Resende & R. Gomes (Eds.), *A Formação e os Saberes em Educação Física e Desporto*. Lisboa: Visão e Contextos.

Franco, S. & Simões, V. (2015). Lazer e qualidade de vida: Formação de Profissionais de Fitness. In A. Albuquerque, R. Resende & R. Gomes (Eds.). *A Formação e os Saberes em Educação Física e Desporto*. Lisboa: Visão e Contextos

- Franco, S. & Simões, V. (2018) Formação para Profissionais de Fitness – Exemplo da Licenciatura em Desporto, Condição Física e Saúde. - Fórum Politécnico#4, 243-252. Setubal: REDESPP, 2018. Retrieved from: <https://repositorio.ipsantarem.pt/handle/10400.15/2422>
- Franco, S., & Simões, V. (2020). Pedagogia do Fitness: Contributos para a intervenção dos profissionais. Lisboa, Portugal.
- Franco, S., Pereira, L., & Simões, V. (2008). Dropout motives in exercise. Presented at the Congress of European College of Sport Science, Estoril - Portugal.
- Gaesser GA, Angadi SS, Sawyer BJ. Exercise and diet, independent of weight loss, improve cardiometabolic risk profile in overweight and obese individuals. *Phys Sportsmed*. 2011;39(2):87–97.
- Garay, L. C. de, Silva, Í. L., & Beresford, H. (2008). O Treinamento Personalizado: Um Enfoque Paradigmático Da Performance Para O Do Bem-Estar. *Arquivos Em Movimento*, 4(1), 144–159.
- Gellish R, Goslin B, Olson R, McDonald A, Russi G, Moudgil V. Longitudinal modeling of the relationship between age and maximal heart rate. *Med Sci Sports Exer*. 2007;39(5):822–9.
- Gentil, P, & Bottaro, M. (2010). Influence of supervision ratio on muscle adaptations to 21 resistance training in nontrained subjects. *J Strength Cond Res*. 24: 639–643. 22 doi: 10.1519/JSC.0b013e3181ad3373
- Glass, S., & Stanton, D. (2004). Self-selected resistance training intensity in novice 24 weightlifters. *J Strength Cond Res*. 18: 324–327.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380, 247–257.
- Heckman G, Mckelvie, R. Cardiovascular aging and exercise in healthy older adults. *Clin J Sport Med*. 2008;18(6):479–85.
- Hernandez, J., Beniti, D. O. (1998). Musculação: montage de academia, gerenciamento de pessoal e prescrição de treinamento. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

- Howat, G., Crilley, G., & McGrath, R. (2008). A focused service quality, benefits, overall satisfaction and loyalty model for public aquatic centers. *Managing Leisure*, 13(3), 139-161.
- IHRSA. (2013). *The IHRSA european health club report: Size and scope of the fitness industry*. Boston: International Health, Racquet & Sportsclub Association
- IHRSA. (2016). *The IHRSA global report: The state of the health club industry*. Boston: International Health, Racquet & Sportsclub Association
- International Health, Racquet & Sportsclub Association (2010). *European health club report: the size and scope of leading markets*. Boston: IHRSA.
- IPDJ, I.P. (2016a). Formação. Título Profissional de Diretor Técnico. Retrieved from <http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=125&idMenu=9>
- IPDJ, I.P. (2016b). Formação. Título Profissional de Técnico de Exercício Físico. Retrieved from <http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=124&idMenu=9>
- Jeffery, R. W., Wing, R. R., Thorson, C., & Burton, L. R. (1998). Use of personal trainers and financial incentives to increase exercise in a behavioral weight-loss program. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 66, 777–783. doi:10.1037/0022-006X.66.5.777
- Kahn B, Flier J.(2000) Obesity and insulin resistance. *J Clin Invest*;106:473–81.
- Koopman R, van Loon L. (2009) Aging, exercise and muscle protein metabolism. *J Appl Physiol*. 106(6):2040–8.
- Maloof, R. M., Zabik, R. M., & Dawson, M. L. (2001). The effect of use of a personal trainer on improvement of health related fitness for adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(5), s74. doi:10.1097/00005768-200105001-00424
- Mazzetti, S. A., Kraemer, W. J., Volek, J. S., Duncan, N. D., Ratamess, N. A., Gomez, A. L., . . . Fleck, S. J. (2000). The influence of direct supervision of resistance training on strength performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32, 1175–1184. doi:10.1097/ 00005768-200006000-00023
- Mazzetti, S., Kraemer, W., Volek, J., et al. (2000). The influence of direct supervision of resistance training on strength performance. *Med Sci Sports Exerc*. 32: 1175-1184.

- McClaran, S. R. (2003). The effectiveness of personal training on changing attitudes towards physical activity. *Journal of Sports Science & Medicine*, 2(1), 10–14.
- McKean, M. R., Slater, G., Oprescu, F., & Burkett, B. J. (2015). Do the nutrition qualifications and professional practices of registered exercise professionals align? *International Journal of Sport Nutrition, Exercise & Metabolism*, 25, 154–162. doi:10.1123/ijsnem.2014-0051
- Melton, D. I., Katula, J. A., & Mustian, K. M. (2008). The current state of personal training: An industry perspective of personal trainers in a small Southeast community.
- Metter E, Conwit R, Metter B, Pacheco T, Tobin J. The relationship of peripheral motor nerve conduction velocity to age-associated loss of grip strength. *Aging-Clin Exp Res*. 1998;10(6):471–8
- Mota, J. (2002). Envelhecimento e exercício – atividade física e qualidade de vida na população idosa. In: *Esporte e Atividade Física: interação entre rendimento e saúde*, Barbanti, Valdir J. (org.). Barueri, SP: Manole.
- Moutão, J. (2005). Motivação para a prática de atividades de fitness. Estudo dos motivos para a prática de atividades de fitness em ginásios. Presented at the Congresso de Psicologia do Desporto e Exercício, Rio Maior - Portugal.
- Murray, D., & Howat, G. (2002). The relationships among service quality, value, satisfaction, and future intentions of customer at an Australian sports and leisure centre. *Sport Management Review*, 5 (1), 25-43.
- Nelson ME, Rejeski WJ, Blair SN, et al. Physical activity and public health in older adults: recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc*. 2007;39:1435–45.
- Nuviala, A., Pérez-Ordás, R., Osuna, M., Grao-Cruces, A., Nuviala, R., & Jurado, J. (2012). Calidad, satisfacción y valor percibido de los usuarios de un servicio deportivo público. *Revista Movimiento*, 18(4), 11-32.
- Ogden CL, Carroll MD, McDowell MA, Flegal KM. Obesity Among Adults in the United States — No Change Since 2003– 2004. NCHS data brief no 1. Hyattsville (MD): National Center for Health Statistics; 2007.

OLIVEIRA, R.(1999) Personal trainer: uma abordagem metodológica. São Paulo: Atheneu.

Papadimitriou, A., & Karteroliotis, K. (2000). The service quality expectations in private sport and fitness centers: A reexamination of the factor structure. *Sport Marketing Quarterly*, 9 (3), 157-164.

Paternostro-Bayles, M. (2010). The Role of a Job Task Analysis in the Development of Professional Certifications. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 14(4), 41-42.

Rahmati, T., & Honari, H. (2013). Analysis of relationship among service quality, members satisfaction and loyalty in aerobic clubs. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 3(3), 27-32.

Raol P. & Raol R. (2010). A importância da prática de exercícios físicos por indivíduos portadores de escoliose. *FDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 15, Nº 151, Diciembre de 2010. Retrieved from <https://www.efdeportes.com/efd151/exercicios-fisicos-por-portadores-de-escoliose.htm>

Ratamess, N. A., Faigenbaum, A. D., Hoffman, L. R., & Kang, J. (2008). Self-selected resistance training intensity in healthy women: The influence of a personal trainer. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(1), 103–111. doi:10.1519/JSC.0b013e31815f29cc

Ratamess, N., Alvar, B., Evetovich, T., Housh, T., Kibler, W., Kraemer, W., & Triplett, N. (2009). American College of Sports Medicine Position Stand: Progression 13 models in resistance training for healthy adults. *Med Sci Sports Exerc* 41: 687-708, 14 2009. doi: 10.1249/MSS.0b013e3181915670

Sacavém, A., & Correia, A. (2009). The industry of wellness: the improvement of well-being. *International Journal of Sport Management and Marketing*, 5(4), 417-425.

Samulski, D., & Noce, F. (2002). Atividade física, saúde e qualidade de vida. In D. Samulski (Ed.), *Psicologia do esporte. Manual para a educação física, psicologia e fisioterapia* (pp. 301-316). São Paulo: Manole.

Sánchez, D. (1999). Bases para la enseñanza del aerobico. *Aspetos y recursos didácticos en el proceso de enseñanza*. Madrid: Gymnos.

Simões, V., Franco, S., & Rodrigues, J. (2009). Estudo do feedback pedagógico em instrutores de ginástica localizada com diferentes níveis de experiência profissional. *Fitness and Performance Journal*, 8(3), 174-182.

Smith Maguire, J. (2001). Fit and flexible: The fitness industry, personal trainers and emotional service labor. *Sociology of Sport Journal*, 18, 379–402. doi:10.1123/ssj.18.4.379

Smith Maguire, J. (2008). *Fit for consumption: Sociology and the business of fitness*. London, UK: Routledge.

Storer, T. W., Dolezal, B. A., Berenc, M. N., Timmins, J. E., & Cooper, C. B. (2014). Effect of supervised, periodized exercise training vs. self-directed training on lean body mass and other fitness variables in health club members. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 28, 1995–2006. doi:10.1519/JSC.0000000000000331

Storer, T., Dolezal, B., Berenc, M., Timmins, J., and Cooper, C. (2014). Effect of supervised, periodized exercise training vs. self-directed training on lean body mass and other fitness variables in health club members. *J Strength Cond Res*. 28: 1995–2006, doi: 10.1519/JSC.0000000000000331.

Strotmeyer ES, de Rekeneire N, Schwartz AV, et al. Sensory and motor peripheral nerve function and lower-extremity quadriceps strength: The health, aging and body composition study. *J Am Geriatrics Soc*. 2009;57(11):2004–1

Tanaka H, Seals DR. Endurance exercise performance in Masters athlete: Age-associated changes and underlying physiological mechanisms. *J Physiol*. 2007;586(1):55–63.

Teixeira, M. & Correia, A. (2009). Segmenting fitness centre clients. *International Journal of Sport Management and Marketing*, 5(4), 396-416.

Terrados, N. (2003). Medicina y fisiología de la actividad física y del deporte. In J. Dosil (Ed.), *Ciencias de actividad física y del deporte* (pp. 187-225). Madrid: Síntesis

Theodorakis, N., Alexandris, K., Rodriguez, P., & Sarmiento, P. (2004). Measuring customer satisfaction in the context of health clubs in Portugal. *International Sports Journal*, 8(1), 44-53.

TNS Opinion & Social. (2018). Special Eurobarometer 472 / Wave EB88.4 "Sport and Physical Activity". Brussels: TNS Opinion & Social

U.S. Department of Health and Human Services. The Surgeon General's Call to Action to Prevent and Decrease Overweight and Obesity. Atlanta (GA): U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General; 2001. Available from: <http://www.surgeongeneral.gov/topics/obesity/>

Vasan R, Beiser A, Seshadri S, et al. Residual lifetime risk for developing hypertension in middle-aged women and men: The Framingham Heart Study. *JAMA*. 2002;287:1003–10.

Wilborn C, Beckham J, Campbell B, et al. Obesity: Prevalence, theories, medical consequences, management, and research directions. *J Int Soc Sports Nutr*. 2005;2:4–31.

Wilson TM, Tanaka H. Meta-analysis of the age-associated decline in maximal aerobic capacity in men: Relation to training status. *Am J Physiol Heart Circ Physiol*. 2000;278(3):H829–34

World Health Organization (WHO). (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva, Switzerland: Author.

Zeithalm, V., Berry, L., & Parasuraman, A. (1996). The behavioral consequences of service quality. *Journal of Marketing*, 60(2), 31-46.

ANEXOS

Anexo I – Questionário aos Profissionais do Exercício Físico



Este questionário tem propósitos unicamente académicos e é absolutamente confidencial.
Responde como se estivéssemos numa época normal.

Nome: _____

Género: F M Idade:

Qual a distancia da tua residência ao local de trabalho?

Dão treinos personalizados? S N

Dão aulas de grupo? S N

Se Sim, quais? Assina-la ou acrescenta:

Pump Bike Indor Zumba CrossFit Pilates

Hipopressivos Fightteam Outras _____

Qual é a tua carga horária semanal?

0h-10h 10h-20h 20h-30h 30h-40h Outra _____

Com o que mais te identificas? Aulas de grupo Personal Trainer

Quais foram os motivos que te levaram a escolher este trabalho?


Intrínsecos Extrínsecos

Quantas lesões tiveste devido ao trabalho?

Se tiveste podes indicar qual/ quais? _____

Qual a maior diferença que sentiram na lecionação de aulas de grupo com covid e sem covid?

Qual a maior diferença que sentiram com os vossos Personal Trainers com covid e sem covid?

Partes do corpo com problemas		Teve algum problema nos últimos 7 dias, nas seguintes regiões:	Considerando os últimos 12 meses, teve algum problema (tal como dor, desconforto ou dormência) nas seguintes regiões:	Durante os últimos 12 meses teve que evitar as suas atividades normais (trabalho, serviço doméstico ou passatempos) por causa de problemas nas seguintes regiões:																							
<p style="text-align: center;">Questionário Nórdico dos sintomas músculo-esqueléticos</p> <p>Marque um (x) na resposta apropriada. Marque apenas um (x) para cada questão. Não = indica conforto, <u>saúde</u>; Sim = indica incômodos, desconfortos, dores nessa parte do corpo.</p> <p>Atenção: o desenho ao lado representa apenas uma posição aproximada das partes do corpo. Assinale a parte que mais se aproxima do seu problema.</p>																											
																											
Pescoço	Não <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/>	<table border="1"> <tr><td>N</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>Não há</td><td>Pouco</td><td>Raramente</td><td>Muito</td><td>Frequentemente</td><td colspan="6"></td></tr> </table>	N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Não há	Pouco	Raramente	Muito	Frequentemente						
N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																	
Não há	Pouco	Raramente	Muito	Frequentemente																							
Ombros	Não <input type="checkbox"/> Sim – ombro direito <input type="checkbox"/> Sim – ombro esquerdo <input type="checkbox"/> Sim – os dois ombros <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/> Sim – ombro direito <input type="checkbox"/> Sim – ombro esquerdo <input type="checkbox"/> Sim – os dois ombros <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/> Sim – ombro direito <input type="checkbox"/> Sim – ombro esquerdo <input type="checkbox"/> Sim – os dois ombros <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/>	<table border="1"> <tr><td>N</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>Não há</td><td>Pouco</td><td>Raramente</td><td>Muito</td><td>Frequentemente</td><td colspan="6"></td></tr> </table>	N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Não há	Pouco	Raramente	Muito	Frequentemente						
N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																	
Não há	Pouco	Raramente	Muito	Frequentemente																							
Cotovelos	Não <input type="checkbox"/> Sim – cotovelo direito <input type="checkbox"/> Sim – cotovelo esquerdo <input type="checkbox"/> Sim – os dois cotovelos <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/> Sim – cotovelo direito <input type="checkbox"/> Sim – cotovelo esquerdo <input type="checkbox"/> Sim – os dois cotovelos <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/> Sim – cotovelo direito <input type="checkbox"/> Sim – cotovelo esquerdo <input type="checkbox"/> Sim – os dois cotovelos <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/>	<table border="1"> <tr><td>N</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>Não há</td><td>Pouco</td><td>Raramente</td><td>Muito</td><td>Frequentemente</td><td colspan="6"></td></tr> </table>	N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Não há	Pouco	Raramente	Muito	Frequentemente						
N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																	
Não há	Pouco	Raramente	Muito	Frequentemente																							
Punhos e mãos	Não <input type="checkbox"/> Sim – punho direito <input type="checkbox"/> Sim – punho esquerdo <input type="checkbox"/> Sim – os dois punhos <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/> Sim – punho direito <input type="checkbox"/> Sim – punho esquerdo <input type="checkbox"/> Sim – os dois punhos <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/> Sim – punho direito <input type="checkbox"/> Sim – punho esquerdo <input type="checkbox"/> Sim – os dois punhos <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/>	<table border="1"> <tr><td>N</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>Não há</td><td>Pouco</td><td>Raramente</td><td>Muito</td><td>Frequentemente</td><td colspan="6"></td></tr> </table>	N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Não há	Pouco	Raramente	Muito	Frequentemente						
N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																	
Não há	Pouco	Raramente	Muito	Frequentemente																							
Região Torácica	Não <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/>	<table border="1"> <tr><td>N</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>Não há</td><td>Pouco</td><td>Raramente</td><td>Muito</td><td>Frequentemente</td><td colspan="6"></td></tr> </table>	N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Não há	Pouco	Raramente	Muito	Frequentemente						
N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																	
Não há	Pouco	Raramente	Muito	Frequentemente																							
Região Lombar	Não <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/>	<table border="1"> <tr><td>N</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>Não há</td><td>Pouco</td><td>Raramente</td><td>Muito</td><td>Frequentemente</td><td colspan="6"></td></tr> </table>	N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Não há	Pouco	Raramente	Muito	Frequentemente						
N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																	
Não há	Pouco	Raramente	Muito	Frequentemente																							
Ancas ou coxas	Não <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/>	<table border="1"> <tr><td>N</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>Não há</td><td>Pouco</td><td>Raramente</td><td>Muito</td><td>Frequentemente</td><td colspan="6"></td></tr> </table>	N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Não há	Pouco	Raramente	Muito	Frequentemente						
N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																	
Não há	Pouco	Raramente	Muito	Frequentemente																							
Joelhos	Não <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/>	<table border="1"> <tr><td>N</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>Não há</td><td>Pouco</td><td>Raramente</td><td>Muito</td><td>Frequentemente</td><td colspan="6"></td></tr> </table>	N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Não há	Pouco	Raramente	Muito	Frequentemente						
N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																	
Não há	Pouco	Raramente	Muito	Frequentemente																							
Tornozelo ou pés	Não <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/>	<table border="1"> <tr><td>N</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>Não há</td><td>Pouco</td><td>Raramente</td><td>Muito</td><td>Frequentemente</td><td colspan="6"></td></tr> </table>	N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Não há	Pouco	Raramente	Muito	Frequentemente						
N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																	
Não há	Pouco	Raramente	Muito	Frequentemente																							

Anexo II – Horário *Fitness Tui S.L.*

Durante a pandemia



repcion@fitness-tui.com
986184723 / 685545575 Outlet Tui planta 0

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sáb	Dom
7:00							
8:30		Bike Indoor	Pump	Bike Indoor	Bike Indoor		
9:30	Bike Indoor	Zumba	Bike Indoor	Zumba	Pump		
10:30	Pilates	Pump	Pilates		Hipopresivo		
18:00	Pilates	Hipopresivo	Pilates	Hipopresivo			
19:00	Crossfitness	Crossfitness	Crossfitness	Crossfitness			
19:00	Zumba		Zumba				
20:00	Crossfitness	Crossfitness	Crossfitness	Crossfitness	Crossfitness		
20:00	Pump	Bike Indoor	Pump	Bike Indoor			
21:00	Bike Indoor	Zumba	Bike Indoor	Zumba			
21:00		Boxeo	Crossfitness	Boxeo	Crossfitness		

Lunes a Viernes de 6:30 - 23:00
Sábados de 9:00-14:00
Domingos y Festivos de 10:00- 14:00

Antes da pandemia




repcion@fitness-tui.com
986184723 / 685545575 Outlet Tui planta 0

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sáb	Dom
8:30	Workout	Workout	Workout	Workout	Workout		
9:30	Bike Indoor	Pump	Bike Indoor	Pump	Bike Indoor		
10:30	Zumba	Pilates	Zumba	Bike Indoor	Pilates	Bike Indoor	Bike Indoor
10:30	CrossFitness		TRX	CrossFitness			
11:30	Fightteam	HipopresivosII			Hipopresivos		Pilates
12:00		Workout	Workout	Workout		Libre	Libre
15:00							
16:30							
17:00	HipopresivosII	Pilates	Workout	Pilates	Workout		
17:30	Bike Indoor		Pump				
18:00		Bike Indoor		Bike Indoor	Hipopresivos		
18:30	YOGA 18:15	Zumba	Bike Indoor	Zumba	Pump		
19:00	CrossFitness	TRX	Crossfitness	CrossFitness	CrossFitness	Libre	
20:00	Bike Indoor	Pump	Pilates	Pump			
20:00	Pump	Bike Indoor	Crossfitness	Bike Indoor	Bike Indoor		
20:30	CrossFitness	Hipo 20:45		CrossFitness			
21:00	Bike Indoor	Zumba 21:15	Bike Indoor	Zumba	Pilates		
21:00	Fightteam	CrossFitness	Fightteam		CrossFitness		
21:30	CrossFitness			CrossFitness			
22:00	Baile Salón						
22:30							

Lunes a Viernes de 6:30 - 23:00
Sábados de 9:00-20:00
Domingos y Festivos de 10:00- 14:00

Anexo III – Mensalidades *Fitness Tui*

Boxeo		Tarifas		CrossFitness	
<u>Martes y Jueves 21:00-22:00</u>					
Socios	35 €	Matrícula	15 €	Socios 1 x semana	10 €
No socios	40 €	Mensualidad	34,99 €	Socios 2 x semana	15 €
		3 Meses completos	79,99 €	Socios 3 o + x semana	20 €
		6 Meses completos	149,99 €	No socios 1 x semana	25 €
		Pack Familia con 3	79,99 €	No socios 2 x semana	35 €
		Pack Familia con 4	99,99 €	No socios 3 o + x semana	45 €
		Familiar Directo	29,99 €		
		2 Clases por semana	25 €		
Full Contact					
<u>Martes y Jueves 22:00-23:00</u>					
Socios	35 €				
No socios	40 €				
Las dos clases	50 €				
				Baile	
				Socios	10 €
				No socios	15 €
					
		FITNESSTUI			

Anexo IV – Exemplo Plano de Treino Trainingym




HOLA,
FITNESS TUI TE PRESENTA TU ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO.

INICIO 08-2021	FIN 10-2021	OBJETIVO TONIFICACIÓN*FITNESS*
-------------------	----------------	-----------------------------------

SESIÓN 1

1 DUMPE  DESCA 00:00:30 3x15	2 PRESS DE BANCA INCLINADO CON MANCUERNAS  DESCA 00:00:30 3x15	3 APERTURAS SOBRE BLANCO PLANO CON ROTACIÓN  DESCA 00:00:30 3x15	4 CURL "ZIT"  DESCA 00:00:30 3x15	5 CURL DE BÍCEPS CON MANCUERNAS AGARRE NEUTRO  DESCA 00:00:30 3x15	6 PRESS VERTICAL CON MANCUERNAS (PUNAS)  DESCA 00:00:30 3x15
7 ELEVACIONES LATERALES CON PILA BAL TRONCO INCLINADO  DESCA 00:00:30 3x15	8 ELEVACIÓN FRONTAL ALTERNA CON MANCUERNAS SENTADO  DESCA 00:00:30 3x15	9 EXTENSIÓN TIBIOLLO EN JACA  DESCA 00:00:30 3x15	10 ELEVACIONES DE TALONES CON MANCUERNAS SENTADO  DESCA 00:00:30 3x15	11 SALTO CON MANOS PEGADAS A PIERNAS  TIEMPO 00:20:00 1	12 WARM UP 2 POSICIONES 20 EJERCICIOS 10 MINUTOS TIEMPO 00:10:00 1
TIEMPO PRINCIPAL 01:00:00					CALORÍAS 147

SESIÓN 2

1 DUAL ADAPTIV PULLEY- TRACCIÓN CON JAMACA POSTERIOR  DESCA 00:00:30 3x15	2 JALÓN AL PECTOR AGARRE NEUTRO (SEMIPRONACIÓN)  DESCA 00:00:30 3x15	3 REMO ALTERNATIVO CON MANCUERNAS, TRONCO INCLINADO  DESCA 00:00:30 3x15	4 PRESS FRANCÉS CON BARRA  DESCA 00:00:30 3x15	5 L SIT SOBRE MANCUERNAS  DESCA 00:00:30 3x15	6 SALTO CON DISCO PEGADO AL PECTOR  DESCA 00:00:30 3x15
7 SENTADILLA PLURIMÉTRICA CON IMPULSIÓN DE BRAZOS  DESCA 00:00:30 3x15	8 SENTADILLA "POSICIÓN" + ELEVACIÓN DE RODILLA A CODO CON  DESCA 00:00:30 3x15	9 BIP TRUST CON BARRA APOYADO EN BANCA  DESCA 00:00:30 3x15	10 CAMBATA EN PUNTE DE GLTEOS  DESCA 00:00:30 3x15	11 DRIPS - BOX  TIEMPO 00:20:00 1	12 BIEL EN SALA  TIEMPO 00:10:00 1
TIEMPO PRINCIPAL 01:00:00					CALORÍAS 146












SESIÓN 3

1  TIEMPO 00:20:00 1	2  TIEMPO 00:20:00 1	3  TIEMPO 00:10:00 1	4  TIEMPO 00:10:00 1
---	---	---	---

TIEMPO PRINCIPAL 01:00:00

CALORÍAS 134

SESIÓN 4

1  DESCA 00:00:30 3x15	2  DESCA 00:00:30 3x15	3  DESCA 00:00:30 3x15	4  DESCA 00:00:30 3x15	5  DESCA 00:00:30 3x15	6  DESCA 00:00:30 3x15
7  DESCA 00:00:30 3x15	8  DESCA 00:00:30 3x15	9  DESCA 00:00:30 3x15	10  TIEMPO 00:20:00 1	11  TIEMPO 00:10:00 1	

TIEMPO PRINCIPAL 00:57:00

CALORÍAS 137

Anexo V – Plano de Aula Pilates

Plano de Aula de Pilates

Data: 2/12/2020	Duração: 40 min
Nível: Principiante	Escala Etária: 20 aos 65 anos
Material: Sem material	Nº Alunos: 4
Objetivo Geral: Aula focada na mobilidade geral e estabilidade do core. Desenvolver ganho de consciência corporal.	

Exercício:	Obj. Específico	Duração/ Rep.
Postura	Alinhamento de todos os segmentos do corpo e respiração costo-lateral	3 respirações
Mobilidade Articular	Ganho de consciência corporal e trabalhar mobilidade do corpo	6x cada ex.
Roll Down	Mobilidade da coluna	3x
Prancha+ world great stretch adaptado	Trabalhar mobilidade e força do core	3x cada lado
Leg Pull Prone	Estabilidade do core	8x cada
Gato	Mobilidade da coluna	6x
Bird Dog	Estabilidade do core	6x cada lado
Ex. Píncel – Deitado no chão pronado, realizar flexão joelho e com o pé, 3 x calcanhar, ponta, calcanhar e troca de perna. Variante: 1. Elevar o quadrícep do solo, 2. Ativação dos extensores da coluna. (atenção: indivíduos com dores de costas não devem realizar)	Trabalho coordenação e mobilidade dos membros inferiores.	8x cada perna em cada variante.
Clamp nível 1 Variante: 1. Nível 2 2. Nível 2 + chuto	Estabilidade do core, mais focado nos glúteos.	8x cada variante
Arm Opening Variante: - Movimento do braço circular.	Mobilidade Toraxica e de ombro	6x cada
Abdução e rotação da anca nos dois sentidos. Progressão: - perna estendida, mais velocidade.	Estabilidade do core e mobilidade da anca.	8x cada

Sissões Nivel 2 Progressão: - Nivel 3 - Adicionar movimento de braços.	Trabalho de força core com movimento dos membros inferiores e superiores na fase final.	8 x cada
Os 100: - Double table top, cervical apoiada. Progressão: - remover as omoplatas do solo. Regressão:	Trabalho da força do core	10x contar através das respirações.
igual lado Contrário		
Bolinha Se necessário colocar os pés apoiados e as mãos atrás das coxas para ajudar a subir.	Retorno a calma, mobilidade da coluna, força do core	4x
Spine Twist	Retorno a calma, mobilidade da coluna, zona torácica	3x cada lado
Spine Stretch	Retorno a calma, alongamento da coluna	3x cada lado

Notas:

- Atenção as posturas durante as transições;
- Não forçar as cervicais;
- Ativar transverso do Abdómem,

Anexo VI – Plano de Aula de Localizada

Plano de Aula de Localizada

Data: 23/03/2021	Duração: 40 min
Nível: Intermédio	Escalão Etário: 17aos 55 anos
Material: Sem material	Nº Alunos: 4
Objetivo Geral: Tonificação geral do corpo	

Aquecimento: Movimentos de Aeróbica, estilo livre (começar com 16t cada um e na segunda volta 8t)

- Marcha; elevação de joelho, flexão de joelho, deslocamentos laterais, agachamento, burpee adaptado lento, flexões

Objetivo específico:	Exercício	Sequência	Tempo de trabalho (consoante a música):
Trabalho de força resistente e isométrica dos membros inferiores, especialmente quadríceps e glúteos	Agachamento Normal – Pés largura da anca.	Velocidade lenta 4-4	32t
		Velocidade normal 2-2	32t
		Diretas 1-1	16t
		Insistências 3	16t
		Repetir Diretas e insistências	32t
		Isometria	16t
	Descanso		16t
	Agachamento Sumo	A mesma rotina acima descrita.	
Faixa de Peito:			
Trabalho de força resistente dos membros superiores	Flexões	Flexões lentas	32t
		Flexões diretas	16t
		Insistências 2	16t
	Descanso		32t
	Realizar mais uma série.		
Faixa de Lunge:			
	Lunge Alternado atrás	Velocidade normal	32t

Trabalho de força resistente dos membros inferiores	Lunge unilateral D.	Velocidade normal	16t	
		Insistência 3	32t	
		Insistência 3 + elevação de joelho	16t	
	Troca Lunge unilateral E.			
	Power lunge	Velocidade normal	32t	
Faixa de Glúteos e Abdominais:				
Trabalho de força resistente e isométrico do core: em específico glúteos e abdominal	Ponte de Glúteos:	Velocidade normal	16t	
		Velocidade 1-3	16t	
		Isometria + Insistências (10)	32t	
	Ponte de glúteos unilateral (estabilizar bem a anca, caso não consiga voltar a anterior.) Lado D e repetir igual lado E.	Velocidade normal	16t	
		Velocidade 1-3	32t	
		Isometria	32t	
	Descanso com alongamento de glúteo			32t
	Abdominal Inferior: Tesouras - lombar bem apoiada, troca de perna estendidas na vertical.	Velocidade normal	20x	
	Abdominal superior: em posição de dead bug, apenas realizar movimento até remover as omoplatas do chão.	Velocidade normal	20x	
	Prancha em V	Isometria	30''	
Descanso + 1 serie de Abs.				
Retorno a calma:				

Alongar os músculos utilizados na parte fundamental da aula	<ul style="list-style-type: none"> - Gluteo – calcanhar; - Alongar abdominal, olhar em direção ao teto; - World great stretch adaptado - Alongar femural, puxar a ponta do pé para trás; - Alongar quadriceps - Inspiração profunda 3x 	15''-30'' cada alongamento
---	--	----------------------------

Anexo VII – Plano de Aula de Step

Plano de Aula de Step

Data: 10/02/2021	Duração: 40 min
Nível: Principiante	Escalão Etário: 20 aos 55 anos
Material: Step	Nº Alunos: 4
Objetivo Geral: Aula focada no fortalecimento dos membros inferiores, coordenação motora dos membros superiores e inferiores, coordenação musical.	

Aquecimento – Estilo Livre (Habilidades que se irão realizar na aula)

Coreografia 1:		
Habilidades Motoras	Metodologia de Ensino:	Progressões:
A-Toque no step	Pirâmide Total	Inserir
B-Joelho	AAAA+BBBB+CCCC+DDDD	movimento de
C- Pony	AA+BB+CC+DD	braços
D-Flexão de joelho	ABCD	
Coreografia 2:		
A- Cavalo	Pirâmide Total	Inserir
B-3 joelhos	AAAA+BBBB+CCCC+DDDD	movimento de
C-Chuto	AA+BB+CC+DD	braços
D-“L”	ABCD	
Coreografia 3:		
A- Abdução	Pirâmide Total	Inserir
B- Over the top	AAAA+BBBB+CCCC+DDDD	movimento de
C-Chassé-Mambo	AA+BB+CC+DD	braços
D-Joelho	ABCD	
Retorno a Calma – Música mais calma, abordar o step apenas um pouco e alongamentos.		

Anexo VIII – Folha de Avaliação

Nº SÓCIO

PROFESSOR

ATIVIDADE PROFISSIONAL:
 ATIVO SEDENTÁRIO

PRÁTICA ATIVIDADE FÍSICA?
 SIM NÃO

QUAL?

ANAMNESE

	SIM	NÃO	
PATOLOGIAS CARDÍACAS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
HISTÓRICO FAMILIAR DC	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
HIPERTENSÃO ARTERIAL	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
PATOLOGIAS RESPIRATÓRIAS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
PATOLOGIAS ARTICULARES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
DIABETES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
COLESTEROL (>200mg/dl)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
FUMADOR	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____

OBJETIVO ATÉ QUANDO

DATA _____

ANTROPOMETRIA

ALTURA	_____	_____	_____
PESO CORPORAL	_____	_____	_____
% MASSA GORDA	_____	_____	_____
MASSA MAGRA (KG)	_____	_____	_____
IMC	_____	_____	_____
IDADE METABÓLICA	_____	_____	_____
GORDURA VISCERAL	_____	_____	_____
PRESSÃO ARTERIAL (SD)	_____	_____	_____
FC REP.	_____	_____	_____
PERÍMETRO ANCA	_____	_____	_____
PERÍMETRO CINTURA	_____	_____	_____
PERÍMETRO PEITORAL	_____	_____	_____
PERÍMETRO COXA D.E	_____	_____	_____
PERÍMETRO BÍCEPE	_____	_____	<input type="text"/>
PERÍMETRO GÊMEOS	_____	_____	_____



LINHA TEMPO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO	TEMPO
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>

Anexo IX – Alguns exemplos de Relatórios Semanais

1º Relatório semanal

Local: Fitness Tui S.L.

Datas: 2/11/2020 – 6/11/2020

Horário de trabalho sempre no fuso horário espanhol.

Relatório do dia 2/11/2020

Horário de Trabalho: 9h30-14h30

Tarefas Realizadas:

- * Realizei Aula de pump com a Lorena (instrutora do ginásio)
- * Acompanhei um circuito elaborado pelo Fernando
- * Pouco a vontade com os clientes e instrutores.
- * Dificuldades em identificar pontos para corrigir.

Observações:

- * Ir ao encontro das pessoas;
- * Falar com os instrutores sobre as aulas;
- * Pedir ajuda ao Fernando e a Eliza.

Relatório do dia 3/11/2020

Horário de Trabalho: 17h00-22h00

Tarefas Realizadas:

- * Realizei Aula de Bike com a Lorena (instrutora do ginásio)
- * Realizei Aula de Hipopressivos e Pilates com o Ivaldo (instrutor do ginásio)
- * Fiz um plano de treino para perda de peso de uma pessoa e acompanhei.
- * Ainda com pouco a vontade em avançar com os clientes mas progredindo.
- * Dificuldades em identificar pontos para corrigir.
- * Acompanhei o Fernando e a Eliza em sala.

Observações:

- * Falei com os instrutores sobre as aulas, exceto bike (Devido a não conseguir apanhar no final porque deu 2 aulas.)

Relatório do dia 4/11/2020

Horário de Trabalho: 9h00-14h00

Tarefas Realizadas:

- * Introdução à aplicação do Ginásio - Trainingym
- * Realizei treino fornecido pela aplicação
- * Conhecer melhor as máquinas do ginásio
- * Familiarização com o programa
- * Inserção de um programa de treino na app.

Observações:

- * Estive com a Eliza, que me explicou a avaliação e a execução de alguns exercícios, bem como algumas funcionalidades da aplicação.

Relatório do dia 5/11/2020

Horário de Trabalho: 9h00-14h00

Tarefas Realizadas:

- * Realizei Aula de Zumba com a Cristina (instrutora do ginásio)
- * Acompanhamento em sala com a Eliza e o Fernando
- * Juntamente com a Eliza demos uma rotina para um determinado grupo muscular a pedido do cliente.
- * Aproximei-me a um cliente e sugeri fazer um circuito funcional, sendo elaborado e acompanhado por mim.
- * Dificuldades em identificar pontos para corrigir.

Observações:

- * Falei a Eliza sobre alguns movimentos que tinha em dúvida que vi a serem realizados.

Relatório do dia 6/11/2020

Horário de Trabalho: 17h00-22h00

Tarefas Realizadas:

- * Realizei Aula de crossfit com o Ivaldo (instrutor do ginásio) e assisti a outra
- * Discuti e perguntei algumas coisas durante a aula
- * Aprendi alguns movimentos técnicos da modalidade e algumas características.
- * Acompanhei em sala o Fernando e a Eliza
- * Dificuldades em identificar pontos para corrigir.
- * Falei com a Eliza no final do dia e ela sugeriu a leitura de um manual emprestado por ela. (no próximo dia de estágio)

Observações:

- * Pedir ajuda ao Fernando e a Eliza, para tentar minimizar a dificuldade de identificar pontos a corrigir no movimento.

Orientadora de Estágio: Prof. Carla Gonçalves

Estagiária: Andreia Lourenço

5º Relatório semanal

Local: Fitness Tui S.L.

Datas: 30/11/2020 – 3/12/2020

Horário de trabalho sempre no fuso horário espanhol.

Nota: Devido ao covid-19 as aulas de grupo foram canceladas.

Relatório do dia 30/11/2020

Horário de Trabalho: 17h00-22h00

Tarefas Realizadas:

- * Acompanhamento em sala com o Fernando e Eliza
- * Elaborei e acompanhei 3 circuitos (Abs e Pernas/ Circuito funcional Idosa/ Pernas, peito e Abs)
- * Acompanhei uma rotina.
- * Acompanhei alguns clientes com mais dificuldades
- * Ajudei algumas pessoas que entraram pela primeira vez
- * Reconhecimento por parte de alguns clientes
- * Dei algumas dicas de exercícios que me foram pedidas

Observações:

- * Falei com a Eliza e com o André sobre alguns materiais e como usá-los.

Relatório do dia 1/12/2020

Horário de Trabalho: 17h00-22h00

Tarefas Realizadas:

- * Elaborei e realizei um plano de treino
- * Elaborei e acompanhei 2 circuitos, um para criança e outro dividido entre máquinas e um circuito de força.
- * Elaborei uma mini aula de pilates improvisada para uma cliente
- * Acompanhamento da rotina de reforço dos tornozelos
- * Acompanhamento em sala com o Fernando e Eliza

Observações:

- * Sinto que já tenho mais soltura em sala e algumas conexões com alguns clientes,
- * Tentar dar-me mais a conhecer.

Relatório do dia 2/12/2020

Horário de Trabalho: 10h30- 15h30 / 17h00-22h00

Tarefas Realizadas:

- * Dei uma aula de Pilates
- * Falei no final da aula com alguns clientes.
- * Realizei a filmagem dos vídeos para a aula de CrossFit junto com a Eliza e discutimos a técnica de alguns exercícios.
- * Elaborei e realizei um plano de treino.
- * Elaborei um plano de treino para um cliente e acompanhei-o.
- * Elaborei um circuito funcional e fiz o acompanhamento.
- * Acompanhei os alunos de crossfit e assisti-os na técnica e no peso.
- * Ajudei 2 clientes com o levantamento de pesos na barra livre
- * Falei com clientes, mas não consegui falar com toda a gente.
- * Acompanhamento em sala com o Fernando e a Eliza

Observações:

- * Na aula de pilates consegui dar mais ênfase a alguns pontos como a respiração, mas preciso melhorar mais.
- * Falei com a Eliza sobre a aula de Pilates

Relatório do dia 3/12/2020

Horário de Trabalho: 17h00-22h00

Tarefas Realizadas:

- * Acompanhamento em sala com o Fernando e a Eliza
- * Houve mais Fluxo de gente
- * Elaborei e acompanhei 7 circuitos, 4 ao mesmo tempo e depois os seguintes três.
- * Acompanhamento da rotina de reforço do tornozelo
- * Acompanhei algumas rotinas nas máquinas.
- * Dei a ajuda a algumas pessoas a levantar pesos em máquinas e em pesos livres
- * Dei dicas de exercícios e elaborei uma rotina de core
- * Dei instruções de como utilizar os rolos de libertação Miofascial.

Observações:

- * Senti que estava sempre a correr e não consegui dar a devida atenção a todas as pessoas que estava a acompanhar.

- * Preciso de ter mais confiança em mim.
- * Senti que falhei com algumas pessoas.
- * Preciso de ter mais controlo sobre a sala para não sentir que estou a correr tanto.

Circuito Exemplo elaborado nesta semana:

Aquecimento: 20' Cardio (Máquina a eleição das clientes)

Parte principal

Máquinas: Costas altas – 3x15

Remada fechada – 3x15

(Alternadas)

Circuito:

- Atirar a bola sobre o ombro 20x 10kg/15kg (na segunda volta)
- 2' na corda.
- Agachamento c/ kb 8kg/12kg 20x / 2ª volta lunge 10x cada
- 1' polichinelo/ 2ª volta Squat jump
- Prancha máx. / Mountain climbers 30
- Carro 4x 35kg
- Flexões 20
- Bicicleta 1' forte 1' lento – 6'

Desafio:

Competição: Máximo de burpees adaptados.

Retorno a calma: Alongamentos.

Orientadora de Estágio: Prof. Carla Gonçalves

Estagiária: Andreia Lourenço

14º Relatório semanal

Local: Fitness Tui S.L.

Datas: 01/03/2021 – 04/03/2021

Horário de trabalho sempre no fuso horário espanhol.

Nota: Devido ao covid-19 as aulas de grupo foram canceladas.

Relatório do dia 1/03/2021

Horário de Trabalho: 9h30-21h30 (Com intervalo de almoço)

Tarefas Realizadas:

- * Acompanhamento em sala com o Fernando e Eliza
- * Dei um treino personalizado
- * Elaborei e acompanhei e auxiliei algumas rotinas em sala
- * Elaborei e acompanhei uma rotina full body
- * Elaborei e executei um treino.
- * Elaborei e acompanhei 3 circuitos funcionais
- * Elaborei e acompanhei uma rotina para abdominais
- * Recebi sócios novos.
- * Auxiliei no levantamento de peso
- * Esclareci algumas dúvidas da aplicação.
- * Pediram-me conselhos sobre alongamentos e auxiliei nos mesmos

Observações:

- * Muito fluxo de gente.

Relatório do dia 2/03/2021

Horário de Trabalho: 9h30 - 14h30

Tarefas Realizadas:

- * Fiz uma aula com a Lorena de pump.
- * Acompanhamento em sala com a Eliza
- * Acompanhei de alguns clientes novos
- * Gravação de vídeos para o grupo de crossfit
- * Exemplifiquei a técnica de alguns exercícios.
- * Elaboração e acompanhamento de uma rotina de exercícios.

Observações:

- * Consegui acompanhar a sala e ajudar as pessoas que me necessitavam.

Relatório do dia 3/03/2021

Horário de Trabalho: 9h30 - 14h30

Tarefas Realizadas:

- * Acompanhamento em sala com Fernando
- * Acompanhamento de alguns clientes
- * Acompanhamento do grupo de Crossfit
- * Elaboração e acompanhamento de um circuito funcional
- * Dei um treino personalizado
- * Auxilei na remoção de uma contratação

Observações:

- * Esclareci algumas dúvidas de Crossfit com Ivaldo.

Relatório do dia 4/03/2021

Horário de Trabalho: 9h30-14h30

Tarefas Realizadas:

- * Acompanhamento em sala com o Fernando
- * Dei um treino personalizado
- * Fiz a aula de Lorena de Pump
- * Elaborei e acompanhei circuitos de treino funcional
- * Elaborei algumas rotinas em máquina
- * Acompanhei algumas rotinas
- * Corrigi alguns clientes
- * Ajudei exemplificando e explicando a execução de alguns movimentos.
- * Auxiliei com o levantamento de peso
- * Assisti em alguns alongamentos.

Observações:

- * Notei uma grande dificuldade na maioria das pessoas na volta deste confinamento.

Circuito Exemplo elaborado nesta semana:

Aquecimento: 10' Cardio (Máquina a eleição das clientes)

Circuito: 3x

- 1) Ktb carry 8 kg 30m 6x

- 2) Passe peito parede 2 kg 1'
- 3) Abdominais 20
- 4) Slam ball 15
- 5) Bicicleta 3'

Desafio:

15'' – 10 jump squat.

Retorno a calma: Alongamentos.

Orientadora de Estágio: Prof. Carla Gonçalves

Estagiária: Andreia Lourenço

22º Relatório semanal

Local: Fitness Tui S.L.

Datas: 26/04/2021 – 29/04/2021

Horário de trabalho sempre no fuso horário espanhol.

Nota: Devido ao covid-19 as aulas de grupo foram canceladas.

Relatório do dia 26/04/2021

Horário de Trabalho: 9h30-21h30 (Com pausa para almoço)

Tarefas Realizadas:

- * Acompanhamento em sala com o Fernando e Eliza
- * Dei treino personalizado
- * Dei aula de Pilates
- * Assisti a metade da aula de resistência dada pela Lorena
- * Acompanhei algumas rotinas em máquinas
- * Elaborei e acompanhei dois circuitos funcionais
- * Ajudei e sugeri alguns exercícios para pernas
- * Ensinei a técnica de execução de um agachamento
- * Ensinei a ativar o abdómen
- * Ensinei a técnica de execução do peso morto
- * Aconselhei sobre planeamento de treino

Observações:

- * Ir observar outras aulas de pilates, para re-aprender/ lembrar outras formas de variar a aula.
- * Os clientes já me vêm como profissional do exercício físico.

Relatório do dia 27/04/2021

Horário de Trabalho: 16h00 - 20h00

Tarefas Realizadas:

- * Acompanhamento em sala com o Fernando e Eliza
- * Acompanhei algumas rotinas de alguns sócios
- * Elaborei uma rotina para a parte superior
- * Elaborei e acompanhei vários circuitos funcionais, para distintas faixas etárias
- * Auxílio no levantamento do peso
- * Ensinei o movimento de peso morto e dei algumas regressões.

Observações:

- * Falei com Eliza e André sobre o Evento
- * Abordaram-me sobre uma lesão antiga, pesquisar mais sobre o assunto
- * Notei uma assimetria num cliente durante a realização de um press de ombros.

Relatório do dia 28/04/2021

Horário de Trabalho: 10h00 – 11h00/ 16h30 - 21h30

Tarefas Realizadas:

- * Acompanhamento em sala com Fernando e Eliza
- * Dei treino personalizado
- * Dei aula de pilates
- * Auxiliei no levantamento de peso
- * Acompanhei algumas rotinas em máquinas
- * Elaborei e acompanhei alguns circuitos funcionais, para distintas faixas etárias

Observações:

- * Falei com Rafa e André sobre o Evento
- * Falei com a Monica (outra estagiária) sobre a aula de Step.

Relatório do dia 29/04/2021

Horário de Trabalho: 16h30-21h30

Tarefas Realizadas:

- * Acompanhamento em sala com o Fernando e Eliza
- * Dei um treino personalizado
- * Dei aula de Step junto com a Monica
- * Elaborei e acompanhei algumas rotinas em máquinas
- * Elaborei e acompanhei alguns circuitos funcionais
- * Auxiliei no levantamento de peso
- * Auxiliei no alongamento
- * Auxílio no manuseamento das máquinas

Observações:

- * Alguns sócios perguntaram-me sobre as questões de alongamento passivo
- * A aula correu de forma pouco fluida, não me dei bem com este método de ensino (old school), prefiro o outro (step atlético), dificuldade a começar e a terminar. Preparar uma nova aula

Circuito Exemplo elaborado nesta semana:

Aquecimento: 10' Cardio (Máquina a eleição dos clientes)

Circuito: 3x

- 6) Lunge 15
- 7) Remada TRX 15
- 8) Wall Ball 12
- 9) Bicicleta 2'
- 10) Subir Box 20

Retorno a calma: Alongamentos.

Orientadora de Estágio: Prof. Carla Gonçalves

Estagiária: Andreia Lourenço