

Relatório de Estágio

O impacto da pandemia COVID-19 na composição corporal e na pressão arterial dos clientes de uma academia de *fitness* (Holmes Place)

Versão final após defesa

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Relatório de estágio para obtenção do Grau de Mestre em
Ciências do Desporto
(2º ciclo de estudos)

Orientadora: Prof.^a Doutora Maria Dulce Leal Esteves
Co-orientador: Prof. Doutor Henrique Pereira Neiva

julho de 2023

Declaração de Integridade

Eu, Igor Filipe Leitão Ribeiro, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição 10629 de Ciências do Desporto-Exercício e Saúde da Faculdade Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referenciação de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 20 /07 /2023

Igor Filipe Leitão Ribeiro

(assinatura conforme Cartão de Cidadão ou preferencialmente
assinatura digital no documento original se naquele mesmo formato)

Agradecimentos

À Professora Doutora Dulce Esteves e ao Professor Doutor Henrique Neiva, orientadores da Universidade da Beira Interior, por quem tenho um enorme respeito, admiração e consideração por todo o profissionalismo, apoio e disponibilidade que demonstraram ao longo de todo o meu percurso académico e de redação deste relatório.

Aos meus orientadores na instituição, Miguel Soto Maior e Carolina Arsénio, por todo o apoio, simpatia e disponibilidade em ajudar das mais diversas formas ao longo de todo o estágio.

À equipa de profissionais do Holmes Place Palácio Sottomayor que presenciou o desenvolvimento do meu estágio e que sempre demonstrou um grande espírito de equipa, tendo sido muito importantes para a minha integração e sucesso.

Aos meus pais e irmão, que ao longo de toda a minha vida me apoiaram, tendo eles um papel fundamental na pessoa que me tornei hoje.

À Ana, que me motiva e apoia constantemente de forma a conseguir sempre atingir os meus objetivos dando o melhor de mim.

A todos que de uma forma mais direta ou indireta, de forma consciente ou inconsciente, me ajudaram a alcançar mais um objetivo.

A todos, um muito obrigado.

“O sucesso é a soma de pequenos esforços repetidos dia após dia”

Robert Collier

Resumo

No âmbito da Unidade Curricular de Estágio, do 2º ano do 2º ciclo de Ciências do Desporto, foi realizado um estágio no Holmes Place do Palácio Sottomayor, em Lisboa. O principal objetivo foi aplicar todos os conhecimentos adquiridos ao longo de todo o percurso académico em contexto real, e adquirir competências sociais necessárias à atividade. Nesse sentido foram realizadas atividades como lecionar aulas de grupo, prescrição e aplicação de treinos e ainda foram realizadas discussões técnicas acerca das mais variadas temáticas. Todas as atividades realizadas foram acompanhadas devidamente pelos tutores de estágio, sendo que todas se revelaram fundamentais no meu desenvolvimento e aproveitamento do estágio.

Durante a realização do Estágio, foi desenvolvido um trabalho de investigação, enquadrado nas tarefas e no contexto vivenciado, sendo o objetivo desta investigação compreender de que modo o confinamento teve impacto na composição corporal e na pressão arterial de clientes de um *health club*. Para tal foram analisados dados de 31 clientes, com uma média de idades de 39.32 ± 15.48 , sendo analisados em três momentos (2019; 2020; 2021) parâmetros como peso, índice de massa corporal, massa gorda e ainda pressão arterial. Os principais resultados da investigação mostraram não haver uma diferença significativa nos parâmetros entre o primeiro e o terceiro momento, contudo existem pequenas variações entre o primeiro momento e o segundo e o segundo e o terceiro momento. A principal conclusão deste estudo é que durante o confinamento, com o aumento de comportamentos sedentários, houve uma deterioração da composição corporal, algo que foi corrigido assim que as restrições foram aliviadas.

Palavras-chave

Atividade física; Covid-19; composição corporal; pressão arterial; IMC; massa gorda

Abstract

Under the Internship Curricular Unit of the 2nd year of the 2nd cycle of Sports Science, an internship was conducted at Holmes Place in Sottomayor Palace, Lisbon. The main objective was to apply all the knowledge acquired throughout the academic course in a real context, and to acquire the social skills necessary for the activity. In this sense, activities were performed such as teaching group classes, prescribing, and applying workouts, and technical discussions were held about a wide variety of themes. All the activities carried out were duly monitored by the internship tutors, and all of them proved to be fundamental to my development and enjoyment of the internship.

During the internship, a research work was developed, framed in the tasks and context experienced, and the objective of this research was to understand how the confinement had an impact on body composition and blood pressure in clients of a health club. To this end, data from 31 clients were analyzed, with an average age of 39.32 ± 15.48 , being analyzed in three moments (2019; 2020; 2021) parameters such as weight, body mass index, fat mass and blood pressure. The main results of the research showed that there is no significant difference in the parameters between the first and the third moment, however there are small variations between the first moment and the second moment and the second and the third moment. The main conclusion of this study is that during confinement, with the increase in sedentary behaviors, there was a deterioration in body composition, something that was corrected once the restrictions were relieved.

Keywords

Physical Activity; Pandemic; Covid-19; Body composition; blood pressure; BMI; Body fat.

Índice

Capítulo I - Introdução	1
1.1. Objetivos do estágio	3
1.1.1. Objetivos gerais.....	3
1.1.2. Objetivos específicos.....	3
1.2. Objetivos do trabalho de incitação à investigação científica	3
Capítulo 2.....	5
2.1. Revisão da literatura	5
2.2. Entidade de Acolhimento	8
2.2.1. Enquadramento da empresa	8
2.2.2. Holmes Place Palácio SottoMayor – Especificidades.....	9
2.3. Atividades desportivas.....	10
2.4. Principais dificuldades e estratégias para as superar	13
Capítulo 3 – Iniciação à investigação científica.....	15
3.1. Introdução	15
3.2. Metodologia	18
3.2.1. Desenho de estudo	18
3.2.2. Amostra.....	18
3.2.3. Procedimentos	19
3.2.4. Avaliação Antropométrica	19
3.2.5. Avaliação da pressão arterial	19
3.2.6. Análise estatística	19
3.3. Resultados.....	20
3.4. Discussão	24
3.5. Conclusão.....	26
Conclusões	27

Referências bibliográficas	29
Anexos	33

Lista de Figuras

Figura 1 - Organograma Holmes Place	10
Figura 2- esquema da organização do estágio	13
Figura 3 - Representação gráfica das alterações entre o M1 (2019, M2 (2020) e M3 (2021) nos valores da média \pm 95% intervalo de confiança da massa corporal (MC). M1 vs. M2: $p < 0.05$; M2 vs. M3: $p < 0.05$	21
Figura 4 - Representação gráfica das alterações entre o M1 (2019, M2 (2020) e M3 (2021) nos valores da média \pm 95% intervalo de confiança do índice de massa corporal (IMC). M1 vs. M2: $p < 0.05$; M2 vs. M3: $p < 0.05$	22
Figura 5 - Representação gráfica das alterações entre o M1 (2019, M2 (2020) e M3 (2021) nos valores da média \pm 95% intervalo de confiança da percentagem de massa gorda (%MG). M1 vs. M2: $p < 0.05$; M2 vs. M3: $p < 0.05$	22
Figura 6 - Representação gráfica das alterações entre o M1 (2019, M2 (2020) e M3 (2021) nos valores da média \pm 95% intervalo de confiança da massa gorda (MG). M1 vs. M2: $p < 0.05$; M2 vs. M3: $p < 0.05$	23
Figura 7 - Representação gráfica das alterações entre o M1 (2019, M2 (2020) e M3 (2021) nos valores da média \pm 95% intervalo de confiança da pressão arterial diastólica (PAD). M1 vs. M2: $p < 0.05$; M2 vs. M3: $p < 0.05$	23

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Características dos alunos incluídos.....	18
Tabela 2 - Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis antropométricas, composição corporal e pressão arterial avaliadas em 2019 e 2021. Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.....	20

Capítulo I - Introdução

Sendo que nos encontramos numa época que os empregos tecnológicos ganham cada vez mais força em detrimento dos mais físicos, é notório a pouca atividade física realizada pela grande maioria da população europeia, sendo que segundo o Euro Barómetro para o desporto e atividade física (2022), cerca de 45% da população europeia não realiza nenhum tipo de desporto ou atividade física, cerca de 17% raramente realiza e apenas 6% da população faz exercício físico regularmente. Se os números europeus já não se perfilam como motivadores, os números apresentados pela população portuguesa ainda se distanciam mais do expetável, sendo que 73% da população inquirida nunca realiza exercício físico, colocando Portugal no topo dos países mais inativos da União Europeia, seguido da Grécia (68% da população não realizada exercício) e da Polónia (65%) (EC, 2022).

Sabe-se que os conceitos de atividade física e a saúde estão diretamente relacionados, como nos mostram Warburton e Bredin (2017), numa revisão sistemática acerca da relação entre ambos os temas. Os autores referem que em diversos estudos a sensação de bem-estar foi aumentada quando eram realizados os mínimos de atividade física proposta pela WHO (2020b), sendo que para adultos o tempo de exercício deve estar situado entre 150-300 minutos de atividade física aeróbica moderada, e ainda um complemento de dois dias de treino de força muscular. Além disso, Warburton e Bredin (2017) referem que com a atividade física é possível reduzir o risco de diversas doenças crónicas em 20-30%, podendo este valor ser mais elevado se o volume do exercício for também aumentado.

Sendo Portugal um dos países onde existe maior inatividade física e com menores níveis de saúde (Lera-Lopez & Marco, 2022), torna-se fundamental combater esta tendência, pois num estudo realizado pelo Instituto Ricardo Jorge, (Gaio et al., 2015) foi possível verificar que 31% das mulheres e 41,8% dos homens apresentam excesso de peso, sendo que 23,7% das mulheres e 19,7% dos homens apresentam valores de obesidade. Estes números podem ser preocupantes, uma vez que segundo a WHO (2020c) as principais causas de morte em países desenvolvidos estão relacionadas com a inatividade física e as suas consequências a longo prazo.

Apesar de os conceitos de atividade física e exercício físico/desporto se relacionarem e por vezes serem visto de forma igual pelo senso comum, estes apresentam definições diferentes, sendo que a atividade física é caracterizada por ser qualquer movimento

realizado pelo sistema musculo esquelético resultando num gasto energético maior (WHO, 2020), sendo que atividades como limpar a casa ou fazer jardinagem podem ser classificadas como atividade física. Por sua vez, o exercício físico/desporto é caracterizado por ser um conjunto de atividades realizado com certas regras de forma a obter um resultado, seja ele de forma competitiva ou em lazer (WHO, 2020).

No exercício físico, o mesmo pode ser realizado de diversas formas podendo ser em grupo ou de forma individual. No que se refere ao exercício de forma individual o mesmo pode ser realizado de forma autónoma ou de forma supervisionada, contudo a continuação da realização de exercício depende de diversos fatores podendo salientar a motivação intrínseca e ainda a autoeficácia do processo tendo em vista o objetivo (Wayment & McDonald, 2017). Apesar de o exercício autónomo ser muito comum, a presença de um instrutor pode ser benéfica pois este consegue uma maior definição dos objetivos, acompanhar e reajustar o processo de acordo com protocolos existentes e aprovados na literatura, apoiar e motivar em todo o processo e ainda ajustar de forma a progredir sempre de acordo com os objetivos definidos previamente (Wayment & McDonald, 2017).

A realização de exercício físico supervisionado por um instrutor pressupõe que a pessoa a supervisionar possua habilitações para prescrever e orientar tecnicamente atividades desportivas de um determinado âmbito, tal facto está presente na Lei N^o39/2012, 28 de agosto (Diário da República, 2012).

Ademais, além dos termos definidos por lei é de extrema importância que o profissional possua determinadas competências gerais, tais como, capacidade de utilização de diferentes metodologias de recolha de informações de forma a estabelecer um perfil de cliente no que diz respeito a objetivos individuais e estilo de vida, capacidade de realizar e interpretar a anamnese médica e desportiva, nível de atividade física, atividades preferenciais, podendo utilizar entrevistas, questionários ou outros processos adequados a cada cliente; capacidade de avaliar e analisar as diferentes componentes da aptidão física relacionada com a saúde, como aptidão cardiorrespiratória, força muscular, flexibilidade, estabilidade postural e composição corporal e ainda estabelecer objetivos efetivos e realistas para o cliente, bem como o tipo de atividades que lhe deve propor para os atingir; além disso, deve ainda ter a capacidade de identificar as principais barreiras do cliente quanto à prática de exercício e alterar o planeamento das sessões de exercício de modo a aumentar a motivação do cliente; capacidade de orientar e prescrever um programa de atividades para a melhoria da aptidão física, indivíduos treinados e não treinados, considerando o

desenvolvimento integral da pessoa, bem como a alteração do estilo de vida e a adesão à atividade física.

1.1. Objetivos do estágio

1.1.2. Objetivos gerais

Os objetivos gerais do presente estágio serão adquirir experiência profissional na área de técnico de exercício físico, além disso desenvolver *soft skills* como a capacidade de comunicação. Outro dos objetivos propostos será ainda consolidar todos os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura e do mestrado, sendo os mesmos adaptados ao contexto real de trabalho.

1.1.2. Objetivos específicos

1. Desenvolver a capacidade de prescrição e avaliação de exercício em contexto de sala de exercício e de *personal trainer*;

1. Desenvolver competências relativas à orientação de atividades desportivas em grupo;
2. Desenvolver a capacidade de realização de treinos em populações especiais;
3. Desenvolver capacidades organizativas relativas à função de *personal trainer*;
4. Desenvolver capacidades no âmbito da gestão desportiva;

1.2. Objetivos do trabalho de incitação à investigação científica

Avaliar o impacto da pandemia COVID-19 na composição corporal e na pressão arterial dos clientes de uma academia de fitness.

Este relatório está estruturado em cinco capítulos: o primeiro capítulo é composto pela introdução geral do trabalho. O 2º capítulo reporta a intervenção e atividades desenvolvidas ao longo do estágio; o 3º capítulo descreve o trabalho de incitação à investigação científica realizado, o 4º capítulo sintetiza as conclusões gerais do estágio; e no 5º capítulo encontram-se as referências bibliográficas.

Estão ainda incluídos no documento anexos que contêm relatórios de todas as dinâmicas desenvolvidas durante o processo de estágio.

Capítulo 2 - Intervenção e atividades desenvolvidas ao longo do estágio

2.1. Revisão da literatura

A elaboração do presente relatório de estágio está enquadrada no âmbito do segundo ano de Mestrado em Ciências do Desporto- Exercício e Saúde, da Universidade da Beira Interior (UBI).

A principal finalidade do mesmo, é a descrição e explicação de todas as tarefas realizadas ao longo do estágio na empresa Holmes Place, localizado no Palácio Sotomayor em Lisboa. Além disso, serão apresentadas diversas reflexões acerca de todas as atividades realizadas, sendo explicitados todos os pontos fortes e pontos a melhorar durante e após a realização das tarefas e *feedbacks* que me foram dados por todas as pessoas que me acompanharam ao longo de todo o processo de estágio.

O presente estágio foi iniciado em outubro de 2021 e teve o seu término em junho de 2022.

Em Portugal, o sistema desportivo é orientado de acordo com a lei nº5/2007, de 16 de janeiro, intitulada de “Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto”, referindo no Artigo 2º (Diário da República, 2007) que “Todos têm direito à atividade física e desportiva, independentemente da sua ascendência, sexo, raça, etnia, língua, território de origem, religião, convicções, políticas ou ideologias, situação económica, condição social ou orientação sexual”.

De forma a regulamentar a atividade em Portugal, existem diversas leis que regulam a mesma, sendo que para laborar em contexto de ginásio é necessário no mínimo um dos certificados regulamentados na Lei n.º 39/2012, de 28 de agosto, publicado em Diário da República. Os certificados podem ser o de Diretor técnico (responsável legal máximo dentro da instituição) ou ainda o de técnico de exercício físico (responde diretamente ao diretor técnico).

Ambos os certificados possuem as suas especificidades havendo, nesse sentido, o diretor técnico tem como funções: “a) Coordenar e supervisionar a prescrição, avaliação, condução e orientação de todos os programas e atividades, da área da manutenção da condição física (*fitness*), no âmbito do funcionamento das instalações desportivas, aos seus utentes; b) Coordenar e supervisionar a avaliação de qualidade dos serviços prestados, bem como propor ou implementar medidas visando a melhoria

dessa qualidade; c) Elaborar um manual de operações das atividades desportivas que decorrem nas instalações desportivas que prestam serviços desportivos na área da manutenção da condição física (*fitness*); d) Coordenar a produção das atividades desportivas; e) Superintender tecnicamente, no âmbito do funcionamento das instalações desportivas, as atividades desportivas nelas desenvolvidas; f) Colaborar na luta contra a dopagem no desporto.” (Lei n.º 39/2012, de 28 de agosto, Diário da República).

Por sua vez, o técnico de exercício físico desempenha as seguintes funções “a) Planear e prescrever aos utentes, sob coordenação e supervisão do DT, as atividades desportivas na área da manutenção da condição física (*fitness*); b) Orientar e conduzir tecnicamente, no âmbito do funcionamento das instalações desportivas, as atividades desportivas na área da manutenção da condição física (*fitness*) nelas desenvolvidas; c) Avaliar a qualidade dos serviços prestados, bem como repor ou implementar medidas visando a melhoria dessa qualidade; d) Colaborar na luta contra a dopagem no desporto.” (Lei n.º 39/2012, de 28 de agosto, Diário da República).

Sendo a atividade física algo muito benéfico para a população torna-se necessário definir parâmetros para tal, dessa forma e de modo a quantificar a atividade física recomendada a WHO (2020b) apresenta valores mínimos de atividade, variando entre crianças/jovens, adultos e idosos. Para um jovem com idade compreendida entre os 5 e os 17 anos, o mínimo de atividade deve-se situar nos 60 minutos de atividade moderada a vigorosa por dia, além disso deve ainda fazer atividade aeróbica vigorosa no mínimo três dias por semana e ainda deve contemplar atividades de fortalecimento muscular e ósseo. No que refere aos adultos, com idades entre os 18 e os 64 anos, o nível de atividade física deve ser no mínimo entre os 150 e os 300 minutos de atividade moderada por semana, além disso esta população deve ainda complementar o seu treino com o mínimo de dois dias trabalho de força muscular. As recomendações para a população com idade superior a 65 anos vai de encontro com a população adulta, sendo que deve ser ainda adicionado um trabalho de atividade física que solicite diversas capacidades motoras como o equilíbrio e ainda amplitudes articulares, de forma que estes consigam manter toda a sua capacidade funcional durante o maior tempo possível. Para todas as populações é necessário haver uma adaptação no caso de existirem patologias ou limitações.

Apesar da WHO (2020b) apresentar referência aos valores base da atividade física é importante definir as diferenças entre atividade física, exercício físico e desporto. Nesse sentido, segundo WHO (2020b), atividade física é definida como qualquer movimento

musculo esquelético que resulte num maior gasto energético, por exemplo limpar o jardim. Por sua vez, o exercício físico é uma subcategoria de atividade física, onde há uma planificação e estruturação de forma a conseguir promover uma melhoria das capacidades físicas, por exemplo corrida. No que se refere ao desporto já há uma planificação e preparação tendo por objetivo potencializar a performance desportiva num determinado desporto, seguindo as suas regras e especificidades.

Apesar da diferença entre conceitos, muitos estudos abordam a atividade física e o exercício físico como um todo, sendo possível verificar que no caso da população portuguesa a atividade/exercício físico não se encontra presente no quotidiano, uma vez que cerca de 73% da população portuguesa é fisicamente inativa, estando esta média muito superior à da União Europeia, que se situa nos 45% (EC, 2022), sendo o sexo feminino mais inativo que o masculino. Os valores são ainda mais alarmantes se observarmos que apenas 25% da população adulta e cerca de 16% da população com idade superior a 55 anos cumpre os objetivos de atividade física diária (WHO, 2021).

Em Portugal, as cinco principais causas apontadas para a não realização de atividade física são a falta de tempo (44%), a falta de motivação/desinteresse (29%), ser portador de deficiência ou doença (11%), ser muito caro (8%), e ainda não gostar de praticar atividades competitivas (12%) (EC, 2022).

Sendo que as primeiras razões para a não realização do exercício se encontram relacionadas, podemos dizer que a motivação é uma das variáveis de extrema importância para a mudança de comportamentos sedentários (Cid et al. s.d.).

No que se refere a motivação, existem duas teorias abordadas, sendo elas a *Self determination theory* e ainda a *Achievement Goal Theory*.

Segundo a *Self Determation theory* (Sarrazin, Boiché, & Pelletier, 2007), a motivação encontra-se suportada por três necessidades psicológicas base (NPB), sendo elas, a autonomia, a competência e a relação (com os outros). A conjugação das três necessidades irá influenciar a motivação e a resposta a diversos estímulos pelo praticante.

Por sua vez, a *Achievement Goal Theory* (Ryan & Deci, 2017) diz-nos que a competência da pessoa se torna fundamental na perceção de motivação, quer seja a realizar uma determinada atividade, quer seja na perceção do contexto onde se insere. Ademais, Ryan & Deci (2017) afirmam que esta teoria apresenta duas dimensões que podem alterar o tipo de motivação e perceção das pessoas, sendo elas a comparação social e a punição/recompensa. Nesse sentido, quando os indivíduos percecionam um

ambiente motivacional de esforço, cooperação e desenvolvimento pessoal, estamos a orientar a motivação para a realização de uma tarefa (ex: realizar um trabalho em grupo). Em oposição, se os indivíduos sentem que o resultado irá gerar comparações sociais, e competições interpessoais, estamos a orientar a motivação para a performance (ex: promoção no trabalho).

Um dos fatores que pode ser fundamental na concretização dos valores mínimos de atividade física diária é o acompanhamento personalizado, podendo este ser realizado em ginásios, em contexto *outdoor* ou ainda de forma virtual. Num estudo realizado por Sperandei, Vieira e Reis (2016), verificou-se que a permanência em ginásios onde não era realizado um acompanhamento é muito baixa, sendo que metade dos inscritos deixa de frequentar após três meses e apenas 5% permanece inscrito após um ano. Segundo Wayment e McDonald (2017), a permanência em ginásios/programas de exercício físico deve ter alguns pressupostos a cumprir, sendo eles as necessidades psicológicas básicas, a motivação intrínseca e a autoeficácia. Nesse sentido, o acompanhamento personalizado poderá ser muito benéfico, uma vez que o *personal trainer*, elabora uma planificação de forma a conseguir os objetivos da pessoa, promovendo sempre um progresso e ainda uma tentativa de promover uma sensação de autoeficácia em cada treino (Wayment & McDonald, 2017).

2.2. Entidade de Acolhimento

A entidade onde foi realizado o presente estágio foi o Holmes Place do Palácio Sottomayor, localizado em Lisboa.

2.2.1. Enquadramento da empresa

A criação da empresa Holmes Place, remonta ao ano de 1980, num bairro residencial em Chelsea, Londres. Inicialmente criado por Allan Fisher e mais dois amigos, o principal objetivo era criar um espaço onde as pessoas conseguissem reunir uma série de valências para promover o estilo de vida saudável, e não unicamente ter uma sala de exercício. Sendo uma inovação na época rápido se tornou um sucesso, tanto que no ano de 1997 já contava com sete clubes em Londres. Numa tentativa de expansão da sua empresa Allan Fisher abriu o primeiro Health club em Portugal, na Quinta da Fonte em Oeiras, e o primeiro da rede fora do Reino Unido, decorria o ano de 1998. Este lançamento foi um sucesso tão grande, que mesmo antes de abrir já havia pessoas em lista de espera para se tornarem sócios do clube.

No ano de 2000, Jonathan Fisher, filho do fundador Allan Fisher, operou a grande expansão do grupo, recorrendo a um consórcio privado liderado pelo mesmo, sendo que nesta fase o grupo contava com 50 clubes no Reino Unido e 26 clube espalhados por toda a Europa.

No ano de 2003, a empresa Holmes Place é comprada pela Private Equity, sendo que em 2006 a Private Equity vendeu todos os ginásios da rede Holmes Place presentes no Reino Unido à Virgin Active.

No ano de 2007, as famílias Fisher e Kirsch reúnem-se de forma a adquirirem todos os Holmes Place europeus (exceto os da península ibérica), voltando assim a ascensão da empresa Holmes Place. Em 2012, o Holmes Place tem a oportunidade de recomprar mais 30 clubes, tornando-se deste modo a maior empresa de ginásios/ health club premium a nível europeu. Já no ano de 2017, Jonathan e Allan Fisher, conseguem adquirir todos os health clubs pertencentes à Virgin Active Ibérica, cimentando assim ainda mais a posição de líder europeu a nível de ginásios/ health club premium. No mesmo ano a sede da empresa Holmes Place é instalada no Holmes Place Quinta da Fonte.

2.2.2. Holmes Place Palácio SottoMayor – Especificidades

O Holmes Place do Palácio SottoMayor localiza-se numa zona nobre da cidade de Lisboa, estando na Avenida Fontes Pereira de Melo, junto ao Marquês de Pombal, conjuga tanto zonas residenciais como zonas de escritórios, tornando-se essa a sua principal especificidade. O seu público-alvo é essencialmente pessoas com idade superior a 40 anos, havendo, contudo, inúmeros sócios com idades inferiores.

Contando com 6600m² de instalações oferece serviços como sala de exercício, sala de aulas de grupo, sala de *cycle*, diversas zonas de treino, sauna e banho truco, *jacuzzi*, piscina, parque de estacionamento, *SPA*, café/restaurante e ainda um espaço dedicado para as crianças passarem o seu tempo enquanto os seus pais treinam.

De forma a conseguir dar aos sócios a melhor experiência, o Holmes Place conta com um staff muito amplo, sendo o principal responsável a *Club Manager*, Patrícia Martins, apoiada por todos os outros membros do staff.

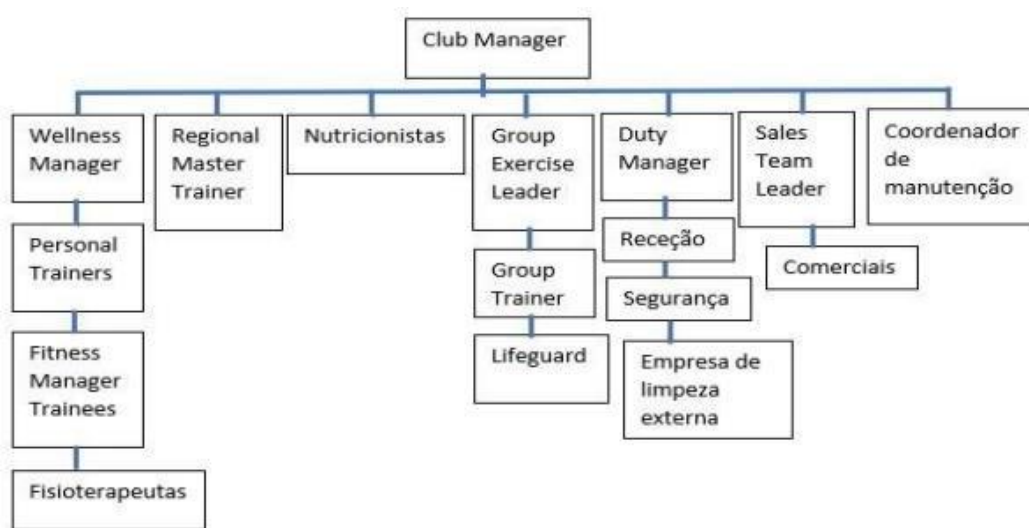


Figura 1 - Organograma Holmes Place.

Fonte: elaboração própria.

2.3. Atividades desportivas

Ao longo de todo o processo de estágio foram desenvolvidas diversas atividades, sendo as mesmas das mais variadas áreas de intervenção dentro do funcionamento de um ginásio.

Numa fase inicial foi realizada uma reunião onde foi explicado a forma de funcionamento das instalações, os horários, o organograma da empresa e ainda onde foram passados os valores e a missão da empresa.

De seguida iniciou-se um processo de *shadow*, nos demais departamentos, começando pela receção, passando depois pela parte comercial, componente organizacional, direção do clube, nutrição, SPA, fisioterapia, concluindo o processo em contexto de sala de exercício e aulas de grupo.

No departamento da receção foi observado o trabalho da equipa durante vários momentos do dia, bem como a realização de todos os processos de abertura /fecho do clube, gestão de reclamações, controlo de entradas e ainda processos de rotina ao longo do dia de forma a manter o bom funcionamento. No departamento comercial foi observado a forma de funcionamento e angariação de novos sócios para o clube, sendo

possível visualizar a realização de chamadas por parte dos comerciais, o tratamento de novas inscrições e ainda todo o processo de tour aos potenciais sócios, onde o comercial mostra o clube e todas as suas valências, desde a sala de exercício até ao *Spa*, explicando toda a forma de funcionamento e esclarecendo todas as dúvidas que surgissem. No que se refere à componente organizacional foi realizada uma reunião com a *Duty Manager* do clube, onde foram explicados todos os processos relativos a seguros, divisão de tarefas pelos diversos departamentos e ainda procedimentos de segurança. Além disso, foi ainda explicado todos os procedimentos preventivos realizados pelo chefe de manutenção do clube. No departamento responsável pela direção do clube, foram observados os processos realizados pela *Club Manager*, Patrícia Martins, ao longo do seu dia de trabalho, desde a receção e tratamento de emails, reclamações e sugestões de sócios. No departamento da Nutrição foi realizada uma consulta inicial como sócio, experimentando assim o serviço, sendo depois observada uma consulta inicial e ainda uma consulta de acompanhamento. Tal processo repetiu-se de igual forma na fisioterapia. No *SPA*, foi explicado todo o processo de inscrição, visto ser um serviço extra, e ainda foi explicado todas as diferenças entre os tratamentos e/ou massagens, indo estas desde massagens mais relaxantes até massagens desportivas.

Relativamente ao processo das aulas de grupo, foi realizado um processo de *shadow* de todas as aulas presentes no mapa, sendo posteriormente escolhidas três modalidades de estúdio e uma de água, de forma a realizar um processo de formação específico, sendo as modalidades de *Spartans*, Total Condicionamento, *Cycle* e Hidroginástica as escolhidas por mim. Em cada uma das modalidades foi iniciado um processo de *shadow* como sócio, passando depois para a realização do processo como *shadow* do instrutor, sendo que posteriormente fui dando partes da aula progressivamente, até à avaliação final, onde era dada a aula completa para os sócios. Ademais, foi ainda realizada uma proposta de alteração do mapa de aulas, com a inserção de uma modalidade nova, tendo de realizar todo o planeamento de aula, todos os objetivos e a sua pertinência.

No que se refere ao processo em contexto de sala de exercício o mesmo foi iniciado com um processo de *shadow* do *Member Interection* presente, sendo este responsável pelo bom funcionamento da sala de exercício foi observado tudo o que o mesmo necessitava de realizar de forma a gerir a sala da melhor maneira, desde os processos até às interações com os sócios, tanto a nível de correção como a nível de suporte e aconselhamento de alguns exercícios. Ademais, foi observado as aulas de *Express-ABS*,

sendo uma aula de 15 minutos lecionada pelo *Member Interection*, com principal foco no treino abdominal. Após o processo de observação, foi iniciado um processo de correção supervisionada e de interação com os sócios, onde já poderia interagir de forma mais direta com os sócios e até mesmo corrigir algumas posturas e dar feedbacks de exercícios se os mesmos necessitassem, sempre com supervisão do *Member Interection* presente.

Além do já referido anteriormente foi também realizado um trabalho de *Personal Trainer*, em dois elementos de *staff* não técnico, fazendo, este parte da receção e do departamento comercial. Neste processo foi realizado um momento de orientação inicial e avaliação física onde foram definidos alguns objetivos com o aluno, sendo depois realizada uma planificação e um mesociclo, tendo em conta os objetivos definidos previamente. Após isso foram lecionados quatorze treinos, sendo que ao final foi realizado outro momento de avaliação física de forma a concluir se o objetivo traçado e a planificação foi realizada de forma adequada.

Ao longo do processo foi ainda realizado apoio na organização de “atividades extra”, sendo estas atividades no clube organizadas para os sócios, e sendo datas especiais tais como a “*Live well Party*”, que é caracterizada por ser o lançamento das novas coreografias das aulas de grupo pré-coreografadas presentes no ginásio. Outra atividade que apoiei na organização foi o “*PT Day*”, dia onde há uma promoção no serviço de *Personal Trainer*, e onde a afluência e a interação entre o *staff* e os sócios são muito estimuladas e superior ao normal.

Ademais, durante todo o processo de estágio foram realizadas seis discussões técnicas, sendo estas caracterizadas por serem um pequeno estudo acerca de um tema à escolha, sendo posteriormente apresentado aos tutores de estágio. Os temas abordados foram, “exercício físico e diabetes”, “exercício físico em doentes oncológicos”, “treino em suspensão (TRX)”, “Cafeína e os efeitos no exercício físico”, “treino de flexibilidade” e ainda “princípios do treino de força”.

Durante todo o processo de estágio foram realizados relatórios acerca de cada atividade (relatórios em anexo), sendo descrito todo o processo realizado e ainda todas as dificuldades sentidas e as estratégias utilizadas para ultrapassar as mesmas.

Todo o processo de estágio foi acompanhado por diversas pessoas, sendo que de maneira mais próxima foi orientado pelos *personal trainers*, Miguel Soto-Maior, Carolina Arsénio, Orlando Nogueira e Joana Rodrigues.

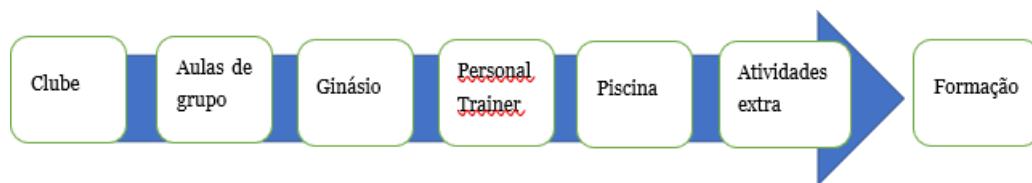


Figura 2- esquema da organização do estágio

Fonte: elaboração própria.

2.4. Principais dificuldades e estratégias para as superar

Durante todo o processo de estágio foram algumas as dificuldades sentidas, com as mais diversas razões e formas de resolução.

A principal dificuldade sentida ao longo do estágio foi a contabilização dos tempos musicais, sendo que não possuía conhecimento prévio acerca da temática. Numa fase inicial foi-me proposto ouvir apenas uma música e realizar a contabilização dos tempos musicais. Após conseguir fazer isso, foi-me proposto encaixar exercícios com as mais diversas cadências dentro de uma frase musical, sendo que teria de contabilizar e informar sempre que a frase musical mudasse. De seguida, após conseguir encaixar os tempos e os exercícios, foi-me proposto montar uma coreografia para uma música, tendo sempre por base os tempos e a cadência musical. Após conseguir realizar uma faixa, foi-me proposto montar mais faixas de modo a conseguir realizar um planeamento de uma aula.

Outra dificuldade sentida ao longo do estágio foi a memorização de um script de uma aula pré-coreografada, sendo que a principal dificuldade foi encaixar a coreografia na música. Numa fase inicial, com a música a tocar, e com o vídeo de exemplificação foi realizado um treino de movimentos e música, sendo depois realizado apenas com a música. Após cada faixa memorizada era gravado um vídeo e enviado para o tutor da modalidade de forma a conseguir corrigir a técnica e as cadências musicais.

A realização de um plano de aula completo foi outra dificuldade encontrada, pois era necessário escolher o objetivo da aula, as músicas a utilizar e perceber se as mesmas se adequavam ao objetivo proposto. Inicialmente, com a ajuda dos tutores das modalidades não pré-coreografadas foi definido um objetivo para aula, sendo depois desenhado o plano à volta desse mesmo objetivo. Após o objetivo estar identificado foi

realizada uma pré-seleção de músicas, sendo escolhidas músicas de forma a ter um plano de 45 minutos. Após isso, as músicas foram ajustadas e alteradas de forma a conseguir atingir o objetivo.

Capítulo 3 – Iniciação à investigação científica

O impacto da pandemia COVID-19 na composição corporal e na pressão arterial dos clientes de uma academia de fitness

3.1. Introdução

Apesar do distanciamento da população portuguesa ao exercício físico já ser notório, tal facto agravou-se com a pandemia Covid-19. Segundo a WHO (2020a) o Covid-19 ou coronavírus é caracterizado por ser uma infeção respiratória de fácil propagação. Embora a grande maioria das pessoas infetadas apresente sintomatologia ligeira/moderada, poderá haver casos mais graves onde a infeção pode ser letal. Estes casos serão, geralmente, em pessoas com condições médicas subjacentes, tais como problemas cardiorrespiratórios, doenças cardiovasculares, cancro ou diabetes. Para além destes, também os idosos fazem parte de um grupo de risco.

A infeção, o Coronavírus 2019, apresentou os seus primeiros casos na China, em dezembro de 2019, sendo que rapidamente a infeção se disseminou por todo o mundo, de tal forma que a 20 de janeiro de 2020 a WHO considerou tratar-se de um surto de emergência de saúde pública do âmbito mundial. Apesar disso, as infeções continuaram a aumentar significativamente e a 11 de março de 2020 foi considerada como pandemia global, facto que trouxe inúmeras alterações no quotidiano das populações (WHO, 2020a). Como todo o mundo, também Portugal foi muito afetado pela pandemia, sendo que de forma a tentar controlar a disseminação da mesma, no dia 18 de março de 2020, foi decretado estado de emergência nacional (Diário da República, nº14-A/18 de março 2020). Este estado de emergência originou diversas mudanças no quotidiano da população, pois foram suspensos os direitos de deslocação em todo o território nacional, foi obrigatório o confinamento nas suas habitações e foram ainda suspensas todas as atividades de grupo (Diário da República, nº14-A/18 de março 2020).

Esta nova rotina trouxe inúmeros desafios para a população, sendo que globalmente os níveis de atividade física foram negativamente afetados, havendo diversas pessoas a adotar um estilo de vida totalmente sedentário e com pouco exercício (Ammar et al., 2020). Ademais, foi possível verificar que o número diário de passos das pessoas foi reduzido significativamente, havendo um aumento de atividades sedentárias como por exemplo, navegar no smartphone (Sun et al., 2020). Esta mudança de comportamentos apresentou diversas problemáticas, entre as quais a degradação da saúde mental da população (Ammar et al., 2020), um aumento dos níveis de stress, uma alteração significativa na alimentação diária e ainda a mais rápida evolução da sarcopenia em adultos e idosos (Kirwan et al., 2020).

Sabe-se que, apesar de não ser muito fácil realizar atividade física em casa, esta prática deveria ser considerada essencial para a manutenção da saúde. Mais ainda, torna-se fundamental conseguir cumprir com os objetivos propostos pela WHO (2020b), pois atividade física moderada/intensa pode ser benéfica para o sistema imunitário, e com isso apresentar menos sintomas em caso de infeção (Dwyer, Pasini, De Dominicis, & Righi, 2020). Podendo o exercício físico ter um papel fundamental na recuperação e na resposta do organismo à infeção da COVID-19 torna-se importante promover a atividade física. Em Portugal, a inatividade física sempre apresentou valores muito elevados, como nos mostra o Eurobarómetro (2018), onde Portugal se posicionava como um dos países europeus onde existia maior inatividade física, com 68% da população inquirida a afirmar que não realizava exercício físico. No contexto particular vivenciado durante a pandemia e o confinamento subsequente, a atividade física não poderia ser realizada num contexto formal, como por exemplo num ginásio. Contudo poderia ser realizada de forma autónoma dentro da casa de cada um, com ou sem acompanhamento online por parte de um profissional.

Após o término do confinamento decretado pelo estado, Pedragosa, Cardadeiro e Santos (2022) alertaram para uma grande diminuição dos inscritos em ginásios nacionais. No ano de 2021 havia uma estimativa para 465600 praticantes, face ao ano de 2019 onde a estimativa se situava em 688210 inscritos. Segundo Campos, Ângelo, Abrantes, Ferreira e Melo (2016) um dos principais motivos para o abandono da atividade desportiva em contexto de ginásio é a falta de tempo, com cerca de 51% dos inquiridos a apresentarem essa justificativa para o seu cancelamento. Além disso, a grande diminuição de pessoas inscritas em ginásios pode justificar-se com a pandemia da COVID-19, e com a falta da sensação de segurança no retorno ao ginásio. Numa altura pós-pandémica, onde as pessoas se encontraram confinadas em suas casas

devido à pandemia Covid-19 (SARS-CoV-2; Coronavírus) torna-se fundamental haver uma promoção da atividade e exercício físico nas demais populações de forma e evitar os efeitos do sedentarismo, bem como a minimizar os efeitos da mudança do estilo de vida. Segundo a WHO (2020b), o nível de atividade física num adulto deve estar situado entre 150-300 minutos de atividade física aeróbica moderada, sendo estes os valores mínimos. Ademais deve-se completar a atividade física com, no mínimo, dois dias de treino de força nos maiores grupos musculares.

Os comportamentos durante o confinamento afastaram-se do “estilo de vida saudável”, havendo uma diminuição acentuada dos níveis de atividade física de uma forma geral, sendo possível constatar um aumento médio de três horas numa posição sentada por parte dos inquiridos (Ammar et al., 2020). Além da diminuição da atividade física, houve um aumento no consumo de comida consideradas não saudáveis, sendo que cerca de 23.3% dos inquiridos consumia sempre ou quase sempre comida “não saudável”. Em conjugação com essa alteração houve ainda um aumento do consumo de bebidas alcoólicas e uma diminuição do número de refeições diárias, sendo realizadas cerca de 3 refeições por dia. Apesar do referido anteriormente, Romero-Blanco et al. (2020), num estudo realizado em estudantes universitários, mostrou-nos que houve um aumento da atividade física nesta população, apesar destes passarem mais tempo sentados.

Face a estas considerações, o objetivo do presente estudo foi compreender a alteração da composição corporal e da pressão arterial dos sócios de um ginásio durante a pandemia e no período de desconfinamento.

3.2. Metodologia

3.2.1. Desenho de estudo

O presente estudo teve por base um desenho corte, retrospectivo, procurando verificar o efeito das condicionantes provocadas por dois anos de pandemia, com confinamentos e períodos de encerramento dos locais para a prática de exercício físico, provocado na massa corporal, massa gorda, índice de massa corporal, assim como na pressão arterial sistólica e diastólica dos habituais frequentadores de uma academia fitness. Para isso, estas variáveis foram analisadas em clientes habituais do ginásio Holmes Place Palácio Sottomayor em Lisboa, no ano de 2019, 2020 e 2021. Durante este período, houve dois momentos de confinamento e de restrições ao acesso ao local da prática do exercício físico.

3.2.2. Amostra

No presente estudo foram incluídos 31 clientes inscritos no plano regular da instituição, com frequência usual durante os anos de 2019, 2020 e 2021. Foram incluídos todos os sujeitos com mais do que 18 anos de idade que cumpriram pelo menos uma avaliação no final do ano de 2019, no final do ano de 2020 e no final do ano de 2021. As características antropométricas iniciais podem ser consultadas na Tabela 1. Foram respeitados os princípios éticos e requerimentos para a aprovação ética, como exemplificado na literatura (Winter & Maughan, 2009) e conforme a declaração de Helsínquia.

Tabela 1 - Características dos alunos incluídos.

Variáveis	Media ± desvio padrão [mínimo, máximo]
Idade (anos)	39.32 ± 15.48 [18, 73]
Altura (m)	1.73 ± 0.11 [1.56, 1.98]
Massa corporal (kg)	73.16 ± 17.50 [50, 140]

3.2.3. Procedimentos

Os dados foram obtidos de forma retrospectiva, consultando os clientes que permaneceram durante o período de avaliação em causa no ginásio e com avaliações à massa corporal, composição corporal e pressão arterial, regulares. Os dados analisados foram registados durante o último trimestre de 2019 (M1), 2020 (M2) e 2021 (M3). Para cada uma das avaliações foram respeitadas as normas em vigor na instituição, sendo descritas em seguida.

3.2.4. Avaliação Antropométrica

Foram avaliadas as medidas antropométricas, seguindo protocolos respeitantes dos padrões internacionais para avaliação antropométrica (Marfell-Jones, Olds, Stewart, & Carter, 2006). Os participantes estavam descalços e vestidos com o mínimo de roupa possível para a avaliação antropométrica. Para medir a altura corporal (em m) foi utilizado um estadiómetro de precisão com escala de 0.001 m. Para a medição da massa corporal cada aluno foi avaliado utilizando uma Tanita MC-980 MA Plus. O índice de massa corporal foi obtido através da divisão do valor da massa corporal pelo quadrado da altura. A massa de gordura foi obtida através de análise por bioimpedância, registado pelo instrumento utilizado.

3.2.5. Avaliação da pressão arterial

A medição da tensão arterial foi realizada na posição de sentado e cumprindo as normas para o efeito, utilizando um medidor da tensão arterial (OMRON HEM-RML 31) (ACSM, 2021). A avaliação da pressão arterial foi realizada individualmente, após 5 min sentados, com os pés no chão e os braços apoiados ao nível do coração. A braçadeira do aparelho foi colocada cerca de 2 a 3 cm acima da dobra do braço e a medição foi realizada com o cotovelo apoiado na mesa e a palma da mão virada para cima. Foram realizadas duas leituras, com 1 min de intervalo, e utilizados os valores médios.

3.2.6. Análise estatística

Para a análise dos dados foi utilizado o programa Microsoft Office Excel 2007 Microsoft® Excel® para Microsoft 365 MSO (versão 2204 Build 16. 0. 15128. 20158) e o programa de análise estatística Statistical Package of Social Science (SPSS) 27.0, ambos para Windows. O cálculo de médias, desvios-padrão e 95% de intervalo de

confiança (IC95%) foram realizados por métodos estatísticos padronizados. A normalidade da distribuição foi examinada através do teste de Teste Kolmogorov-Smirnov ($n > 30$) e tendo em conta a confirmação da normalidade da distribuição, foram adotados testes paramétricos para a análise dos dados. Para realizar a comparação entre o momento inicial e o momento final, foi realizado o paired t-test. Em cada uma das variáveis procuramos analisar a variância através da análise de ANOVA para medidas repetidas, com a esfericidade verificada através do Mauchly's test, seguido do teste de medidas emparelhadas com ajustamento de Bonferroni. As magnitudes dos efeitos foram calculadas para estimar a variância entre os momentos, através do Cohen's d. Foram considerados pequenos os valores entre 0.20 e 0.60, moderados entre 0.6 e 1.20 e grandes entre 1.20 e 2.00 e muito grandes se ≥ 2.00 (Hopkins, Marshall, Batterham, & Hanin, 2009). O nível de significância estatístico foi considerado para $p \leq 0.05$.

3.3. Resultados

Os valores das variáveis antropométricas e de composição corporal, nomeadamente, altura, massa corporal, índice de massa corporal e massa gorda demonstraram ter sofrido efeitos pequenos entre a avaliação realizada em 2019 e 2021. De forma adicional, a pressão arterial sistólica e diastólica demonstrou não ter sofrido qualquer alteração durante este período em análise. A Tabela 2 apresenta os valores das variáveis analisadas no momento inicial (2019) e no momento final do período (2021).

Tabela 2 - Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis antropométricas, composição corporal e pressão arterial avaliadas em 2019 e 2021. Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.

Variáveis	2019	2021	Valor de p	Tamanho do efeito (d)
Altura (m)	1.73 \pm 0.11	1.73 \pm 0.11	0.21	0.23 [pequeno]
Massa corporal (kg)	73.16 \pm 17.50	74.35 \pm 17.41	0.17	0.25 [pequeno]
Índice de massa corporal (kg/m ²)	24.45 \pm 4.90	24.78 \pm 4.79	0.28	0.20 [pequeno]
Massa gorda (%)	22.26 \pm 7.04	22.90 \pm 7.48	0.12	0.21 [pequeno]

Massa gorda (kg)	16.59 ± 8.41	17.42 ± 8.90	0.07	0.28 [pequeno]
Pressão arterial sistólica (mmHg)	127.87 ± 6.41	128.13 ± 6.25	0.67	0.08 [insignificante]
Pressão arterial diastólica (mmHg)	83.03 ± 5.59	82.48 ± 6.28	0.47	0.13 [insignificante]

**p<0.01.

Apesar destes resultados não expressarem as alterações provocadas pelos dois anos de pandemia, quando analisamos a variância entre o momento de avaliação 1 (2019), momento de avaliação 2 (2020) e o momento de avaliação 3 (2021) parece ter existido algumas alterações significativas durante o período em análise na massa corporal ($F = 8.10$, $p < 0.01$), no índice de massa corporal ($F = 7.64$, $p < 0.01$), na massa gorda medida em percentagem ($F = 10.82$, $p < 0.01$) e em kg ($F = 12.80$, $p < 0.01$) e na pressão arterial diastólica ($F = 7.70$, $p < 0.01$). Nestas variáveis as alterações significativas foram detetadas entre o M1 e o M2 ($p < 0.05$), seguida de uma nova alteração significativa entre o M2 e o M3 ($p < 0.05$). Estas alterações podem ser verificadas nas Figuras apresentadas em seguida.

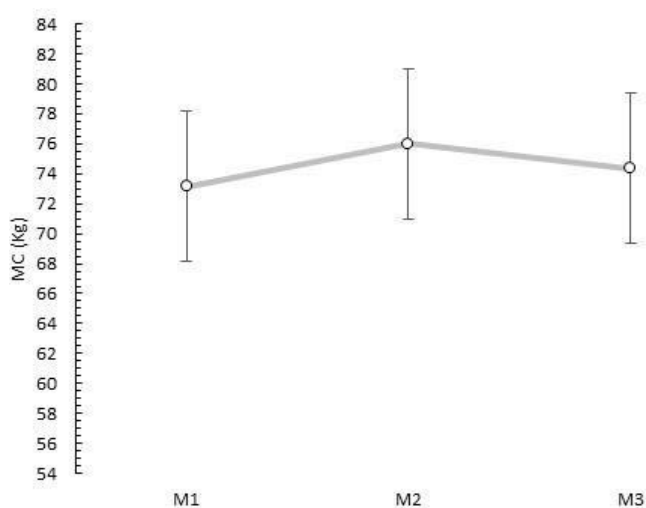


Figura 3 - Representação gráfica das alterações entre o M1 (2019, M2 (2020) e M3 (2021) nos valores da média ± 95% intervalo de confiança da massa corporal (MC). M1 vs. M2: $p < 0.05$; M2 vs. M3: $p < 0.05$.

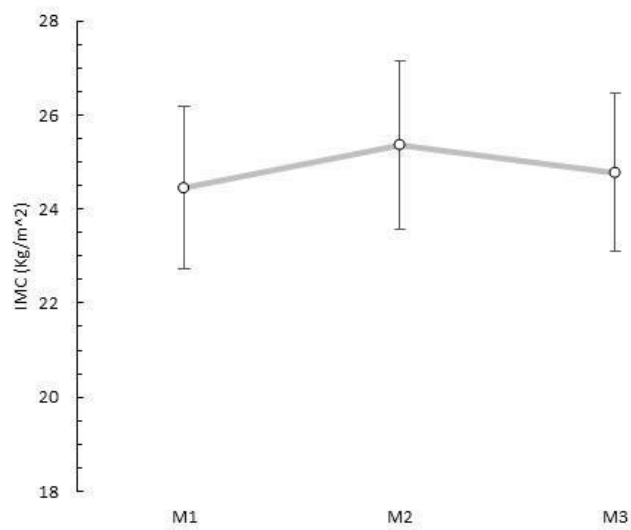


Figura 4 - Representação gráfica das alterações entre o M1 (2019, M2 (2020) e M3 (2021) nos valores da média \pm 95% intervalo de confiança do índice de massa corporal (IMC). M1 vs. M2: $p < 0.05$; M2 vs. M3: $p < 0.05$.

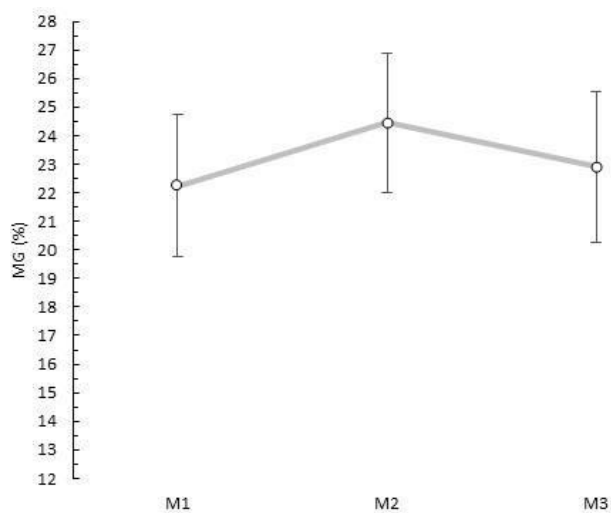


Figura 5 - Representação gráfica das alterações entre o M1 (2019, M2 (2020) e M3 (2021) nos valores da média \pm 95% intervalo de confiança da percentagem de massa gorda (%MG). M1 vs. M2: $p < 0.05$; M2 vs. M3: $p < 0.05$.

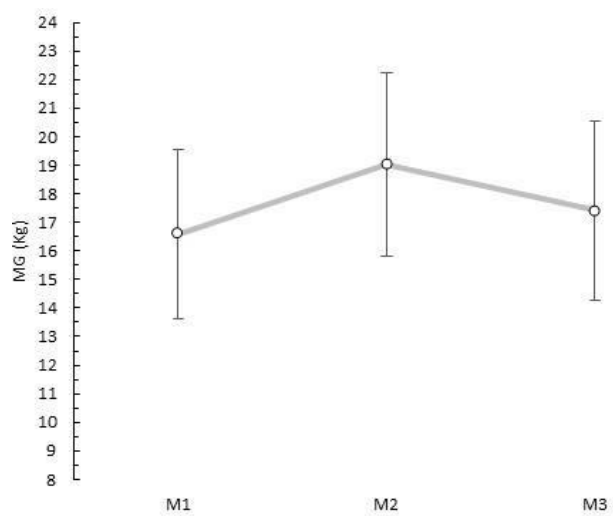


Figura 6 - Representação gráfica das alterações entre o M1 (2019, M2 (2020) e M3 (2021) nos valores da média \pm 95% intervalo de confiança da massa gorda (MG). M1 vs. M2: $p < 0.05$; M2 vs. M3: $p < 0.05$.

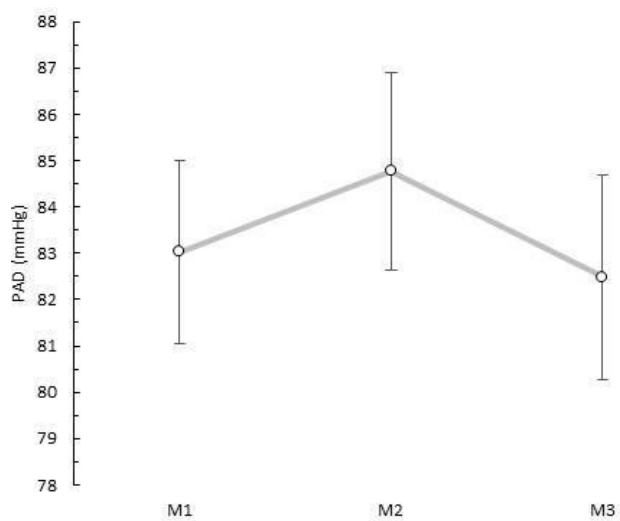


Figura 7 - Representação gráfica das alterações entre o M1 (2019, M2 (2020) e M3 (2021) nos valores da média \pm 95% intervalo de confiança da pressão arterial diastólica (PAD). M1 vs. M2: $p < 0.05$; M2 vs. M3: $p < 0.05$.

3.4. Discussão

O objetivo do presente estudo foi analisar o efeito do período da pandemia na composição corporal e pressão arterial dos sócios de um ginásio, entre os anos de 2019 e de 2021. Os principais resultados demonstraram uma variância significativa entre os 3 anos em análise, com um aumento da massa corporal, IMC, massa gorda e pressão arterial diastólica entre 2019 e 2020. De 2020 para 2021, os valores voltaram a diminuir significativamente, não apresentando diferenças entre 2021 e 2019. Podemos, assim, confirmar que o período mais impactante da pandemia originou alterações significativas na composição corporal e na pressão arterial dos participantes.

A pandemia global causada pela COVID-19 teve um grande impacto na saúde da população (White, A., 2020), não só pela própria infecção causada pelo vírus, mas também pela patologia derivada do bloqueio, distanciamento social e isolamento em que doenças crônicas pioraram. Essas medidas tomadas pelos governos para proteger a saúde pública produziram um impacto psicológico na população que causou excessos alimentares, um estilo de vida mais sedentário e modificação de vários parâmetros antropométricos, clínicos e laboratoriais de saúde afetando todos os sistemas do corpo (Manent et al., 2022).

A pandemia da COVID-19 teve um impacto significativo na composição corporal de muitas pessoas com efeitos variáveis, mas com tendências gerais observadas. Segundo Wunsch et al. (2022): (1) o aumento do tempo em casa, a redução da atividade física e as mudanças nos hábitos alimentares contribuíram para alterações na composição corporal; (2) o estilo de vida mais sedentário durante a pandemia, juntamente com a alteração nos padrões alimentares, pode ter contribuído para um aumento da gordura corporal (Górnicka et al., 2020); (3) a falta de atividade física regular, especialmente exercícios de resistência ou musculação, durante a pandemia pode ter levado à perda de massa muscular (Da Rocha, et al, 2021) e (4) o stress crónico, como o vivenciado durante a pandemia, pode estar associado a uma redistribuição da gordura corporal, com maior acumulação na região abdominal. Esse tipo de distribuição de gordura é conhecido por estar relacionado a um maior risco de problemas de saúde, como doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2.

Nesse sentido, com o presente estudo pretendeu-se analisar o impacto que a pandemia da COVID- 19 provocou na composição corporal e na pressão arterial dos clientes de uma academia de fitness. Para tal, foram analisados dados de clientes que tenham mantido a sua subscrição durante os anos de 2019, 2020 e 2021 no clube Holmes Place

do Palácio Sotomayor, e que tenham realizado três momentos de avaliação, sendo um em cada ano. No que se refere à alteração da composição corporal entre o primeiro momento e o terceiro podemos concluir que não houve alterações significativas, contudo, se compararmos o M1 (Pré-pandemia) e o M2 (durante confinamentos) são visíveis alterações, assim como entre o M2 e o M3 (pós- confinamentos). Os presentes resultados vão ao encontro de um estudo realizado por Boukrim et al. (2021), no qual verificou-se que numa população de jovens adultos com uma idade média de 20,10 anos $\pm 1,36$, houve um aumento de peso durante o confinamento e, com isso, um aumento do IMC. Ademais, Roggio et al. (2021), num estudo realizado a 861 estudantes italianos, mostra que cerca de 61,9% aumentou no mínimo cinco quilos durante o confinamento.

Górnicka et al. (2020), num estudo representativo da população adulta da Polónia (n=2381), mostra-nos que a atividade física diminuiu no tempo de pandemia, sendo que cerca 40% dos inquiridos respondeu que baixou o seu nível de atividade física, aumentando o seu tempo de exposição a tecnologias e ecrãs, como televisões e telemóveis. Devido à adaptação dos tempos e as suas novas condicionantes, houve um crescimento de comportamentos sedentários por parte da população mundial (Ammar et al., 2020).

Face aos hábitos de vida que o confinamento provocou, a pandemia da COVID-19 teve um impacto significativo em diferentes parâmetros de saúde incluindo a tensão arterial. Girerd et al. (2022) consideram que houve uma diminuição de tensão arterial, particularmente sistólica durante o confinamento, enquanto outros autores como Ramírez et al., (2022) reportam um aumento da tensão arterial devido ao acréscimo de stress e ansiedade fruto das preocupações com a saúde, incertezas económicas, isolamento social e mudanças no estilo de vida.

Os resultados obtidos vão ao encontro dos resultados obtidos por Girerd et al., (2022), uma vez que nos mostram que entre o primeiro momento (M1- 2019) e o terceiro momento (M2- 2021) não foram notadas alterações significativas na pressão arterial. Contudo, é de salientar que no M2 (2020) é notada uma pequena subida nos valores de pressão arterial diastólica da amostra.

3.5. Conclusão

Através da análise dos resultados apresentados podemos verificar que durante o período pandémico houve um aumento no que se refere à massa corporal, percentagem de massa gorda, índice de massa corporal e ainda um aumento na pressão arterial diastólica. Contudo, após o alívio das restrições e consequente regresso ao ginásio e aumento da atividade física, a grande maioria dos alunos voltou a apresentar valores pré-pandémicos.

Tal facto pode dever-se às características da amostra, uma vez que já apresentavam hábitos e rotinas de treino, sendo que mais facilmente voltaram à atividade. Outra questão a ter em consideração é que só foi utilizada amostra de um *health club*.

Conclusões

O presente relatório contém todas as atividades desenvolvidas durante o estágio realizado no Holmes Place do Palácio Sotomayor, inserido no mestrado do curso de Ciências do Desporto, ramo Exercício e Saúde.

Durante os cerca de oito meses de estágio, foram adquiridas novas competências no que diz respeito a aulas de grupo, acompanhamento personalizado, e ainda competências sociais e pessoais. Ademais foram aprimoradas técnicas/ensinamentos adquiridos ao longo do primeiro ano de mestrado, bem como em toda a licenciatura.

Um dos pontos fundamentais de todo o estágio foi a passagem pelos diversos departamentos do clube/*health club*, pois desta forma foi possível verificar e adquirir conhecimento das mais variadas áreas de funcionamento de um *health club* desta dimensão. Ademais, passar pelas diversas áreas foi fundamental no desenvolvimento de capacidades sociais e ainda na integração na equipa de trabalho.

O acompanhamento constante por parte dos tutores e demais elementos da equipa tornou-se fundamental, no sucesso de todas as atividades desenvolvidas, uma vez que todas as dúvidas foram rapidamente respondidas e as dificuldades foram rapidamente ultrapassadas.

Uma das principais lacunas por mim sentidas foi a contagem dos tempos da música, uma vez que não tinha conhecimento prévio dessa temática, contudo, com a ajuda dos meus tutores essa problemática foi sendo ultrapassada, sendo que no final do estágio já consegui dar aulas de grupo de forma autónoma e utilizando os tempos musicais para guiar.

Sendo o estágio direcionado para a aquisição e desenvolvimento de tarefas relacionadas com o exercício e saúde e a sua aplicabilidade num contexto real, como a prescrição de treino, as progressões de treino e etc., pode ser interessante em futuros estágios no HP haver uma melhor distribuição da carga horária de cada tarefa, pois foram passadas muitas horas em tarefas como observação do funcionamento da receção e do departamento comercial, sendo que essas horas poderiam ser redistribuídas por outras tarefas, tais como observação e mais treinos, prescrição de treinos, observação de orientações iniciais/reprogramações de treino, entre outros.

Em conclusão, a realização do meu estágio académico na empresa Holmes Place, foi muito proveitoso pois permitiu-me conhecer a aplicabilidade prática de diversas ferramentas adquiridas ao longo de todo o meu percurso académico e ainda permitiu

desenvolver capacidades pessoais e sociais. Nesse sentido, todo o processo de estágio excedeu as expectativas geradas inicialmente.

Referências bibliográficas

- ACSM. (2021). *ACSM's Resources for the Personal Trainer* (A. C. o. S. Medicine Ed. 6º Edition ed.).
- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., . . . Hoekelmann, A. (2020). Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients*, *12*(6). doi:10.3390/nu12061583
- Boukrim, M., Obtel, M., Kasouati, J., Achbani, A., & Razine, R. (2021). Covid-19 and Confinement: Effect on Weight Load, Physical Activity and Eating Behavior of Higher Education Students in Southern Morocco. *Ann Glob Health*, *87*(1), 7. doi:10.5334/aogh.3144
- Campos, F., Ângelo, E., Abrantes, B., Ferreira, R., & Melo, R. (2016). Motivos para o abandono da prática de atividade desportiva no ginásio IPC. *Exedra Journal* (Sport in Higher Education), *11*.
- Cid, L., Teixeira, D., Moutão, J., & Monteiro, D. (s.d.,). Adesão à Prática e Retenção de Clientes em Ginásios: Factores Preditivos da Manutenção do Comportamento ao Longo do Tempo. In.
- Comunicado do Conselho de Ministros de 19 de março de 2020, (2020).
- Decreto do Presidente da República n.º 14-A/2020, de 18 de março, (2020).
- Dwyer, M. J., Pasini, M., De Dominicis, S., & Righi, E. (2020). Physical activity: Benefits and challenges during the COVID-19 pandemic. *Scand J Med Sci Sports*, *30*(7), 1291-1294. doi:10.1111/sms.13710
- EC. (2018). *Special Eurobarometer 472: Sport and Physical Activity*. Retrieved from https://data.europa.eu/data/datasets/s2164_88_4_472_eng?locale=pt
- EC. (2022). *Special Eurobarometer 525- Sport and Physical Activity*: European Commission.
- Gaio, V., Antunes, L., Barreto, M., Gil, A., Kislaya, I., Namorado, S., . . . Dias, C., M. (2015). Prevalência de excesso de peso e obesidade em Portugal: resultados do primeiro Inquérito Nacional de Saúde com Exame Físico. In I. N. d. Saúde (Ed.), *Observações_ Boletim Epidemiológico* (pp. 29-33). SNS Website: Instituto Nacional de Saúde.

- Girerd, N., Meune, C., Duarte, K., Vercamer, V., Lopez-Sublet, M., & Mourad, J. J. (2022). Evidence of a blood pressure reduction during the COVID-19 pandemic and associated lockdown period: insights from e-health data. *Telemedicine and e-Health*, 28(2), 266-270. doi:10.1089/tmj.2021.0006
- Górnicka, M., Drywień, M. E., Zielinska, M. A., & Hamulka, J. (2020). Dietary and lifestyle changes during COVID-19 and the subsequent lockdowns among Polish adults: a cross-sectional online survey PLifeCOVID-19 study. *Nutrients*, 12(8), 2324. doi:10.3390/nu12082324
- Hopkins, M. G., Marshall, S. W., Batterham, A. M., & Hanin, J. (2009). Progressive statistics for studies in sports medicine and exercise science. *Med. Sci Sports Exerc* (41), 3–12. Doi:10.1249/MSS.ob013e31818cb278
- Kirwan, R., McCullough, D., Butler, T., Perez de Heredia, F., Davies, I. G., & Stewart, C. (2020). Sarcopenia during COVID-19 lockdown restrictions: long-term health effects of short-term muscle loss. *Geroscience*, 42(6), 1547-1578. doi:10.1007/s11357-020-00272-3
- Lei n.º 39/2012, de 28 de agosto, 39/2012 C.F.R. (2012).
- Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro. Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto, (2007).
- Lera-Lopez, F., & Marco, R. (2022). Physical activity disparities across Europe: clustering European regions by health-related physical activity levels. *Health Promotion International*, 37(2). doi:10.1093/heapro/daab157
- Marfell-Jones, M., Olds, T., Stewart, A., & Carter, L. (2006). International Standards for Anthropometric Assessment. *Potchefstroom, South Africa: ISAK*. doi:10.4324/9781315385662-4
- Pedragosa, V., Cardadeiro, E., & Santos, A. (2022). *Barómetro do Fitness 2021-Autónoma Portugal Activo*. Retrieved from Portugal Activo Website: https://www.portugalactivo.pt/sites/default/files/documentos_publicos/02_barometro_anual_agap_2021.pdf
- Ramírez Manent, J. I., Altisench Jané, B., Sanchís Cortés, P., Busquets-Cortés, C., Arroyo Bote, S., Masmiquel Comas, L., & López González, Á. A. (2022). Impact of COVID-19 lockdown on anthropometric variables, blood pressure, and glucose and lipid profile in healthy adults: a before and after pandemic lockdown longitudinal study. *Nutrients*, 14(6), 1237. doi:10.3390/nu14061237

- Roggio, F., Trovato, B., Ravalli, S., Di Rosa, M., Maugeri, G., Bianco, A., . . . Musumeci, G. (2021). One Year of COVID-19 Pandemic in Italy: Effect of Sedentary Behavior on Physical Activity Levels and Musculoskeletal Pain among University Students. *Int J Environ Res Public Health*, 18(16). doi:10.3390/ijerph18168680
- Romero-Blanco, C., Rodriguez-Almagro, J., Onieva-Zafra, M. D., Parra-Fernandez, M. L., Prado-Laguna, M. D., & Hernandez-Martinez, A. (2020). Physical Activity and Sedentary Lifestyle in University Students: Changes during Confinement Due to the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6567-6567. doi:10.3390/ijerph17186567
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development and wellness. New York, NY : Guilford Press. *Revue québécoise de psychologie*, 38, 231. doi:10.7202/1041847ar
- Sarrazin, P., Boiché, J., & Pelletier, L. (2007). A Self-Determination Theory Approach to Dropout in Athletes. In (pp. 229-241). doi:10.5040/9781718206632.ch-015
- Sperandei, S., Vieira, M. C., & Reis, A. C. (2016). Adherence to physical activity in an unsupervised setting: Explanatory variables for high attrition rates among fitness center members. *J Sci Med Sport*, 19(11), 916-920. doi:10.1016/j.jsams.2015.12.522
- Sun, S., Folarin, A. A., Ranjan, Y., Rashid, Z., Conde, P., Stewart, C., . . . Dobson, R. J. (2020). Using Smartphones and Wearable Devices to Monitor Behavioral Changes During COVID-19. *J Med Internet Res*, 22(9), e19992. doi:10.2196/19992
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Curr Opin Cardiol*, 32(5), 541-556. doi:10.1097/hco.0000000000000437
- Wayment, H. A., & McDonald, R. L. (2017). Sharing a Personal Trainer: Personal and Social Benefits of Individualized, Small-Group Training. *J Strength Cond Res*, 31(11), 3137-3145. doi:10.1519/jsc.0000000000001764
- White, A. (2020). Men and COVID-19: the aftermath. *Postgraduate Medicine*, 132(sup4), 18-27. doi:10.1080/00325481.2020.1823760
- WHO. (2020). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Retrieved from WHO website: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

- WHO. (2020a). *Coronavirus disease (COVID-19)*. Retrieved from WHO Website: https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
- WHO. (2020b). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Retrieved from WHO website: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- WHO. (2020c). *The top 10 causes of death*. Retrieved from WHO Website: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
- WHO. (2021). *Physical activity factsheet - Portugal 2021*. Retrieved from Who Website: <https://www.who.int/europe/publications/m/item/physical-activity-factsheet-portugal-2021>
- Winter, E. M., & Maughan, R. J. (2009). Requirements for ethics approvals. *J Sports Sci*, 27(10), 985. doi:10.1080/02640410903178344
- Wunsch, K., Kienberger, K., & Niessner, C. (2022). Changes in physical activity patterns due to the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *International journal of environmental research and public health*, 19(4), 2250. doi:10.3390/ijerph19042250

Anexos

Anexo 1 – Relatório da Receção

Holmes Place Academy

FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO

(ESTÁGIO ACADÉMICO)

Universidade da Beira Interior

Relatório da Receção

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Miguel Soto Maior

Lisboa

24/11/2021

Holmes Place Academy
FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO
(ESTÁGIO ACADÉMICO)
Universidade da Beira Interior

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Aluno

Nota do Relatório

Tutor

Orientador

/

Data e Local de Entrega

Introdução

O presente relatório tem como objetivo principal explicar e abordar as tarefas realizadas por parte do departamento da receção em todos os momentos de funcionamento do clube, desde a sua abertura aos sócios, às 7H, até ao seu fecho, às 23H. A receção tem como sua responsável a *Duty Manager* Raquel Suarez.

Nas horas de estágio realizadas neste departamento observei as diversas funções que a receção desempenha no clube, sendo que fui acompanhado sempre por um ou mais rececionistas.

Deste modo, as principais tarefas abordadas foram pelos rececionistas presentes foram:

Abertura do clube

Swipe- registo de entradas

Abordagem e comunicação na receção

Anúncios no comunicador (*Tanoy*)

Gestão das reclamações/sugestões

Cancelamentos e suspensões

Fecho do clube

Desenvolvimento

Sendo que o departamento da receção desempenha diversas funções no bom funcionamento do clube, irei de seguida explicar cada uma delas.

Abertura do clube- Embora esteja prevista a entrada por volta das 6:30H os rececionistas que fazem a abertura do clube costumam chegar antes desse horário, podendo deste modo normalizar alguma situação inesperada até à abertura aos sócios. O primeiro passo da pessoa responsável pela abertura do clube é levantar as chaves do clube na zona da segurança do palácio. Após isso e já no clube, o passo seguinte é a abertura das portas de vidro, sendo que depois são ligados os computadores. Além disto, cabe ainda aos responsáveis pela abertura verificar algumas zonas do clube, bem como a sua limpeza e perfeito funcionamento, sendo que são verificadas as zonas do bar (limpeza) e é feita ainda uma vistoria aos balneários, masculinos e femininos, sendo verificado se tudo está em conformidade, tal facto implica verificar se os lixos estão vazios, chuveiros operacionais, se existe água quente, se os secadores funcionam, ou se há lixo no chão ou cacifos por limpar. Após isso, o responsável vai ao *office* buscar as caixas do dinheiro e verifica as mesmas. De seguida, recebe do nadador salvador os valores de análise da água da piscina, sendo de a responsabilidade da pessoa da receção enviar um email para a direção do clube com todos os valores analisados.

Se após a verificação dos balneários e demais zonas do clube for encontrada alguma anomalia, deve ser enviado um email à *Duty Manager* Raquel Suarez e à Diretora do clube Patrícia Martins, com o registo de todas as anomalias verificadas.

Às 7H, ocorre a abertura oficial aos sócios, sendo que o rececionista informa no comunicador/*Tanoy* que as atividades do clube já se encontram abertas, ocorrendo de seguida o *Swipe/Registo* de entradas.

Swipe/Registo de entradas- De forma a controlar as entradas dos sócios no clube, e se têm ou não a subscrição de toalhas de treino e/ou banho, existe um programa informático, que é o CMS. Devido à pandemia vivida, os sócios apenas passavam o cartão para a entrada ou então davam às rececionistas de forma a estas darem entrada dos sócios, estando os torniquetes desativados. Através da passagem do cartão de sócio,

era possível verificar se os mesmos tinham direito a toalhas, se pertenciam ao clube do Palácio Sotomayor ou ainda se tinham algum valor em dívida.

Abordagem e comunicação na receção- A abordagem e comunicação na receção do clube, tenta ser sempre o mais positiva e clara possível. A abordagem e comunicação da receção com o sócio é uma constante, sendo este o primeiro e o último departamento de contacto com o sócio no clube. As abordagens são diversificadas, podendo ser a saudação inicial, a entrega de toalhas, esclarecimento de dúvidas, atendimento de telemóveis, ou pedidos de informações de novos sócios, sendo estes últimos encaminhados posteriormente para o departamento comercial. As comunicações podem ser feitas em Português e/ou Inglês, sendo que desta forma se torna fundamental o domínio das duas línguas por parte dos elementos da receção.

Outra forma de comunicação com os sócios é os emails, sendo este para tratar questões dos mais variados assuntos.

Anúncios no comunicador (Tanoy)- O Tanoy é um instrumento que facilita e beneficia o trabalho da receção, sendo um sistema onde se podem fazer avisos dos mais diversos tipos, seleccionando as zonas do clube onde os mesmos se vão ouvir, por exemplo, através do tanoy pode ser dada a informação que ainda existem vagas para uma determinada aula, podendo o sócio ir realizar essa aula, este aviso é geralmente dado para zonas de entrada do clube, balneários e sala de musculação. Também pode servir para dar algum alerta/código de segurança, sendo estes avisos feitos para uma zona específica ou para o clube em geral, dependendo da gravidade da situação.

Gestão das reclamações/sugestões- As reclamações, são denominadas sugestões, sendo desta forma encaradas como pontos a melhorar, estas podem chegar de forma direta através da informação de um sócio no balcão da receção ou então podem chegar através de email. Posteriormente estas são comunicadas à diretora do clube e/ou à Duty Manager, que indicarão os procedimentos a realizar.

Cancelamentos e suspensões- Os cancelamentos e suspensões de sócios são procedimentos tratados na receção, sendo que os rececionistas devem tratar do processo, embora possam ter algum apoio quer da *duty manager* quer da diretora do clube. Existem algumas restrições para realizar os procedimentos de cancelamento/suspensão, sendo que o sócio deve apresentar um pedido com alguma antecedência, podendo ser solicitado até dia 15 de cada mês, juntamente com a solicitação o sócio tem que realizar um pagamento de 29€ ao clube, contudo a suspensão só irá ser aplicada no mês seguinte. Um exemplo desta situação é um sócio

fazer o pedido até 15 de dezembro ficará com a sua situação resolvida e deixará de ser sócio ativo a 1 de fevereiro.

Fecho do clube- Durante o fecho do clube existem diversos procedimentos a realizar. O fecho do clube é às 23H, sendo que às 22H, a rececionista deve comunicar através do *tanoy* que as atividades do clube encerram dentro de 30 minutos, ficando assim um tempo de 30 minutos para os sócios tomarem banho e saírem do clube. Por volta das 22:15H a pessoa na receção repete o procedimento de aviso pelo *tanoy*. Às 23H é dado um aviso que o clube vai encerrar e pede-se aos sócios que ainda se encontrem no clube para sair.

Além do referido anteriormente, a pessoa da receção responsável pelo fecho deve ainda realizar a contagem do dinheiro em caixa, e de multibanco, sendo que deve registar esses valores. Após isso as caixas são guardadas num local seguro.

Antes de realizar o fecho das portadas de vidro, a pessoa responsável deve ainda realizar a vistoria da limpeza dos balneários, e verificar se existem cacifos a ser utilizados de forma indevida, sendo que nesta situação os cadeados são cortados e tudo o que se encontrar lá dentro é colocado num saco próprio para depois ser entregue ao seu dono. Após esta verificação, as portadas de vidro são fechadas, sendo fechado o clube.

Outras tarefas- Além das tarefas descritas anteriormente, há mais tarefas realizadas pelos rececionistas. Uma das tarefas é receber pagamentos de sócios que por algum motivo não conseguiram realizar o mesmo por débito direto. É ainda responsabilidade da receção informar o departamento comercial sempre que chegar um *walk-in* ao clube fazendo um despiste se é realmente um potencial futuro sócio ou se a pessoa apenas pretende um passe temporário, sendo que se for passe temporário a venda é realizada pela receção, ademais devem informar a nutrição sempre que chegue um sócio para a realização de uma consulta, tratar da correspondência do clube, tratar de processos de transferência de sócios para outros clubes, gerir as reclamações/sugestões de melhoria e gerir os perdidos e achados.

Conclusão

Com a realização das horas no departamento da recepção, foi notório que esta é um ponto chave no sucesso do clube, uma vez que é o departamento que causa o primeiro e o último impacto nos sócios, deste modo torna-se imprescindível que a mesma tenha uma excelente capacidade de organização, interação com os sócios e demais departamentos e ainda o máximo de profissionalismo e rigor na realização de todas as tarefas desempenhadas.

Na realização das diversas tarefas foi possível visualizar a preponderância de umas em relação a outras no decorrer do bom funcionamento do clube, sendo que na minha ótica, o procedimento de abertura é de extrema importância pois irá de certo modo preparar o clube para receber os sócios ao longo do dia, além disso é importante informar, quer a diretora do clube quer a *Duty manager*, se algo não se encontra dentro do normal, para deste modo se puder solucionar e prevenir que nenhuma situação não pretendida se volte a repetir. Além disso, o processo de entrada no clube é muito importante, pois através dele a pessoa na recepção consegue visualizar se o sócio tem algum pagamento em atraso, solicitando o seu pagamento se assim for necessário, e ainda visualizando se o sócio tem direito a alguma toalha de treino. Outro procedimento de extrema importância é o processo de fecho de clube, pois irá preparar o clube para o bom funcionamento do dia seguinte, sendo que se este processo for realizado corretamente não deverá haver problemas no procedimento de abertura do clube.

Deste modo, com o tempo decorrido neste departamento e com o conhecimento dos seus procedimentos, tiro uma experiência muito proveitosa, principalmente no modo como os rececionistas gerem expectativas e interagem com os sócios e com os demais departamentos.

Anexo 2 – Relatório do Departamento Comercial

Holmes Place Academy

FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO

(ESTÁGIO ACADÉMICO)

Universidade da Beira Interior

**Relatório do
Departamento
Comercial**

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Miguel Soto Maior

Lisboa

24/11/2021

Holmes Place Academy
FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO
(ESTÁGIO ACADÊMICO)
Universidade da Beira Interior

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Aluno

Nota do Relatório

Tutor

Orientador

/

Data e Local de Entrega

Introdução

O presente relatório tem como seu principal objetivo a apresentação e explicação das tarefas realizadas no departamento comercial do clube. Este departamento está presente no *office* principal do clube, e é composto por cinco pessoas, sendo a sua *sales manager* a Luísa Nunes.

O principal objetivo deste departamento é a venda e angariação de novos sócios para o clube. Deste modo no tempo decorrido neste departamento foi possível observar os diversos métodos de venda de serviços e angariação de novos sócios para o clube, e ainda todos os seus procedimentos. Um dos principais procedimentos observados foi a realização de chamadas para potenciais novos sócios. Além disso foi visualizado o processo de inserção de vendas no sistema, e ainda de resposta a e-mails.

Desenvolvimento

Este departamento é constituído por cinco colaboradores, sendo estes o Hugo, a Elsa, o Alexandre, o Rúben e a Luísa Nunes. A *sales manager* do departamento é a Luísa Nunes, sendo desta forma a responsável pelas vendas dos clubes e pelo cumprimento das metas estabelecidas. O departamento funciona no *office* principal do clube, local onde tem todas as condições para desenvolver o seu trabalho, com mesas individuais, telefones individuais, e ainda quadros de marcações, quadros de objetivos e quadro de organização de mercado externo.

Os potenciais sócios podem chegar ao contacto do departamento comercial de seis formas, sendo elas divididas entre mercado interno e mercado externo. O mercado externo é todos os potenciais sócios que os comerciais não estão a contar, sendo *Leads*, *Walk-in*, TI ou através de angariação na rua. Os leads são pessoas que solicitam informações através do site do clube, colocando o seu email e/ou contacto de telemóvel para posteriormente serem contactados pelos comerciais de modo a agendar uma visita ao clube. Os *Walk-in* são pessoas que chegam à receção a pedir informações, sendo nesta situação realizado um despiste pela pessoa da receção de forma a perceber se a pessoa pretende a inscrição ou apenas um passe temporário, caso seja um potencial sócio, um dos comerciais é chamado de forma a apresentar o clube. Os TI são pessoas que ligam para o clube a solicitar informações, sendo que o comercial que o atende tenta agendar uma visita ao clube. De forma a ser o mais justo possível, estes contactos são distribuídos igualmente entre todos, sendo utilizado um sistema de rotatividade entre os comerciais, por exemplo se um comercial vai atender um *walk-in*, na próxima vez vai outro comercial diferente. Esta rotatividade pode ser quebrada se algum dos comerciais tiver algum agendamento, contudo deve ser reposta a ordem assim que possível. Há ainda a angariação de sócios na rua, onde os comerciais se deslocam até à rua de forma a comunicar com as pessoas e a tentar agendar com estas uma visita ao clube.

O mercado interno é a fonte principal do departamento comercial, sendo que são considerados os contactos que sócios deixam de amigos que podem ter interesse na inscrição no clube e ainda pessoas que os sócios trazem ao clube para treinar e experimentar.

Na primeira situação os comerciais solicitam contactos de amigos que podem estar interessados na inscrição, sendo que posteriormente tentam agendar com essas pessoas visitas ao clube, nestes casos ambas as pessoas vão beneficiar de um desconto adicional, e a pessoa indicada pode ainda indicar mais pessoas, aumentando assim a rede de contactos dos comerciais. De forma a entrar em contacto, os comerciais realizam uma chamada telefónica, sendo que devem marcar o dia e a hora do agendamento, criando assim um compromisso entre os intervenientes, contudo se não for viável para o potencial sócio agendar uma visita e só o conseguir realizar passado algum tempo, o comercial deve tomar nota e desta forma voltar a contactar quando for mais oportuno e assim tentar angariar mais um sócio.

Sendo que os sócios têm direito a trazer uma pessoa a treinar aparecem regularmente pessoas nestas condições, sendo que após o treino os comerciais falam com os convidados de forma a tentar fechar contrato e tentar transformar o convidado em sócio.

A realização de tour/visitas pelo clube é uma constante no funcionamento deste departamento, sendo que desta forma estas se tornam um dos aspetos fundamentais das vendas. Nestas situações, após as apresentações iniciais, os comerciais iniciam com uma breve conversa com o potencial sócio de forma a compreender as suas motivações, gostos, e o porquê de quererem o Holmes Place do Palácio Sottomayor em detrimento de outro ginásio/*health club*. Esta conversa é de extrema importância por diversos fatores, pois se por um lado demonstra interesse e individualização do serviço, por outro lado ajuda o comercial a direcionar o seu discurso de forma a ir de encontro com as expectativas do potencial sócio. Após a conversa inicial o comercial realiza um *tour* por todo o clube com o potencial sócio, mostrando desde a piscina, jacuzzi, sala de musculação, sala de aulas de grupo, espaços comuns e balneários, sendo que direciona as suas atenções para o que considere mais importante com base na conversa inicial, explicando o funcionamento de todo o clube e das partes mais relevantes para o potencial sócio, aqui são ainda respondidas e explicadas todas as dúvidas do potencial sócio. Na última parte do tour o comercial e o potencial sócio sentam-se numa mesa do espaço comum onde o comercial explica todas as condições e opções de inscrição, além disso ainda esclarece todas as dúvidas do potencial sócio, sendo o seu objetivo a assinatura do contrato e deste modo a angariação de um novo sócio, nesta fase podem ainda ser vendidos serviços adicionais como *personal trainer*, nutrição e fisioterapia.

O departamento comercial, apresenta todos os meses um *target* de vendas que deve ser atingido, sendo que existe o objetivo da equipa e o objetivo pessoal de cada comercial,

este objetivo individual é calculado com base no nível de horas trabalhado por cada comercial, sendo que se o comercial tiver de férias o seu *target* é mais reduzido.

De forma a tentar fidelizar mais sócios, o departamento comercial procura e tenta desenvolver protocolos com diversas empresas, oferecendo melhores condições aos colaboradores que se inscrevam no âmbito do protocolo. Estes acordos têm um custo mínimo de cinco euros por colaborador para a empresa e podem ser mais ou menos completos, conforme o solicitado e pretendido pela empresa.

Além do referido anteriormente, o departamento comercial ainda atende chamadas que por algum motivo a receção não consegue atender. Além disso ainda tenta resolver situações menos aceitáveis de alguns sócios inscritos pelos comerciais, por exemplo, um comercial que tenha inscrito um sócio pode contactá-lo por causa da não utilização de máscara do sócio no clube, e desta forma tentar resolver a situação.

Conclusão

Com o tempo de estágio realizado neste departamento foi facilmente percecionada a importância deste departamento no bom funcionamento do clube, pois é através dele que o clube consegue adquirir mais sócios e deste modo promove o desenvolvimento do clube em todas as suas vertentes.

Na realização das tarefas foi notório que a atividade principal do departamento comercial é a realização de chamadas telefónicas de forma a tentar agendar visitas e posteriormente realizar as vendas. Este trabalho de realização de chamadas é de extrema importância, pois sem a realização das mesmas é impossível agendar visita e realizar a venda, sendo este o principal objetivo deste departamento.

Para o cumprimento de todos os *targets* de vendas é fundamental que todos os comerciais trabalhem como equipa, sendo que todos devem ser ambiciosos, carismáticos, comunicativos e que ouçam o que as pessoas têm para lhes dizer, para que desta forma ajustem o seu discurso e tentem chegar a acordo com essa pessoa através das indicações que a pessoa vai dando ao longo da conversa. Além destas características, é também muito importante que o comercial compreenda e consiga explicar eficazmente todo o funcionamento das instalações, departamentos e ainda funcionamento das aulas de grupo, *personal trainer*, fisioterapia, etc. Nestas últimas

situações o comercial não necessita de saber questões técnicas, mas sim a forma de trabalhar e de funcionar.

Devido à situação pandémica presente no mundo, não me foi possível a visualização e acompanhamento de um *tour*, sendo o tempo passado neste departamento direcionado para a visualização de chamadas e de todo o processo realizado no *office*, contudo, considero a minha passagem neste departamento muito proveitosa, pois deu-me a possibilidade de compreender como funciona o processo de angariação e inscrição de novos sócios.

Anexo 3 - Relatório do Departamento Operacional

Holmes Place Academy

FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO

(ESTÁGIO ACADÉMICO)

Universidade da Beira Interior

Relatório do Departamento Operacional

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Miguel Soto Maior

Lisboa

05/01/2022

Holmes Place Academy
FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO
(ESTÁGIO ACADÉMICO)
Universidade da Beira Interior

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Aluno

Nota do Relatório

Tutor

Orientador

/

Data e Local de Entrega

Introdução

O departamento operacional, é de extrema importância no bom funcionamento do clube, estando relacionado com tudo o que é necessário realizar para que o sócio tenha a maior sensação de bem-estar no clube. Este é da responsabilidade da *Duty Manager* Raquel Suárez, e tem diversas localizações, desde o *Office* principal, à sala das ferramentas, à sala de limpeza. O departamento é composto pela *Duty Manager*, Raquel Suárez, pelo responsável da manutenção, Hélder Matos, e ainda pela equipa de limpeza, Gota limpa.

Desenvolvimento

Dentro do Departamento há uma distribuição clara de tarefas a realizar, sendo que a *Duty Manager* é a pessoa responsável por todo o bom funcionamento.

Na área da manutenção, o principal encarregado é o Hélder Matos. As principais responsabilidades do encarregado de manutenção é a manutenção das máquinas do clube, como por exemplo as máquinas de filtragem da água da piscina, as máquinas de aquecimento de águas dos balneários e ainda o bom funcionamento de todas as restantes máquinas e equipamentos, com exceção dos equipamentos *Technogym*. Sempre que este não consiga resolver alguma das situações deve solicitar orçamentos de reparação, sendo que depois estes são avaliados pela *Duty Manager* e pela Diretora do clube. O responsável da manutenção tem um gabinete com tudo o que é necessário para o desempenho da sua tarefa, sendo que ainda é auxiliado por dois computadores, onde pode verificar, através de um programa específico, a temperatura do clube nos diversos locais, a água da piscina, entre outros parâmetros. Além disso, é realizado regularmente um tour pela sala das máquinas, de forma a verificar o bom funcionamento das mesmas e ainda de forma a avaliar os parâmetros de PH (aprox. 7.20) e de Sal (0,5-1,2) presentes na água da piscina, tendo este que se encontrar dentro dos valores recomendados. É ainda realizado diariamente uma limpeza aos filtros da piscina de forma a que os parâmetros se encontrem dentro dos adequados e que a água seja convenientemente tratada. Outra função do responsável

da manutenção é assegurar que tudo esteja operacional da melhor forma possível, desde as portas dos cacifos nos balneários até ao bom funcionamento de todas as luzes.

No que se refere à limpeza do clube, a mesma é realizada por uma empresa externa denominada “Gota Limpa”, contudo a *Duty Manager* do clube é que tem a responsabilidade de se certificar que tudo se encontre de acordo com o previsto. Para que tal aconteça, são realizados tours de controlo da qualidade de limpeza por todo o clube regularmente, sendo que a *Duty Manager* recorre a uma folha onde se encontram todos os parâmetros a avaliar e a avaliação da mesma. Na área do ginásio é verificado se o chão está limpo, se debaixo das passadeiras não existe cotão, se as máquinas não apresentam sinais de sujidade, como gotas de suor ou cotão e ainda se os espelhos se encontram limpos e sem marcas. Nos estúdios das aulas de grupo os parâmetros avaliados são a limpeza do chão, dos espelhos, do palco e ainda dos diversos materiais da aula, sendo que após cada aula é realizada uma limpeza do chão e de alguns materiais se necessário, de modo a estar tudo higienizado para a aula seguinte. Nos balneários o avaliado é principalmente a limpeza do chão, dos lavatórios, sanitas, cacifos, chuveiros, a limpeza das tampas dos caixotes do lixo e ainda se há presença ou não de pó. Na área da piscina, o avaliado no tour é a não presença de fungos, de ferrugem e ainda se os vidros se encontram limpos. Nas áreas comuns do clube, como receção, bar, espaço de sofás, entre outras, o avaliado é a limpeza do chão, dos rodapés e a não existência de pó nas mesas e demais materiais e espaços. Como forma a promover um melhor funcionamento, sempre que algum membro do staff encontre algo que não está dentro dos parâmetros deve informar a *Duty Manager*, de forma a comunicar à equipa de limpeza para regularizar a situação, ou comunica diretamente com a equipa de limpeza, de forma que o incidente seja o mais rapidamente resolvido.

Além das tarefas referidas anteriormente, há ainda procedimentos e códigos de segurança, de forma a tentar minimizar as lacunas. Deste modo, sempre que ocorre alguma situação fora do comum é dado um código de alerta/emergência através do tanoy da receção, os códigos são:

Vermelho- incêndio

Preto- ameaça de bomba

Azul- incidente em algum lugar (sócio sente-se mal, etc.)

Amarelo- Desordem

O alerta será dado sempre direcionado para a zona onde ocorra o incidente, sendo sempre informado do local, por exemplo, se algum sócio se sente mal na zona da recepção é informado no tanoy “Código azul na recepção” sendo que todos as pessoas com capacidades adequadas se devem dirigir ao local de forma a ajudar em alguma situação. Casos mais graves, como por exemplo, preto ou vermelho é dado o alerta em todo o clube devido à gravidade do código.

Conclusão

Com o tempo decorrido neste departamento, obtive uma visão acerca da importância do mesmo no bom funcionamento do clube, e na sua apresentação ao sócio, pois se tudo estiver dentro dos parâmetros vai promover uma sensação de bem-estar no sócio, algo que é fundamental para a sua continuação no clube. Além disso é de extrema importância na questão do tratamento de águas da piscina, pois parâmetros fora do normal podem causar problemas de saúde graves aos sócios.

Anexo 4 – Relatório do SPA

Holmes Place Academy

FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO

(ESTÁGIO ACADÉMICO)

Universidade da Beira Interior

Relatório do SPA

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Miguel Soto Maior

Lisboa

23/04/2022

~

Holmes Place Academy
FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO
(ESTÁGIO ACADÉMICO)
Universidade da Beira Interior

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Aluno

Nota do Relatório

Tutor

Orientador

/

Data e Local de Entrega

Introdução

O presente relatório tem como objetivo principal explicar e abordar as tarefas realizadas por parte do departamento do SPA em todos os momentos de funcionamento no clube. Devido à logística, o acompanhamento das tarefas foi realizado no Holmes Place da Avenida Defensor de Chaves (HP DDC), em Lisboa.

Nas horas de estágio realizadas neste departamento observei as diversas tarefas realizadas para o bom funcionamento do SPA Homes Place, sendo acompanhado pela responsável do SPA, Inês Loureiro.

Deste modo, as principais tarefas abordadas foram:

- Serviços oferecidos
- Marcação de serviços
- Atendimento de chamadas
- Abordagem e comunicação no SPA
- Cancelamentos e suspensões

O SPA do HP DDC, funciona em perfeita harmonia com o restante clube, sendo localizado junto às salas de aulas de grupo, contudo com um espaço próprio e diferente. O espaço é composto por uma receção, e seis gabinetes de massagem, sendo que dois possuem uma cabine de duche, o que permite realizar tratamentos específicos. A equipa do SPA é constituída por seis pessoas, sendo elas duas esteticistas e quatro terapeutas, havendo uma divisão do trabalho consoante a especificidade do mesmo. O horário de funcionamento do SPA é das 9:00 às 20:00 (Segunda-Sexta) e das 9:00 às 18:00 (Sábado- Domingo e feriados).

Desenvolvimento

Sendo o Holmes Place um *Health Club* de excelência oferece aos seus sócios um serviço de SPA, sendo que cada sócio quando se inscreve num clube com SPA Holmes Place tem direito a uma massagem relaxante de 25 minutos. Se o sócio demonstrar interesse em adquirir um programa de SPA, no dia da massagem de oferta, tem um desconto adicional de 40% sobre o valor dos programas.

Serviços oferecidos- A oferta no SPA é muito variada e com diversas vertentes, sendo as principais as massagens e os tratamentos de estética.

Relativamente às massagens, as mesmas são realizadas por terapeutas, tendo estas uma especialização em tipos de massagens. A oferta é extremamente variada e completa, indo desde massagem de aromoterapia até massagens terapêuticas. De momento, o clube HP DDC não oferece as massagens Reiki, massagem Ayurvédica, nem osteopatia, devido a não possuir profissionais com qualificações adequadas a tais massagens. Os serviços de massagem utilizam produtos Confortzone.

Outro tipo de oferta do SPA do HP DDC é os serviços de estética, realizados por um esteticista especializada. Estes serviços vão desde tratamentos corporais, como limpeza de pele até tratamentos de rosto como remoção de rugas, entre outros. Nestes serviços são utilizados produtos da marca Thalgo.

Além dos referidos anteriormente existe ainda serviço de depilação para homem e mulher.

De forma a promover os serviços de SPA, existem todos os meses campanhas diferentes, dando desconto em alguns tipos de programas. Estas promoções podem estar relacionadas com datas específicas, como por exemplo Dia do Pai, Dia da Mãe, etc., ou então ser apenas uma promoção mensal.

Marcação de serviços- A marcação de serviços pode ser realizada de diversas maneiras, das quais destaco três, sendo elas a requisição de serviços via telefónica, a requisição de serviços presencialmente e ainda a oferta por parte do Holmes Place ao sócio.

Na primeira situação, a requisição via telefónica, os sócios contactam o SPA, de forma a solicitar a marcação de uma tratamento/massagem, acertando sempre a sua agenda com a agenda e disponibilidade do SPA. Na segunda situação, o sócio desloca-se

presencialmente ao SPA para realizar a marcação do serviço. Já no terceiro caso o SPA contacta o novo sócio de forma a tentar marcar a massagem de oferta.

De referir que todas as marcações são geridas de acordo com a disponibilidade de cada elemento da equipa e com auxílio de um programa chamado SportStudio. Além disso, quando um sócio contrata um programa de SPA, o mesmo é sempre realizado pela mesma terapeuta/esteticista.

Atendimento de chamadas- O atendimento de chamadas no SPA é algo que acontece regularmente, contudo as mesmas estão muito relacionadas com a marcação de tratamentos/massagem ou ainda com a retribuição de chamadas por parte de novos sócios.

Abordagem e comunicação no SPA- A abordagem e a comunicação no SPA deve ser a mais clara e concreta possível, não deixando dúvidas e ocasionalidade para duas interpretações. A mesma pode ser realizada em diversas línguas, sendo o português e o inglês as mais habituais, o que obriga a que haja um bom domínio de ambas as línguas por parte de todos os elementos da equipa.

Cancelamentos e suspensões- O processo de cancelamento ou de suspensão de programas do SPA, segue a mesma lógica que um cancelamento do ginásio, sendo que deste modo deve ser realizado até ao 15º dia de cada mês para ter efeito no mês seguinte, caso contrário só terá efeito dois meses depois, isto é, se um sócio quiser cancelar o seu programa para maio terá que realizar a suspensão até dia 15 de Abril, caso contrário a suspensão só terá efeito em junho.

Conclusão

Com a minha passagem no departamento do SPA, concluo que o mesmo é de extrema importância no bem-estar dos sócios, sendo muito valorizado por muitos sócios que adquirem programas de forma a realizar um complemento ao treino ou até para realizar uma componente de relaxamento e até algumas prevenções de lesões em pessoas com maior nível de atividade física.

Sendo o Holmes Place um *health club* de referência, a existência deste tipo de serviços torna-se fundamental, pois só assim se consegue atingir o maior número de pessoas interessadas nos clubes, e ainda se consegue promover uma maior sensação de bem-estar e felicidade ao sócio, fazendo com que o mesmo permaneça mais tempo no clube.

Anexo 5 – Relatório do Departamento- Nutrição

Holmes Place Academy

FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO

(ESTÁGIO ACADÉMICO)

Universidade da Beira Interior

**Relatório do
Departamento-
Nutrição**

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Miguel Soto Maior

Carolina Arsénio

Lisboa

02/05/2022

Holmes Place Academy
FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO
(ESTÁGIO ACADÊMICO)
Universidade da Beira Interior

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Aluno

Nota do Relatório

Tutor

Orientador

/

Data e Local de Entrega

Introdução

O presente relatório tem como finalidade a apresentação do funcionamento do departamento de Nutrição, onde foram realizadas diversas atividades, tais como, observação de uma consulta a sócios, avaliação inicial, e prescrição e seguimento de um plano alimentar.

O departamento de nutrição localiza-se junto à zona da receção do clube, sendo composto por dois gabinetes de consulta e ainda uma cozinha toda equipada.

Aquando da inscrição no clube os sócios têm uma série de benefícios que podem aproveitar, entre os quais uma avaliação por parte de um nutricionista, algo que pode ser muito benéfico para o sócio, pois o mesmo terá um acompanhamento alimentar mais personalizado e de acordo com alguns dos seus objetivos. Além da oferta inicial, o sócio pode subscrever um acompanhamento mais personalizado, sendo acompanhado com maior frequência pelo nutricionista.

De salientar que o departamento de nutrição do Holmes Place Palácio Sotro Mayor segue um conceito de *plant-based kitchen*, sendo que desse modo não utiliza qualquer produto de origem animal (exemplo: carne, mel), apenas de origem vegetal.

Desenvolvimento

O departamento de nutrição apresenta um funcionamento próprio e diferente do restante ginásio, sendo que este é composto por três nutricionistas.

Os principais objetivos do departamento de nutrição são:

- Realizar um acompanhamento alimentar ao sócio
- Converter serviço base em serviço premium
- Realizar marcações com os sócios
- Prestar serviço base de inscrição (consulta nutricional)

Marcação de consultas e consultas

No decorrer dos dias, os nutricionistas recebem uma listagem de todos os novos sócios do clube, tendo de entrar em contacto via telefone ou email, com os mesmos de forma a conseguir realizar a marcação de uma consulta de acompanhamento base. Sendo acordada a marcação da consulta, um dia antes o nutricionista contacta o sócio para o relembrar e ainda para confirmar mais uma vez a consulta.

Na realização da consulta, o nutricionista recebe o sócio junto à receção, dirigem-se a um dos gabinetes e a consulta inicia-se com algumas questões por parte do

nutricionista, como por exemplo, a idade, o seu objetivo e ainda os seus hábitos alimentares.

De seguida é realizada uma avaliação da composição corporal com apoio de uma balança de bio impedância, onde são retiradas algumas informações como o peso, o nível de gordura visceral, a % de massa gorda, o IMC, entre outras informações. Após a retirada das medições o nutricionista regressa ao gabinete onde explica todas as informações ao sócio, comparando o mesmo com os valores adequados para o seu género, idade e altura.

De seguida o nutricionista tenta aprofundar mais os hábitos alimentares do sócio, como por exemplo quantas vezes come por dia, se segue ou já seguiu algum tipo de dieta, o tipo de alimentos que prefere e ainda os seus hábitos relativamente à ingestão de água.

Após isso, o nutricionista dá algumas dicas de forma a melhorar a alimentação e a ir de encontro ao objetivo pretendido pelo sócio, sendo que se este achar adequado vende o serviço de nutrição premium, onde irá ter um maior acompanhamento ao longo do tempo.

Plano Alimentar

Na minha passagem pelo serviço de nutrição, realizei uma consulta de serviço base, como sócio, e posteriormente foi-me prescrito um plano alimentar com a duração de aproximadamente 18 semanas.

O plano previa realizar cerca de seis/sete refeições por dia, seguindo por base uma alimentação equilibrada e com um foco na ingestão proteica de forma a aumentar a massa muscular.

Outras atividades

Além do normal funcionamento do departamento de nutrição, o mesmo ainda realiza outras atividades de promoção, sendo que realiza regularmente *Workshops* de diversos temas, eventos temáticos, e ainda participa em algumas *Live Well party*.

Conclusão

Com a minha passagem no departamento da nutrição, concluo que este é um excelente serviço adicional do clube, sendo muito valorizado por muitos sócios. Uma vez que o Holmes Place é um *health club* e não um ginásio convencional, torna-se fundamental a qualidade dos seus serviços, sendo que a oferta do departamento de nutrição e os seus serviços são de extrema importância para o clube e para o bem-estar dos sócios.

Após a minha passagem pela consulta de nutrição, comecei a ter em consideração outros aspetos na minha alimentação, que se torna fundamental num objetivo tanto de perda de peso como de ganho de massa muscular.

O mais complexo e difícil foi conseguir seguir o plano, devido ao mesmo ter por base uma alimentação *plant-based*, sendo por vezes difícil a aquisição e confeção de alguns alimentos.

Anexo 6- Relatório do Departamento- Fisioterapia

Holmes Place Academy

FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO

(ESTÁGIO ACADÉMICO)

Universidade da Beira Interior

**Relatório do
Departamento-
Fisioterapia**

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Miguel Soto Maior

Lisboa
15/02/2022

Holmes Place Academy
FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO
(ESTÁGIO ACADÉMICO)

Universidade da Beira Interior

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Aluno

Nota do Relatório

Tutor

Orientador

/

Data e Local de Entrega

Introdução

O presente relatório tem como finalidade a apresentação do funcionamento do departamento de Fisioterapia, onde foram realizadas duas aulas, uma em meio aquático e outra no estúdio de Mind&Body. Além disso foi ainda realizada uma avaliação inicial de fisioterapia.

O departamento de fisioterapia localiza-se junto à zona de cardio do ginásio, e é composto por dois gabinetes de fisioterapia, sendo estes equipados com todos os materiais necessários para promover uma recuperação de uma lesão ao cliente. Aquando da inscrição no clube os sócios têm uma série de benefícios que podem aproveitar, entre os quais uma avaliação por parte de um fisioterapeuta, algo que pode ser muito benéfico no caso de o sócio apresentar más posturas ou ainda apresentar alguma patologia articular, e sendo este o seu primeiro contacto com o departamento de fisioterapia do clube. Além disso, os fisioterapeutas lecionam aulas específicas, sendo elas alongamentos e hidroterapia (Meio aquático). Não obstante, um sócio pode solicitar uma consulta de fisioterapia sempre que necessitar, sendo este serviço pago.

Desenvolvimento

O departamento de fisioterapia apresenta um funcionamento próprio e diferente do restante ginásio, sendo que este é composto por uma fisioterapeuta.

No tempo decorrido no departamento realizei diferentes tarefas, sendo elas uma avaliação inicial como sócio, a realização de uma aula de alongamentos e a realização de uma aula de hidroterapia.

Avaliação inicial- Esta é uma consulta de fisioterapia a que o sócio tem direito aquando a inscrição no clube, serve para verificar más posturas e corrigi-las ou ainda para iniciar o tratamento de alguma patologia. A avaliação tem a duração de cerca de 45 minutos, e inicia-se com uma breve conversa entre a fisioterapeuta e o sócio, sendo questionados pontos como o seu estado de saúde atual, se já sofreu alguma lesão, a sua profissão, e ainda se apresenta dor em alguma parte do corpo, sendo este o ponto de partida para a parte seguinte da consulta. No caso de o sócio apresentar alguma dor é realizada uma consulta e uma avaliação mais pormenorizada dessa zona sendo realizado um breve tratamento da lesão. Caso o sócio não apresente nenhuma dor ou desconforto é realizada uma avaliação postural, avaliando desta forma a sua postura e se apresenta alguma compensação devido a uma lesão, etc. Nestes casos, são realizados exercícios de

forma a melhorar a postura do sócio, e deste modo evitar patologias futuras. No final da avaliação/tratamento, é apresentado um plano de tratamento (no caso de apresentar lesão/desconforto/más posturas), sendo apresentadas as diversas opções de tratamento e os custos dos mesmos.

Aula Alongamentos- Esta aula é uma aula de baixa intensidade, sendo realizada num ambiente calmo e controlado, no estúdio de Mind&Body. O principal objetivo desta aula é promover o treino de flexibilidade dos grandes grupos musculares e ainda um treino de mobilidade. Inicia-se com alguns movimentos de mobilidade das principais articulações do corpo como o pescoço, ombros, coluna, anca, joelhos e tornozelos. Após isso são realizados diversos exercícios de alongamentos dos principais grupos musculares. Sendo esta uma aula de baixa intensidade, e com foco na flexibilidade e mobilidade é muitas vezes frequentada por pessoas com idade mais avançada ou ainda por pessoas com algum tipo de patologia que os impeça de ter uma prática de exercício mais intensa.

Aula Hidroterapia- Esta aula é realizada na piscina do clube, tendo uma duração de aproximadamente 45 minutos. A principal característica desta aula é ser realizada no meio aquático, contudo a mesma tem uma componente de reabilitação e recuperação, sendo a sua intensidade muito baixa. Ao longo da aula são realizados diversos exercícios de membros superiores e membros inferiores, sendo que são sempre dirigidas alternativas nos exercícios para quem apresente alguma limitação na realização do movimento. Esta aula é de extrema importância para algumas patologias, pois pelo facto de ser realizada no meio aquático, o impacto dos exercícios é muito menor, não causando assim um agravamento da lesão ou o aparecimento de uma nova.

Conclusão

Com a minha passagem no departamento da fisioterapia, concluo que este é um excelente serviço adicional do clube, sendo muito valorizado por muitos sócios. Uma vez que o Holmes Place é um *health club* e não um ginásio convencional, torna-se fundamental a qualidade dos seus serviços, sendo que a oferta do departamento de fisioterapia e os seus serviços são de extrema importância para o clube e para o bem-estar dos sócios.

A existência de aulas onde a componente da reabilitação de lesões, alongamentos e mobilidade são o principal foco da aula, torna-se algo muito benéfico para alguns sócios, e até para a captação de novos sócios, sendo, deste modo aulas com bastante afluência e envolvimento de todos os participantes.

Anexo 7- Relatório Direção do clube

Holmes Place Academy

FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO

(ESTÁGIO ACADÉMICO)

Universidade da Beira Interior

**Relatório- Direção
do clube**

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Miguel Soto Maior

Carolina Arsénio

Lisboa

22/05/2022

Holmes Place Academy
FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO
(ESTÁGIO ACADÉMICO)
Universidade da Beira Interior

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Aluno

Nota do Relatório

Tutor

Orientador

/

Data e Local de Entrega

Introdução

O presente relatório tem como principal objetivo explicar as tarefas a serem realizadas pela *club manager*, Patrícia Martins, durante todo o seu tempo ao longo do dia no ginásio.

No tempo passado na tarefa, fui sempre acompanhado pela *club manager*, sendo o tempo repartido em duas partes, uma primeira reunião onde foram explicados conceitos mais teóricos, valores da empresa, a história da empresa, e o trabalho realizado pela mesma durante os seus dias. Na segunda parte, foi observado a intervenção direta da *club manager* no funcionamento do clube.

A direção do clube está integrada no *office* principal, em conjunto com a equipa comercial e com os demais *managers*, sendo a *club manager* a responsável máxima do clube.

Desenvolvimento

O dia a dia de um *club manager* pode ser muito variado, devido às especificidades do cargo, contudo se não houver situações excecionais o dia inicia-se com a *club manager* a realizar uma visualização da sua caixa de email, respondendo prontamente aos emails mais importantes, quer sejam relacionados com alguma questão da empresa quer seja relacionado com a questão específica de algum sócio. Além disso são revistos os objetivos diários, semanais e mensais para os demais departamentos do clube.

De forma a obter um maior controlo dos objetivos a atingir, são realizadas reuniões semanais com os responsáveis de cada departamento do clube, onde são abordados temas como o que foi realizado até então, são revistos os objetivos e são traçados planos de ação para conseguir alcançar cada objetivo.

De forma a conseguir um serviço de excelência, é necessário por vezes, a intervenção direta da diretora do clube junto dos sócios, de forma a conseguir resolver situações menos agradáveis que ocorram, sendo desta forma prontamente resolvidas e solucionadas.

Uma outra tarefa observada foi a confirmação do correto preenchimento de novos contratos realizados pelo departamento comercial, sendo neste caso uma situação

específica, como foi o pack família, onde era possível inscrever familiares diretos por um preço menor. Esta oferta obedecia a alguns critérios e prazos, motivo pelo qual era necessária a máxima atenção aquando do preenchimento e a respetiva confirmação pela *club manager*.

Conclusão

Sendo a *club manager* a responsável máxima pelo bom funcionamento do clube, recaem em si diversas responsabilidades, desde a motivação dos seus colaboradores até à própria satisfação dos sócios. Os objetivos de crescimento do clube, apesar de definidos pela direção do Holmes Place, são responsabilidade da *club manager*, pois é em conjunto com os demais managers que definem as metas diárias, e semanais para a obtenção do objetivo mensal e trimestral. Além disso serve como elo entre o clube e a direção do Holmes Place.

A posição de *Club manager* é o topo da hierarquia dentro do clube, sendo por isso a pessoa mais importante dentro do mesmo. No decorrer do tempo nesta tarefa foi possível verificar a importância de uma boa direção, de forma a obter os melhores resultados.

Anexo 8- Relatório- Ministras aulas de grupo

Holmes Place Academy

FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO

(ESTÁGIO ACADÉMICO)

Universidade da Beira Interior

**Relatório- Ministras
aulas de grupo**

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Miguel Soto Maior

Carolina Arsénio

Lisboa

31/05/2022

Holmes Place Academy

FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO

(ESTÁGIO ACADÉMICO)

Universidade da Beira Interior

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Aluno

Nota do Relatório

Tutor

Orientador

/

Data e Local de Entrega

Introdução

O presente relatório encontra-se inserido no contexto de estágio curricular do mestrado de Ciências do Desporto ramo de Exercício e Saúde, pela Universidade da Beira Interior, sendo este realizado no Holmes Place do Palácio SottoMayor, em Lisboa.

Sendo o Holmes Place um *health club* de grande excelência o seu mapa de aulas é muito completo, oferecendo diversas aulas de grupo com os mais variados objetivos e dificuldades. Nesse sentido, e de encontro com os objetivos definidos pelo estágio foi-me proposto escolher três aulas de grupo com a finalidade de dar uma aula completa a sócios, sendo escolhidas por mim as aulas de Total Condicionamento, Cycle e Spartans. Até à avaliação final foi realizado um processo de *shadow*, sendo numa fase inicial apenas *shadow* e com a evolução foram dadas partes da aula até ministrar a aula completa.

Desenvolvimento

Total Condicionamento

A aula de total condicionamento é caracterizada por ser uma aula com uma grande variedade de opções, sendo a mesma planeada pelo instrutor, abrindo assim muitas opções de objetivos de aula. O processo de *shadow* foi iniciado a 17 de janeiro de 2022, e consistia na realização de 30 aulas até à avaliação final. No princípio as aulas foram realizadas na qualidade de sócio, de forma a compreender como era a modalidade, ganhar forma física e ainda compreender a forma como se realizava a aula. De seguida, após algumas aulas, comecei a realizar as aulas de frente para os sócios, sem dar nenhuma parte da aula, apenas seguindo os movimentos solicitados. A fase seguinte foi começar a dar algumas faixas, sendo a primeira faixa os abdominais. Na fase inicial, a minha grande dificuldade foi a perceção musical, uma vez que não tinha nenhum conhecimento acerca do tema, contudo com o passar do tempo e com toda a ajuda prestada pela instrutora responsável da aula foi possível colmatar algumas das minhas lacunas nesta questão. De forma a conseguir dar a aula completa, ia planeando faixas novas todas as semanas, sendo todas ajustadas antes de as dar aos sócios, algo que me permitiu melhorar e aperfeiçoar todas as faixas.

Durante todo o processo de *shadow*, algo que me foi sempre referido como lacuna a colmatar era a noção musical, tendo sempre alguma dificuldade em mudar de exercício nos tempos certos e até realizar movimentos nas cadências musicais.

Na minha avaliação final, momento em que ministrei a aula toda sentia-me um pouco nervoso, devido a ser a primeira vez que dava uma aula de total condicionamento completa. Apesar disso, com o passar da aula fui-me sentindo mais confiante e confortável. Algo que senti ao longo de toda a aula foi a dificuldade a seguir as cadências musicais, tendo sempre tendência para acelerar muito os movimentos. Outro aspeto a melhorar era os feedbacks dados aos sócios, podendo dar mais feedbacks técnicos de forma a corrigir alguns dos movimentos realizados pelos sócios. Um dos aspetos positivos da aula foi a mesma trabalhar os grandes grupos musculares e ainda apresentar uma componente de cardiorrespiratória, sendo que apresentou um nível de intensidade elevado, algo que foi elogiado por alguns dos participantes. Outro aspeto positivo foi a liderança e os feedbacks positivos dados aos participantes ao longo de toda a aula.

O feedback dado pela tutora vai de encontro ao que eu senti durante a aula, sendo que a mesma referiu que apesar de ter melhorado muito a minha noção musical ainda tenho alguma dificuldade no que se refere ao respeito das cadências musicais.

Cycle

A aula de cycle uma aula que tem por base a bicicleta, sendo a aula realizada na mesma e tendo por base percursos e variações que podem ser encontradas em situações outdoor, podendo assim haver uma grande combinação de intensidades e dificuldades das faixas ao longo da aula. O meu processo de *shadow* foi iniciado a 19 de janeiro de 2022, sendo que numa fase inicial realizei algumas aulas como sócio, de forma a ganhar condição física e ainda a compreender o funcionamento da aula. De seguida realizei a aula no palco, ao lado do instrutor, de forma a dar-me a conhecer aos sócios e a ambientar-me à diferença de realizar a aula enquanto sócio ou enquanto instrutor. Ao longo do processo fui planificando faixas e aplicando na aula, sendo que iniciei com a faixa nº2, uma faixa de aquecimento com intensidades um pouco mais elevadas, após isso fui planificando as restantes faixas até ao final, com a aula toda planificada. Conforme ia aplicando as faixas, recebia feedbacks do instrutor que me ajudaram a melhorar as faixas de forma a terem uma melhor sequência e enquadro tanto na aula como na música.

Numa fase inicial do processo de *shadow*, algo que me foi apontado como lacuna foi a noção musical, algo que foi corrigido ao longo de todo o processo. Outras lacunas apontadas foi a condição física, que foi melhorada até ao final, e ainda algumas questões técnicas da pedalada, algo que fui tentando corrigir até ao final do processo.

No último momento de avaliação, a ministração da aula total, sentia-me um pouco nervoso ao início devido a ser a avaliação final, contudo com o passar da aula o nervosismo foi-se dissipando tendo-me sentido confortável a dar a aula até ao fim. Nesta aula senti-me confiante e seguro de toda a coreografia e também com as transições tanto dentro da música como entre músicas. Além disso, um dos pontos fortes da aula foi a intensidade presente na mesma, sendo que tentei a todo o momento dar feedbacks de motivação aos sócios. Algo que poderia ter sido melhor foi os feedbacks técnicos dados aos sócios, pois em algumas faixas de maior intensidade e complexidade dei poucos feedbacks técnicos, sendo eu alguns sócios realizaram movimentos não tão desejados, como por exemplo não terem as costas direitas no momento da pedalada, ou ainda terem os cotovelos completamente estendidos, quando os mesmos devem ter uma ligeira flexão. Apesar disso, muitos dos sócios gostaram da aula dando feedbacks positivos após o término da aula, tanto quanto às escolhas musicais como à própria intensidade da aula.

O feedback dado pelo tutor da modalidade vai de encontro ao referido anteriormente, sendo ainda referido que poderia melhorar alguns aspetos técnicos, tais como marcar os tempos musicais sempre com o mesmo pé, algo que a longo prazo pode ser prejudicial, porque há uma tendência natural para realizar mais força com a perna que marca o tempo musical. De forma a corrigir isso foi-me sugerido que alterne a marcação dos tempos musicais entre a perna direita e a perna esquerda, de forma a haver uma heterogeneidade da potência realizada nas pernas durante toda a aula. Além disso, foi ainda referido que em faixas com cargas elevadas e rotações mais baixas o tronco balança muito, algo que dissipa demasiada energia de forma desnecessária. Neste sentido e de forma a colmatar esta lacuna foi-me solicitado que tentasse ter mais consciencialização corporal nestes momentos da aula, pois se eu balanço os sócios vão também imitar o movimento, algo que não é o desejável.

Apesar dos feedbacks corretivos, foi ainda referenciado pelo instrutor o bom controlo da aula, a intensidade, os feedbacks positivos e motivacionais.

Spartans

A modalidade “*Spartans*”, é uma modalidade pré-coreografada desenhada pelo *Holmes Place*, sendo que dessa forma é dado aos instrutores um Script que os mesmos devem cumprir. Esta aula é uma aula de alta intensidade que procura treinar os grandes grupos musculares e ainda a componente cardiorrespiratória. O processo de *shadow* foi iniciado a 18 de janeiro de 2022, sendo o objetivo final lecionar a aula completa aos sócios. Numa fase inicial e de forma a compreender a modalidade e a ganhar condição

física realizei as aulas como sócio. De seguida realizei *shadow* de frente para os sócios, ainda sem lecionar nenhuma faixa. O passo seguinte foi começar a lecionar algumas faixas, sendo a primeira a faixa 1 e 2 do Spartans 34, estas são faixas de aquecimento, sendo a primeira mais focada na mobilidade e a segunda em aquecimento cardiorrespiratório e a segunda parte da faixa dois a uma intensidade um pouco mais elevada. Ao longo do processo fui treinando novas faixas de forma a lecionar aos sócios, com o objetivo de lecionar a aula completa. Ao final de cada aula o instrutor dava-me os feedbacks acerca do que necessitava de melhorar e ainda o que já tinha melhorada em comparação com a última vez.

Algo que me foi muito indicado ao início do processo de estágio era a noção musical e ainda falar baixo mesmo com o microfone, algo que ao longo do processo fui tentando corrigir.

Na aula de avaliação final, devido a ser a avaliação estava um pouco nervoso ao início, contudo fui-me sentido mais à vontade conforme o tempo da aula foi passando. Sendo esta uma aula pré-coreografada teria de conhecer e saber o script de forma a não me enganar durante a faixa, algo que sinto que consegui fazer com sucesso. Outro aspeto que senti confortável foi o domínio da última parte da aula, o circuito, sendo este um dos momentos mais difíceis da aula devido à sua especificidade acho que o controlo do mesmo foi de encontro com as expectativas. Uma das lacunas que senti ao longo da aula foi por vezes estar demasiado calado, embora o exercício não mudasse poderia ter dado mais feedbacks motivacionais para conseguir motivar a turma a dar o máximo.

O feedback dado pelo tutor da modalidade vai de encontro com o referido anteriormente, sendo a principal lacuna a falta de feedback em alguns momentos da aula, algo que pode ser prejudicial na motivação dos participantes. Outro aspeto a melhorar é a técnica de alguns movimentos, devendo ser aperfeiçoada para instruir e exemplificar aos participantes de forma adequada. Por outro lado, um dos pontos fortes foi o domínio da coreografia e ainda a evolução da noção musical ao longo de todo o processo de *shadow*.

Conclusão

Após a conclusão do processo de *shadow* nas três modalidades posso retirar a enorme aprendizagem principalmente ao nível da noção musical, uma vez que no início não tinha as mínimas noções da mesma e com todo o processo já fui capaz de retificar essa lacuna, embora ainda precise de mais treino e aperfeiçoamento. Outros aspetos positivos com todo o processo foi o controlo da aula, a confiança e o domínio coreográfico, sendo que melhorei imenso em todos os pontos referidos.

Sendo a avaliação final realizada para os sócios, torna-se muito importante para conseguir compreender as dificuldades sentidas por pessoas que por vezes têm uma condição física não adequada para as aulas, sendo obrigado a corrigir os movimentos e ainda a dar feedbacks de opções para realizarem os exercícios e não ficarem parados e com isso perderem tempo de aula.

Sendo que não tinha nenhuma experiência passada em aulas de grupo e nas modalidades escolhidas acho que a minha evolução foi notória ao longo de todo o processo, podendo ainda ser mais aperfeiçoada. Contudo a aula que considero que obtive melhor aproveitamento foi da modalidade de cycle.

Anexo 9- Relatório Adaptação ao Meio Aquático (AMA)

Holmes Place Academy

FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO

(ESTÁGIO ACADÉMICO)

Universidade da Beira Interior

**Relatório- Adaptação
ao Meio Aquático
(AMA)**

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Miguel Soto Maior

Carolina Arsénio

Lisboa

31/05/2022

Holmes Place Academy
FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO
(ESTÁGIO ACADÉMICO)

Universidade da Beira Interior

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Aluno

Nota do Relatório

Tutor

Orientador

/

Data e Local de Entrega

Introdução

O presente relatório encontra-se inserido no contexto de estágio curricular do mestrado de Ciências do Desporto ramo de Exercício e Saúde, pela Universidade da Beira Interior, sendo este realizado no Holmes Place do Palácio SottoMayor, em Lisboa.

Desenvolvimento

Sendo esta aula a adaptação ao meio aquática mais básica, os alunos tiveram de ser acompanhados pelos pais durante toda a aula, sendo que estes acompanhavam e apoiavam os filhos em todos os momentos da aula. Uma das principais características desta aula é a elevada componente interativa e social, sendo estas aulas muito divertidas para as crianças uma vez que interagem com diversas pessoas e ainda com diversos materiais, fazendo com que não apresentem medo da água e ganhem competências para conseguir flutuar sozinhos.

A aula iniciou-se com os pais a realizarem um movimento de S com as crianças, de seguida foram molhando a cara e a cabeça das crianças de forma a estes se habituarem à água. Foram ainda realizados exercícios onde tinha de deslocar objetos de um ponto para o outro na água. A aula deu-se por concluída com uma parte mais lúdica onde foi simulado um escorrega, nesta fase as crianças tiveram que bater as pernas de um pilar para o outro, simulando depois o escorrega no pilar de chegada.

Conclusão

As aulas de adaptação ao meio aquático podem ser muito benéficas para os bebés, pois por vezes os mesmos desenvolvem medo da água, e além disso pode ser benéfico pois se tiverem contacto com o meio aquático em situações de afogamento conseguem lidar com a situação.

Estas aulas são também excelentes bases para os níveis mais acima, onde os pais já não se encontram na água com os filhos.

Anexo 10- Relatório Ministrar aulas de grupo- água

Holmes Place Academy

FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO

(ESTÁGIO ACADÉMICO)

Universidade da Beira Interior

**Relatório- Ministrar
aulas de grupo- água**

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Miguel Soto Maior

Carolina Arsénio

Lisboa

31/05/2022

Holmes Place Academy
FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO
(ESTÁGIO ACADÉMICO)
Universidade da Beira Interior

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Aluno

Nota do Relatório

Tutor

Orientador

/

Data e Local de Entrega

Introdução

O presente relatório encontra-se inserido no contexto de estágio curricular do mestrado de Ciências do Desporto ramo de Exercício e Saúde, pela Universidade da Beira Interior, sendo este realizado no Holmes Place do Palácio SottoMayor, em Lisboa.

Sendo o Holmes Place um *health club* de grande excelência o seu mapa de aulas é muito completo, oferecendo diversas aulas de grupo com os mais variados objetivos e dificuldades, podendo ser em contexto de sala ou em contexto aquático. Nesse sentido foi-me proposto escolher uma modalidade de aula em contexto aquático (Hidroginástica ou *AquaIntense*) para realizar o processo de *shadow* e posteriormente lecionar uma aula total aos sócios. Com vista à realização do processo escolhi lecionar Hidroginástica. Até à avaliação final foi realizado um processo de *shadow*, sendo numa fase inicial apenas *shadow* e com a evolução foram dadas partes da aula até ministrar a aula completa.

Desenvolvimento

Hidroginástica

A aula de hidroginástica é caracterizada por ser uma aula realizada em contexto aquático, sendo a mesma planificada pelo professor, o que dá muitas opções acerca da intensidade e dificuldade da aula, devendo ir de encontro com o objetivo do professor e com a população que frequenta a aula. O processo de *shadow* foi iniciado a 14 de abril de 2022, sendo que foi iniciado com a realização de *shadow* fora da piscina, realizando os movimentos pretendidos pelo professor, sendo que desta forma os participantes teriam sempre um ponto de apoio caso não conseguissem visualizar o pedido pelo professor. O passo seguinte do processo foi lecionar o aquecimento e os alongamentos, de forma a ter um contacto como instrutor de hidroginástica. Com o passar do processo fui desenhando e planificando a aula até realizar a aula completa.

Durante todo o processo de *shadow* algo que me foi apontado como lacuna a colmatar foi a noção musical e ainda a fluidez e a realização dos movimentos como se fosse dentro de água, uma vez que eu realizava os movimentos de forma um pouco irrealista para a realidade aquática.

Na minha avaliação final, algo que considero que foi positivo foi o controle da aula e do tempo de aula. Além disso considero que a intensidade da aula foi adequada com a população presente, que se caracterizava por ser mais envelhecida. Algo que não correu tão bem foi o cumprimento do *script*, uma vez que o mesmo era muito extenso e não me consegui lembrar perfeitamente do mesmo ao longo da aula, contudo consegui improvisar e os participantes não ficaram prejudicados devido a esse ponto. Outra questão a melhorar foi as opções a dar ao longo da aula, uma vez que tinha participantes com algumas limitações e não dei muitas opções de exercícios a realizar.

O feedback dado pela tutora da modalidade foi positivo, sendo que a mesma referiu que foi notório a minha evolução ao longo de todo o processo, tanto a nível musical como a nível da técnica dos movimentos. Apesar disso as lacunas apontadas, foram melhorar ainda mais a técnica dos movimentos para ir de encontro com o praticado dentro de água e ainda na parte do retorno à calma, antes dos alongamentos, realizar exercícios utilizando alavancas maiores e passando para exercícios com alavancas menores.

Conclusão

Após a conclusão do processo de *shadow* na modalidade posso retirar a enorme aprendizagem tanto a nível musical como a nível técnico da modalidade.

Sendo a avaliação final realizada para os sócios, torna-se muito importante para conseguir compreender as dificuldades sentidas por pessoas que por vezes têm uma condição física não adequada para as aulas, sendo obrigado a corrigir os movimentos e ainda a dar feedbacks de opções para realizarem os exercícios.

Sendo que não tinha nenhuma experiência passada na modalidade acho que a minha evolução foi notória ao longo de todo o processo, podendo ainda ser mais aperfeiçoada.

Anexo 11- Aula Extra Mapa- Piscina

Holmes Place Academy

FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO

(ESTÁGIO ACADÉMICO)

Universidade da Beira Interior

**Aula extra mapa-
Piscina**

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Leonardo Campos Silva

Miguel Soto Maior

Carolina Arsénio

Lisboa

07/06/2022

Holmes Place Academy
FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO
(ESTÁGIO ACADÉMICO)
Universidade da Beira Interior

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Aluno

Nota do Relatório

Tutor

Orientador

/

Data e Local de Entrega

1. Introdução

O presente relatório encontra-se inserido no contexto de estágio curricular do mestrado de Ciências do Desporto ramo de Exercício e Saúde, pela Universidade da Beira Interior, sendo este realizado no Holmes Place do Palácio SottoMayor, em Lisboa.

O presente relatório consta uma proposta de aula em meio aquático que não é oferecida atualmente pelo mapa de aulas do Holmes Place, podendo assim ser um complemento ao mesmo.

Após a realização de todas as aulas oferecidas pelo Holmes Place, e combinando com o conhecimento adquirido ao longo de todo o processo académico e de estágio, propomos a realização de uma aula de grupo que promova o treino cardiorrespiratório em conjunto com o treino em meio aquático. A presente proposta trata-se de uma aula não pré-coreografada, oferecendo assim uma ampla variedade de exercícios que podem ser realizados de encontro com o objetivo da aula.

A presente aula seria denominada “*Hidrobike*” e teria a duração de 30 minutos, estando também limitada a 10 participantes por aula devido à especificidade da mesma. Para a realização destas aulas seriam necessárias bicicletas aquáticas.

2. Desenvolvimento

2.1 Caracterização e evidências

O treino em bicicleta aquática pode ser uma excelente opção de treino devido às suas especificidades, sendo o mesmo um treino com uma componente cardiorrespiratória praticado no contexto aquático. A presente aula é realizada em contexto aquático e apresenta diversas semelhanças com a modalidade “*cycle*”, contudo apresenta a componente aquática como fator diferenciador. A intensidade é definida pelo instrutor, podendo realizar momentos de aula pedalando em pé ou sentado, alterando desta forma a intensidade pretendida.

Segundo Santana (2020), a prática da atividade “*Hidrobike*”, apresenta diversos benefícios, sendo alguns deles, treino do trabalho cardiorrespiratório, melhoria da

condição física geral, fácil aceitação pela população mais inativa, sensação de relaxamento e ainda uma sensação de bem estar geral.

Numa outra publicação realizada por Cortes (2018) é possível verificar que este tipo de atividade física pode ser ainda benéfica para população que apresente alguma patologia, tais como, osteoporose, esclerose, doenças articulares, artroses e artrites, flacidez articular e ainda pode ser benéfico para pessoas que estejam a recuperar de uma lesão.

2.2 Objetivo específicos da aula

Os principais objetivos da presente aula de grupo são:

- Treino cardiorrespiratório de média/alta intensidade

2.3 Características gerais da aula

A presente aula de grupo seria realizada na piscina do clube, e contaria com as vagas limitadas, de forma ao instrutor conseguir realizar uma adequada correção e a prestar toda a atenção necessária a todos os alunos devido à especificidade da aula. Nesse sentido, o número máximo de alunos seria 10, sendo esta uma aula com a duração de 30 minutos e utilizando a bicicleta aquática como único material a utilizar. O público-alvo desta aula seria a população adulta inscrita no Holmes Place que goste de realizar treinos de alta intensidade, que promova a componente cardiorrespiratória e que goste de treinar em contexto aquático.

2.4 Estrutura

A estrutura da presente aula seria a seguinte:

Aquecimento: 5 minutos

Parte fundamental da aula: 20 minutos

Retorno à calma/alongamentos: 5 minutos

2.5 Promoção

Como a aula não consta no mapa de aulas oferecido pelo Holmes Place, a promoção passaria pelos seguintes passos, numa fase inicial seriam colocados cartazes pelo clube de forma a chamar a atenção aos sócios e a conseguir captar a atenção do máximo sócios possível, de seguida seria realizada uma promoção direta aos sócios, quer através do anuncio em aulas de grupo quer através da interação direta com sócios que demonstraram interesse neste tipo de aula, e por último seria enviado um e-mail e um aviso n aplicação de forma a que todos os sócios tivessem conhecimento da aula e com isso se conseguissem inscrever na mesma.

3. Conclusão

Sendo um Holmes Place Palácio um heath club com inúmeros sócios, é fundamental criar um mapa de aula que vá de encontro com os gostos dos mesmos. Nesse sentido a presente proposta pode ser benéfica para diversos sócios que gostem de realizar um treino cardiorrespiratório e que gostem de realizar treino em contexto aquático, englobando as duas componentes numa só aula.

Ademais, à semelhança de outras modalidades, o “Hidrobike” não é coreografado, o que possibilita ao instrutor definir os exercícios, as intensidades, o objetivo da aula e ainda adaptar as aulas e as intensidades de acordo com as dificuldades dos participantes, podendo regredir no exercício de forma a facilitar ou dificultar o exercício para tornar a aula mais desafiante.

Anexo 12- Aula Extra mapa- estúdio

Holmes Place Academy

FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO

(ESTÁGIO ACADÉMICO)

Universidade da Beira Interior

**Aula extra mapa-
estúdio**

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Leonardo Campos Silva

Miguel Soto Maior

Carolina Arsénio

Lisboa

07/06/2022

Holmes Place Academy
FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO
(ESTÁGIO ACADÊMICO)
Universidade da Beira Interior

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Aluno

Nota do Relatório

Tutor

Orientador

/

Data e Local de Entrega

1. Introdução

O presente relatório encontra-se inserido no contexto de estágio curricular do mestrado de Ciências do Desporto ramo de Exercício e Saúde, pela Universidade da Beira Interior, sendo este realizado no Holmes Place do Palácio Sotomayor, em Lisboa.

O presente relatório consta uma proposta de aula em estúdio que não é oferecida atualmente pelo mapa de aulas do Holmes Place, podendo assim ser um complemento ao mesmo.

Após a realização de todas as aulas oferecidas pelo Holmes Place, e combinando com o conhecimento adquirido ao longo de todo o processo académico e de estágio, propomos a realização de uma aula de grupo que promova o trabalho de força/resistência muscular tendo por base o bosu e treinando todos os grandes grupos musculares. A presente proposta trata-se de uma aula não pré-coreografada, oferecendo assim uma ampla variedade de exercícios que podem ser realizados de encontro com o objetivo da aula.

A presente aula seria denominada “Bosu Training” e teria a duração de 30 minutos, estando também limitada a 10 participantes por aula devido à especificidade da mesma. Para a realização da aula seria apenas necessário um bosu.

2. Desenvolvimento

2.1 Caracterização e evidências

O treino com bosu pode ser uma excelente opção de treino devido às suas especificidades, sendo que pode ser utilizado no treino de força, no treino de equilíbrio e ainda pode ser fundamental na recuperação de lesões.

Segundo Zemková (2017), num estudo realizado em atletas de elite, demonstrou que neste tipo de população este treino não apresenta grandes benefícios, contudo pode ser aplicado em outras populações, ademais o treino em instabilidade pode ser importante na recuperação de lesões pois reduz o tempo de recuperação.

Num outro estudo, realizado por Nepocatyč, Ketcham, Vallabhajosula, and Balilionis (2018), afirmam que o treino de instabilidade, nomeadamente com bosu pode ser importante para melhorar o equilíbrio, fortalecer o core, aumentar o trabalho sensorial, trabalhar força em geral e ainda aumenta a funcionalidade corporal, sendo um excelente equipamento a implementar nas rotinas de treino.

2.2 Objetivo específicos da aula

Os principais objetivos da presente aula de grupo são:

- Treino em instabilidade
- Treino de equilíbrio
- Promoção do treino de estabilidade articular
- Realização de exercícios estáticos e dinâmicos

2.3 Características gerais da aula

A presente aula de grupo seria realizada no estúdio dois, e contaria com as vagas limitadas, de forma ao instrutor conseguir realizar uma adequada correção e a prestar toda a atenção necessária a todos os alunos devido à especificidade da aula. Nesse

sentido, o número máximo de alunos seria 10, sendo esta uma aula com a duração de 30 minutos e utilizando o bosu como principal material da aula. O público-alvo desta aula seria a população adulta inscrita no Holmes Place que goste de realizar treinos com alguma componente de instabilidade e treinos desafiantes e diferentes do normal.

2.4 Estrutura

A estrutura da presente aula seria a seguinte:

- Aquecimento geral- 4 minutos
 - Aquecimento específico- 4 minutos
 - Membros superiores- 5 minutos
 - Membros inferiores-5 minutos
 - Core-5 minutos
 - Alongamentos-5 minutos
- Tempo para transições: 2 minutos

2.5 Promoção

Como a aula não consta no mapa de aulas oferecido pelo Holmes Place, a promoção passaria pelos seguintes passos, numa fase inicial seriam colocados cartazes pelo clube de forma a chamar a atenção aos sócios e a conseguir captar a atenção do máximo sócios possível, de seguida seria realizada uma promoção direta aos sócios, quer através do anúncio em aulas de grupo quer através da interação direta com sócios que demonstraram interesse neste tipo de aula, e por último seria enviado um e-mail e um aviso na aplicação de forma a que todos os sócios tivessem conhecimento da aula e com isso se conseguissem inscrever na mesma.

3. Conclusão

Sendo um Holmes Place Palácio um health club com inúmeros sócios, é fundamental criar um mapa de aula que vá de encontro com os gostos dos mesmos. Nesse sentido a presente proposta pode ser benéfica para diversos sócios que gostem de treinar com plataformas instáveis, nomeadamente com o bosu. Além disso existem inúmeras pessoas que não se identificam com as aulas de grupo devido a serem algo coreografadas, e colmatando essa questão a presente proposta acaba por se aproximar mais de um treino de força que a uma aula de grupo.

Ademais, à semelhança de outras modalidades, o “Bosu Trainig” não é coreografado, o que possibilita ao instrutor definir os exercícios, as intensidades, o objetivo da aula e ainda adaptar as aulas e os exercícios de acordo com as dificuldades dos participantes, podendo regredir no exercício de forma a facilitar ou dificultar o exercício para tornar a aula mais desafiante.

Anexo 13- Relatório Shadow MI

Holmes Place Academy

FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO

(ESTÁGIO ACADÉMICO)

Universidade da Beira Interior

**Relatório de estágio-
Shadow MI**

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Miguel Soto Maior

Lisboa

25/04/2022

Holmes Place Academy
FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO
(ESTÁGIO ACADÉMICO)

Universidade da Beira Interior

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Aluno

Nota do Relatório

Tutor

Orientador

/

Data e Local de Entrega

Introdução

O presente relatório encontra-se inserido no contexto de estágio curricular do mestrado de Ciências do Desporto ramo de Exercício e Saúde, pela Universidade da Beira Interior, sendo este realizado no Holmes Place do Palácio SottoMayor, em Lisboa.

O objetivo é abordar e explicar todas as tarefas realizadas pelo “MI”, durante todo o funcionamento do clube, além disso, tem também por objetivo a explicação da abordagem ao sócio e a descrição dos principais erros na sala e a sua forma de correção.

O *Member Interaction* ou *MI*, é o responsável pelo correto funcionamento de toda a sala de exercício, dando constantemente apoio aos sócios na realização dos seus treinos, alertando para sempre que algum padrão comportamental não se enquadre nas regras de utilização do clube ou ainda dando aula de x-press abdominais.

Desenvolvimento

O Member Interaction é um cargo muito importante no clube, pois o mesmo é responsável pelo correto funcionamento da sala cardiofitness, além disso é um dos principais pontos de contacto entre o sócio o clube, estando em contacto constante com os sócios. Devido a isso, o MI deve possuir algumas características, como a facilidade de comunicação e a empatia pelo sócio. Contudo, o MI não deve estar demasiado tempo com um só sócio, sendo que, em média, deve despender três minutos por sócio. Este tempo é uma média e não algo rígido, pois haverá sócios que necessitam de maior atenção e conseqüentemente mais tempo, enquanto outros não necessitam de tanto tempo.

O MI deve apoiar todos os sócios que necessitem, sendo dando apoio na realização de algum exercício (exemplo: supino plano), ou explicando como realizar corretamente o movimento (exemplo: peso morto). Além disso, o MI deve ainda colocar no *GXR* o número de pessoas presente na sala de hora em hora e ainda é da sua responsabilidade lecionar aulas de *X-press* abdominais.

A equipa de *member interaction* do clube é constituída pelos seguintes elementos:

- Tomás Araújo
- João Sousa
- João Breda
- Rita Neves
- Henrique Costa
- Tiago Magalhães

Durante a realização das diversas tarefas fui acompanhado por vários elementos da equipa, observando sempre a sua forma de trabalhar e de comunicar com os sócios.

Abertura

O processo de abertura da sala cardiofitness aos sócios é uma das responsabilidades do MI, sendo que a sala deve estar em perfeitas condições para quando os sócios entrem no clube.

O início da abertura dá-se, aproximadamente, pelas 6H30, com a chegada do MI ao clube. A primeira tarefa do MI é ligar as escadas rolantes de acesso ao clube através do Palácio Sotto Mayor. Aqui o MI dirige-se à receção onde retira as chaves específicas para ligar as escadas rolantes, de seguida vai até às mesmas e roda a chave no sentido que quer que as mesmas rodem.

De seguida o MI dirige-se à sala, ligando todo o sistema, isto é, ligando a música ambiente, as televisões, etc. Após isso, na sala de exercício liga todas as passadeiras, bicicletas, elípticas e demais máquinas que necessitem de corrente elétrica para serem ligadas. Além disso, liga alguns candeeiros junto aos estúdios de aulas de grupo, iluminando mais a zona e ainda liga a balança de bio impedância junto à zona da fisioterapia.

O procedimento seguinte é verificar se todos os halteres se encontram no local adequado, se não há barras em local não apropriados, se os pesos estão devidamente arrumados, se as pegas para a realização de exercícios em algumas máquinas estão no devido local e ainda se as máquinas estão limpas e em bom estado para serem utilizadas pelos sócios.

Após a realização dos procedimentos anteriores, e imediatamente após o aviso do rececionista de abertura do clube, o MI mantém-se junto ao *checkpoint*, de forma a conseguir visualizar e cumprimentar todos os sócios que entrem na sala de exercício.

Fecho

O procedimento de fecho da sala cardiofitness é realizado após as 22:30, hora em que o clube encerra atividades.

Neste momento o MI presente deverá verificar se todos os halteres estão no local indicado e em bom estado, se as barras estão no sítio apropriado, se os pesos estão no sítio correto, e se todos os equipamentos estão em condições de serem utilizados no dia seguinte. Caso haja algo que não se encontre dentro do esperado o MI deve tentar corrigir, e caso seja impossível deve enviar um email à diretora do clube e manager a reportar a situação.

Após essa verificação, O MI desloca-se junto das passadeiras, bicicletas, etc. desligando as mesmas. Contudo deve deixar todas as passadeiras com algum grau de inclinação, permitindo à limpeza realizar uma adequada higienização do espaço. De seguida desloca-se à sala de staff desligando todo o sistema, como música, televisões, etc.

Após isso dirige-se ao balneário, e verifica se os cacifos necessitam de ser higienizados, deixando abertos todos os cacifos que necessitem de alguma atenção por parte da equipa de limpeza. Além disso, verifica se há algum cacifo com um cadeado a ser usado indevidamente.

Após as 23H, o MI realiza o seu último procedimento, desligando as escadas rolantes de acesso ao Palácio Sotto Mayor.

Um procedimento de fecho realizado corretamente, irá beneficiar o MI que irá realizar a abertura, pois facilitará o seu trabalho.

Aula de Xpress abdominais

Ao longo do dia, há inúmeras aulas de Xpress abdominais, estas são lecionadas pelo MI em sala, têm duração de 15 minutos e são realizadas na área de treino funcional junto aos estúdios de aulas de grupo. Todas as aulas de Xpress apresentam uma estrutura pré-definida, sendo os exercícios escolhidos pelo MI.

O objetivo da aula de Xpress abdominais é o fortalecimento do Core, musculatura da cintura pélvica e da cintura escapular. A sua estrutura é:

- Aquecimento
 - 3 exercícios- 45 segundos de exercício e 15 segundos de descanso
- Parte fundamental
 - 2 rondas de 3 exercícios- 60 segundos de exercício e 15 segundos de descanso. Entre rondas 1 minutos de descanso
- Alongamentos
 - 3 exercícios de 30 segundos

De forma que as aulas de Xpress apresentem alguma afluência há alguns procedimentos a serem realizados antes do início da mesma. Primeiramente o MI deve contactar a receção, 10 minutos antes do início da aula, de forma que os rececionistas passem o aviso pelo tanoy informando todos os sócios. De seguida o MI deve passar pela zona das passadeiras e convidar os sócios, aumentando assim a probabilidade de adesão à aula. Depois deve preparar a zona da aula, colocando os colchões para todos os sócios que demonstrem interesse em participar.

Caso não compareça nenhum sócio, o MI deve aguardar cerca de cinco minutos, precavendo assim possíveis atrasos.

Após o término da aula, o MI deve agradecer a todos os sócios presentes, após isso deve dirigir-se ao *checkpoint* e colocar no *GXR* o número de participantes na aula.

Abordagem e comunicação em MI

Na função de *Member Interaction* a abordagem a comunicação com o sócio é uma constante, sendo que a mesma pode ocorrer em português ou inglês, algo que obriga a um bom domínio de ambas as línguas.

Na abordagem ao sócio, o MI, deve cumprimentar sempre o sócio, informando que se este necessitar de ajuda é só solicitar. Uma boa primeira abordagem ao sócio será fundamental para criar uma “ligação” entre o MI e o sócio, criando uma sensação de bem-estar no sócio.

Outra forma de abordar o sócio é através da correção de algum exercício que o mesmo esteja a fazer de forma errada, sendo que esta deve ser realizada com mais cautela, de forma assertiva, com linguagem de fácil compreensão e sempre ouvindo o feedback do sócio.

Um exemplo desta abordagem é na realização do agachamento onde o sócio realizava uma retroversão da bacia no final da fase excêntrica do movimento, onde o MI realiza a seguinte abordagem:

MI	Boa tarde! Peço desculpa estar a interromper o seu treino. Permite-me que lhe faça uma pequena correção?
Sócio	Boa tarde, sim diga.
MI	Quando está a chegar em baixo no agachamento tente imaginar que se está a sentar numa cadeira lá bem atrás, e tente não enrolar a bacia.

Sócio	Claro, muito obrigado pela correção.
MI	Qualquer questão disponha, bom treino!

Correção supervisionada

Durante o tempo decorrido na tarefa de MI, foram diversas as situações onde foi necessário dar apoio aos sócios ou corrigir alguns dos seus movimentos. Os exercícios onde os sócios solicitavam maior apoio eram exercícios com barras ou pesos livres, tal facto deve-se a não haver um suporte na realização dos movimentos, tal como acontece nas máquinas. Os exercícios mais comuns era o supino plano, e *press* no banco.

Além do apoio prestado aos sócios na realização dos seus treinos, foi ainda possível ensinar um novo movimento a um sócio, sendo que o mesmo informou que gostaria de realizar um agachamento sumo, contudo nunca tinha realizado. Neste caso, informei ao sócio como deveria realizar o agachamento, sempre com a supervisão do MI em sala, que após a minha interação com o sócio me informou o que poderia melhorar ou simplificar a nível de feedback de forma a que o sócio conseguisse realizar o movimento mais rapidamente.

Conclusão

Em suma, o MI é fundamental no funcionamento do clube, tendo o mesmo que possuir boa capacidade comunicativa com todos os sócios e ainda uma boa capacidade de gestão do espaço. Quanto aos seus procedimentos, são muito importantes serem realizados sempre com a maior qualidade possível, pois se por um lado um bom processo de abertura prepara o clube para receber os sócios ao longo do dia, o processo de fecho facilita o processo de abertura.

Anexo 14- Relatório da Orientação Inicial

Holmes Place Academy

FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO

(ESTÁGIO ACADÉMICO)

Universidade da Beira Interior

Relatório da Orientação inicial

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Miguel Soto Maior

Lisboa

20/04/2022

Holmes Place Academy
FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO
(ESTÁGIO ACADÉMICO)

Universidade da Beira Interior

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Aluno

Nota do Relatório

Tutor

Orientador

/

Data e Local de Entrega

Introdução

O presente relatório tem como principal objetivo a explicação de todo o processo de uma orientação inicial, desde a sua marcação até à sua realização.

A Orientação inicial, é um momento a que o sócio tem direito aquando da inscrição no clube, sendo realizada por um *personal trainer (PT)* e com vista à planificação de treino do sócio no clube, de modo que este sinta um acompanhamento por parte do staff durante todo o tempo que se encontre no clube.

Para a realização de uma orientação inicial (OI) são realizados vários passos, sendo que numa fase inicial a OI é passada a um PT, de forma que este entre em contacto com o sócio para o agendamento da mesma. No momento da realização da OI são realizadas algumas questões ao sócio, como os seus hábitos e objetivos. De forma a conseguir uma avaliação mais rigorosa são utilizados diversos aparelhos de apoio, explicitados mais à frente no presente relatório. De seguida é realizado um plano de treino com o sócio de forma a este ter uma pequena experiência com o serviço de PT e o treino personalizado, podendo depois avançar para a sua subscrição caso este ache ajustado às suas necessidades. Caso o sócio não avance para a aquisição de serviço PT, o PT responsável pela OI deverá colocar um plano de treino na aplicação móvel de forma que o sócio tenha acesso, sendo depois revisto no segundo momento de avaliação, as reprogramações.

As reprogramações têm por base as OI, contudo estas são realizadas posteriormente e após quatro meses da realização da OI. Neste momento de avaliação poderá ser revisto o objetivo do cliente e ainda o seu plano de treino.

Desenvolvimento

Equipamentos de avaliação

Toda a avaliação/orientação inicial tem uma base definida, sendo esta denominada folha de OI (Anexo1), pela qual o PT que irá realizar a avaliação se poderá regular de forma a ser mais fácil e estruturado. A folha de OI está desenhada de forma a ser um facilitador do processo de OI, estando dividida em oito partes, sendo elas a informações pessoais, uma anamnese, uma avaliação postural, uma avaliação de motivação, prescrição de exercício, linha do tempo, planeamento semanal, e ainda observações.

A primeira parte da folha de OI, as informações pessoais, é um local onde o PT deverá colocar algumas informações relativas ao sócio, tais como o seu número de sócio, data de nascimento, género, profissão, peso, altura, pressão arterial, frequência cardíaca de repouso e ainda a % de massa gorda. A segunda parte, é a anamnese, nesta fase são questionadas algumas informações ao sócio acerca do seu passado relativamente a patologias. A terceira parte da OI é a avaliação postural, sendo aqui a avaliação auxiliada por duas plataformas de força, a “*biodensity*” e ainda uma plataforma de pressão plantar, denominada *art of movement*. A quarta parte é uma análise da motivação do cliente, onde o PT questiona o cliente acerca das suas motivações para entrar no ginásio, o seu objetivo e em quanto tempo o pretende atingir. A quinta parte da folha de OI é a mais dinâmica e ativa, sendo realizado um pequeno treino com o sócio, explicando o funcionamento de algumas máquinas e de alguns exercícios. A sexta parte da folha de OI é a linha do tempo, aqui o PT questiona o sócio acerca do seu objetivo, e criam ambos um pequeno plano para atingir o objetivo. A sétima parte da folha é o planeamento semanal, aqui o PT vai definir com o sócio o número de treinos a que o mesmo consegue comparecer ainda o tipo de treino a realizar. A última parte da folha de OI é referente a algumas observações que o PT ache importante colocar acerca do sócio, não havendo uma especificidade das mesmas.

Apesar da folha de OI ter todos os parâmetros que devem ser avaliados, muitos deles requerem um material externo para a sua medição, nesse sentido existem aparelhos de apoio à de avaliação física, sendo eles um medidor de pressão arterial, uma balança de bio impedância e ainda uma estrutura de avaliação de força máxima isométrica denominada “*biodensity*”.

O medidor de pressão arterial serve para avaliar a pressão arterial do sócio, de forma a conseguir compreender se o mesmo apresenta algum risco na prática de exercício

físico, sendo que os valores de pressão arterial devem ser inferiores a 90 mmHg (Pressão arterial diastólica) e inferiores a 140 mmHg (Pressão arterial sistólica). No caso de o sócio apresentar valores de pressão arterial mais elevados ou extremamente baixos o *personal trainer* deve compreender se é uma situação causada por algum fator externo (tipo bebeu café, esteve a correr, esteve presente uma situação de stress, etc.) ou se o sócio tem alguma patologia que leve a apresentar uma pressão arterial fora do comum. Na situação de ser uma patologia o *personal trainer* deve ainda perceber se o exercício está indicado pelo médico e se o sócio toma algum medicamento para controlo da pressão arterial.

A balança de bio impedância, ou “*tanita*”, serve para realizar uma análise mais detalhada da composição corporal. Numa fase inicial a balança é configurada de acordo com o sócio, sendo colocados parâmetros como idade, altura, género e ainda se o sócio é atleta ou “normal”. Após isso, o sócio coloca-se em cima da balança, sem meias e sem nenhum peso adicional nas mãos ou bolsos, distribuindo o seu peso corporal pelos quatro quadrantes da balança. Após a aferição do peso corporal a balança dá a indicação para o sócio pegar nas pegadas e colocar as mãos junto ao corpo, de forma que passe um pequeno impulso elétrico pelo corpo e desta forma avaliando a composição corporal. Após a avaliação a balança apresenta diversas páginas com várias análises. Na primeira página apresenta valores do peso, a % gordura, o peso em kg de massa muscular, a % de água corporal total e ainda o índice de massa corporal. No segundo ecrã apresenta valores comparativos dos parâmetros do sócio com parâmetros ideais para a idade e altura do mesmo, sendo apresentados dados de peso, a % de gordura, a massa adiposa em kg, a massa isenta de gordura, a massa muscular em kg, a massa óssea em kg, o índice de massa corporal e ainda a idade metabólica. No terceiro ecrã é mostrado uma análise segmentar de todo o corpo, sendo perceptível verificar a diferença de peso entre segmentos corporais, e se existe alguma descompensação de algum dos membros. No quarto ecrã é possível ver a taxa de metabolismo basal do sócio, o nível de gordura visceral, o total de água corporal em kg, e como a mesma está distribuída (água intracelular e extracelular) e ainda é apresentado um rácio entre a água extracelular em comparação com a água corporal total. Na última página, é possível verificar uma breve análise dos parâmetros anteriores e ainda se os mesmos se encontram equilibrados e/ou quanto estão desviados desse equilíbrio.

A “*biodensity*” é uma plataforma que tem por objetivo aferir a força máxima isométrica do sócio, sendo avaliados movimentos similares ao supino, leg press e peso morto. Nestes o sócio não irá mover nenhuma plataforma, apenas terá de fazer a máxima força

que conseguir, de forma que a máquina consiga aferir essa força e com isso servir de base para o treino.

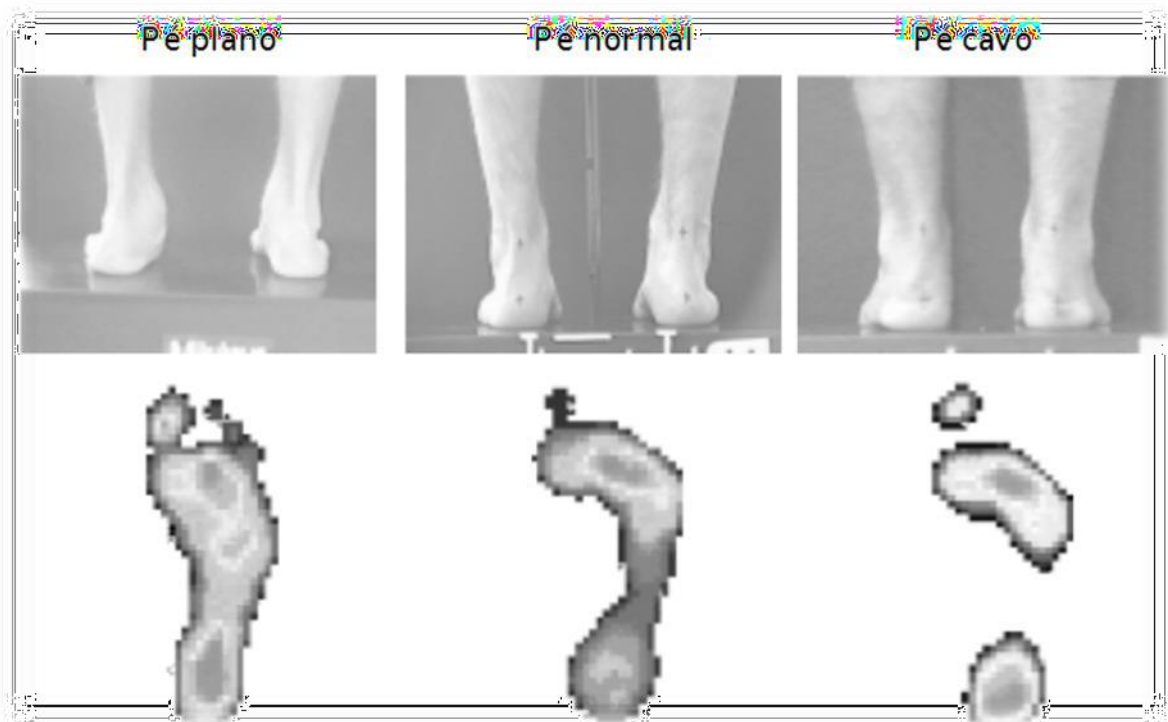
Existe ainda uma outra plataforma usada nas avaliações iniciais, denominada “Art of movement”, contudo a mesma não está disponível no Holmes Place do Palácio Sotro Mayor.

Art of movement

O Art of movement é caracterizado por ser uma plataforma de forças plantar, sendo desta forma possível avaliar a distribuição de forças e a posição do centro de gravidade de um indivíduo.

Na realização da avaliação, o sócio coloca-se de forma confortável em cima da plataforma de forças, sendo possível verificar a distribuição do seu peso nos 4 quadrantes observáveis, sendo que o valor de pressão em cada quadrante deve rondar os 25%, sendo normal apresentar um desvio de 5% entre quadrantes. Através da observação da pressão em cada quadrante é possível verificar se o sócio apresentar algum tipo de desequilíbrio muscular ou postural, isto é, se o sócio apresenta valores de pressão muito elevados dos dois quadrantes correspondentes aos dedos do pé, possivelmente haverá uma maior tensão muscular nos músculos posteriores da coxa, de forma a compensar o desequilíbrio postural.

Além do referido anteriormente é ainda possível verificar se o sócio apresenta um pé cavo, pé chato ou se apresenta uma distribuição normal da pressão plantar.



1-Imagem ilustrativa de tipos de pressão plantar- Retirado de Manfio, Eliane. 2016. “Análise do comportamento da distribuição de pressão plantar em sujeitos normais” DOI:10.33233/fb.v2i3.638

O tipo de apoio pode causar diversas lesões ao longo do tempo, por exemplo, uma pessoa com pé chato, irá apresentar uma tendência de pronação do pé, algo que pode causar tendinites no tendão de Aquiles, artrites e ainda uma maior propensão de realizar uma entorse do tornozelo.

Já pessoas que apresentam o pé cavo, apresentam uma maior pressão na parte do calcanhar e dos dedos do pé, estando a parte medial fora de contacto com o solo. Esta condição pode levar algumas vezes à supinação do pé. Quem apresente este tipo de distribuição de peso pode por vezes apresentar lesões na zona do calcanhar, pois o mesmo absorve todo o impacto com o chão, não havendo uma distribuição adequada da força da caminhada (ou corrida).

Por vezes, o tipo de calçado que usamos acaba por condicionar a forma como colocamos o pé e ainda o nosso feedback proprioceptivo, sendo que quanto menor o

feedback, menor será a otimização do movimento, podendo até causar lesões quando repetido inúmeras vezes. Devido à especificidade do calçado, e de forma a conseguir controlar e minimizar o risco que o mesmo tem para o cliente, o ACSM possui guidelines para calçado desportivo.

Agendamento/Confirmação de OI

O agendamento e a confirmação de orientações iniciais são um procedimento constante e regular no funcionamento do ginásio. Sendo que cada novo sócio tem direito a uma avaliação inicial por parte de um profissional, as orientações iniciais são distribuídas pelos *personal trainers*, sendo que estes devem contactar o sócio o mais rápido possível.

O contacto, geralmente, é realizado a partir do *office*, onde os PT's possuem acesso à base de dados de sócios com diversas informações dos mesmos. Os sócios são contactados, preferencialmente, via telefone, sendo combinado entre eles o *personal trainer* a melhor hora para a realização da orientação inicial.

De forma a confirmar a presença do sócio na orientação inicial, os PT's, geralmente enviam uma mensagem no dia antes, com as horas e a confirmação, sendo deste modo confirmada ou remarcada a avaliação.

Quando o sócio não comparece à orientação inicial o mesmo pode remarcar mais duas vezes, sendo que se faltar três vezes perde o direito a esta avaliação.

Script Marcação telefónica

Após a visualização do processo de chamadas telefónicas, foi solicitado a criação de um script, simulando a chamada telefónica com um novo sócio do clube.

Situação normal:

PT Igor	Bom dia, o meu nome é Igor Ribeiro, sou PT do Holmes Place do Palácio SottoMayor. Estou a falar com o senhor/a xxx?
Sócio	Bom dia, sim é o próprio/a
PT Igor	Como se encontra? Está tudo bem consigo?
Sócio	Sim está, obrigado.

PT Igor	Estou a contactá-lo/a uma vez que tenho aqui a indicação que o senhor se juntou recentemente a nós no clube, e como tal tem direito a uma Orientação Inicial, e gostaria de saber quando terá disponibilidade para agendar?
Sócio	Amanhã por volta das 18h tenho disponibilidade.
PT Igor	Combinado, vou marcar na minha agenda para não colocar nada à mesma hora. Diga-me só mais uma informação, tem alguma limitação física que o impeça de realizar alguns movimentos?
Sócio	Não, consigo realizar tudo sem problema
PT Igor	Certo, senhor/a xxx, fica então agendado para amanhã às 18h, conto consigo. Peço-lhe só que venha com equipamento para realizarmos alguns exercícios no ginásio e se por alguma eventualidade não conseguir comparecer peço-lhe que me avise com antecedência. Obrigado e bom dia.

Pede para ligar mais tarde:

PT Igor	Bom dia, o meu nome é Igor Ribeiro, sou PT do Holmes Place do Palácio Sotomayor. Estou a falar com o senhor/a xxx?
Sócio	Bom dia, sim é o próprio/a
PT Igor	Como se encontra? Está tudo bem consigo?
Sócio	Sim está, obrigado.
PT Igor	Estou a contactá-lo/a uma vez que tenho aqui a indicação que o senhor se juntou recentemente a nós no clube, e como tal tem direito a uma Orientação Inicial, e gostaria de saber quando terá disponibilidade para agendar?
Sócio	Olhe de momento é impossível porque vou viajar em negócios, volto dia 5 de fevereiro.

PT Igor	Ah claro, compreendo. Então eu vou deixar aqui uma anotação para ligar depois dessa data, muito obrigado senhor/a xxx, tenha uma boa viagem e bom dia.
---------	--

Não tem interesse em marcar:

PT Igor	Bom dia, o meu nome é Igor Ribeiro, sou PT do Holmes Place do Palácio SottoMayor. Estou a falar com o senhor/a xxx?
Sócio	Bom dia, sim é o próprio/a
PT Igor	Como se encontra? Está tudo bem consigo?
Sócio	Sim está, obrigado.
PT Igor	Estou a contactá-lo/a uma vez que tenho aqui a indicação que o senhor se juntou recentemente a nós no clube, e como tal tem direito a uma Orientação Inicial, e gostaria de saber quando terá disponibilidade para agendar?
Sócio	Eu já treino há imenso tempo, não tenho interesse na avaliação inicial.
PT Igor	Compreendo, contudo, não posso deixar de reforçar a importância da avaliação inicial, e sendo uma oferta de inscrição não perde nada em realizar uma avaliação inicial.
Sócio	Não tenho mesmo interesse.
PT Igor	Certo, muito obrigado pelo seu tempo, deixarei a indicação que não pretende a avaliação. Obrigado e bons treinos.

Shadow OI

Como referido anteriormente, existe uma estrutura para a realização da OI, devendo ser seguida a ordem da folha de OI, contudo devido às especificidades do espaço nem sempre é possível seguir o recomendado, sendo adaptado pelos PT da melhor forma

possível. Na visualização de PT na realização de OI foi perceptível verificar duas maneiras de realizar a OI.

Na primeira situação observada o PT dirigia-se, primeiramente, à mesa com o sócio, onde lhe fazia algumas questões de forma a completar o mais possível a folha de OI, sendo que as avaliações posturais, a medição dos parâmetros corporais, o treino e o planeamento semanal eram realizados posteriormente. Nesta fase o PT já sabia o histórico clínico do sócio, a sua motivação, o tipo de treino que mais gosta, algumas informações pessoais, a pressão arterial e ainda a frequência cardíaca de repouso. De seguida dirigiam-se para onde se encontra a balança de bio impedância e a *biodensity*, aqui eram avaliados os parâmetros corporais, como a % de massa gorda, o peso, índice de massa corporal, entre outros parâmetros. De seguida, o PT e o sócio dirigiam-se para a sala de exercício, onde realizado um treino geral, trabalhando os principais grupos musculares, usando maioritariamente máquinas. Nesta fase o PT explica ao sócio todas as componentes do exercício, tal como o principal músculo a trabalhar, como realizar o movimento correto, o número de séries a realizar, o número de repetições em cada série, a carga e como ajustar e ainda algumas variações de exercícios ou alternativas. O momento seguinte foi uma breve conversa na mesa, onde o PT planeou a semana de treino do sócio, de acordo com a disponibilidade deste, explicou todo o processo de adaptação ao treino e respondeu a todas as questões que o sócio apresentou acerca do treino, do ginásio e das máquinas. A fase final da orientação inicial foi a apresentação do programa de acompanhamento personalizado através de um *personal trainer*.

A segunda situação mais observada na realização da orientação inicial, foi a troca de alguns momentos, devido a diversos fatores. Nestas situações, a avaliação dos parâmetros corporais foi realizada em primeira instância, contudo no caminho até ao local onde se encontram as plataformas de avaliação o PT foi fazendo algumas questões ao sócio de forma a conseguir retirar já algumas informações do mesmo. De seguida o PT e o sócio foram até à mesa onde foram debatidos os resultados da avaliação corporal, foram questionados os dados que faltavam como por exemplo a anamnese e ainda as motivações do sócio e os seus objetivos. O ponto seguinte da avaliação foi o treino, sendo adaptado de acordo com os interesses e gostos do sócio, contudo este foi de carácter mais geral, realizando exercícios para os principais grupos musculares. A fase final da orientação inicial foi realizada na mesa, onde o PT e o sócio debateram acerca do processo de treino, dos exercícios realizados, das adaptações que poderiam ser realizadas no plano, o planeamento semanal de treinos e ainda a apresentação do

serviço de *personal trainer*, de forma que o sócio tenha um acompanhamento mais personalizado e regular.

Conclusão

O momento da orientação inicial é um dos momentos mais importantes tanto na ótica do *personal trainer* como na ótica do sócio. Na ótica do sócio é como uma recepção no clube, onde lhe são explicados todos os processos de treino, funcionamento das máquinas de exercício, como realizar os movimentos, etc. Já na ótica do *personal trainer* é importante para inserir o sócio na dinâmica do clube e ainda compreender as suas motivações e se o mesmo necessita de acompanhamento personalizado ao longo do treino.

Com a observação das orientações iniciais, foi notório que um dos principais pontos de todos os PT's aquando da realização da OI era tentar criar empatia com o sócio, desta forma o sócio iria sentir-se mais à vontade em todo o processo de avaliação, e com isso iria conseguir usufruir melhor de todo o serviço. Contudo, observei também que havia uma gestão de expectativas muita boa por parte dos PT's, isto é, se um sócio dissesse que o seu objetivo era perder 20 kg, num mês, treinando duas vezes por semana, o PT de forma clara e educada informava que tal era impossível, tentando acordar com o sócio um maior tempo para este objetivo, bem como um número maior de treinos por semana.

Algo que foi observável em todas as orientações iniciais observadas era a preocupação genuína com o sócio, não estando o PT constantemente a tentar vender o serviço de acompanhamento personalizado, oferecendo um acompanhamento base de excelência, explicando todo o processo de treino e todas as suas variáveis. Não obstante havia a intenção de vender, principalmente em casos mais particulares, como pessoas que nunca tinham treinado, pessoas com objetivos ambiciosos ou pessoas com algum tipo de patologias.

Anexo 15- Relatório *Personal Trainer*

Holmes Place Academy

FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO

(ESTÁGIO ACADÉMICO)

Universidade da Beira Interior

Relatório- *Personal Trainer*

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Miguel Soto Maior

Carolina Arsénio

Lisboa

17/05/2022

Holmes Place Academy
FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO
(ESTÁGIO ACADÉMICO)

Universidade da Beira Interior

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Aluno

Nota do Relatório

Tutor

Orientador

/

Data e Local de Entrega

Introdução

O presente relatório encontra-se inserido no contexto de estágio curricular do mestrado de Ciências do Desporto ramo de Exercício e Saúde, pela Universidade da Beira Interior, sendo este realizado no Holmes Place do Palácio SottoMayor, em Lisboa.

Neste relatório irei abordar as diferentes atividades realizadas acerca do dia-a-dia de um *Personal Trainer*.

Desenvolvimento

Treinos observados

Possuindo o Holmes Place um forte serviço de personal trainer foi solicitado que assistíssemos a treinos com os mais variados objetivos e das mais variadas populações. Nesse sentido foram observados cerca de 20 treinos. Embora a grande maioria dos treinos fosse focada numa população cujo objetivo fosse o fitness houve também treinos com diferentes objetivos, sendo observados ainda treinos de idosos, pessoas com patologia, pessoas em reabilitação de operações e ainda treinos duo, posto isto irei abordar três treinos, devido às suas especificidades.

O primeiro treino abordado foi realizado com o PT Daniel Pereira, neste caso, o aluno tinha sofrido uma operação aos pulmões há cerca de quatro meses, estando assim numa fase de recuperação e reabilitação. Neste tipo de treino foi realizado um trabalho geral e promovendo os grandes grupos musculares, sendo trabalhados músculos opostos, isto é, realizou-se um trabalho para costas seguido de um trabalho de pernas, tal variação promovia o retorno venoso do sócio, algo que estava comprometido devido à intervenção cirúrgica.

O segundo treino abordado é um treino dado pelo PT Gonçalo Adanjo, sendo que neste caso o mesmo foi dado a duas pessoas em simultâneo, algo que por vezes é extremamente complexo e desafiante. Neste caso o treino realizado tinha por objetivo treinar os músculos das costas. Devido a ser com dois sócios, dava para alternar, isto é, enquanto um dos sócios realizava o exercício o outro sócio descansava e vice-versa.

Este treino foi proveitoso para mim para conseguir compreender a gestão deste tipo de treinos.

O terceiro treino abordado foi realizado pelo PT João Pinto, e tinha como objetivo a hipertrofia. Neste caso o sócio já apresentava hábitos de treino, sendo neste sentido interessante pelas variações de treino proposta. O treino tinha como objetivo o trabalho de costas e bíceps, sendo realizados exercícios como *Pulldown*, remada, aberturas, bíceps *Scott*, etc. As variações impostas foram o aumento da cadência, realizando o movimento mais lentamente e ainda a inserção de resistência manual, inserida pelo PT e dificultando o movimento o sócio.

Treinos recebidos

Como experiência de estágio era proposto receber três treinos de diferentes tipos, sendo que dessa forma recebi treinos de três PT's diferentes. O primeiro foi dado pela Julia Werneck, e consistiu num treino de pernas, onde iniciei com um breve aquecimento no remo, seguido de um treino de resistência muscular, realizando diversos exercícios, tais como *leg press*, *Leg curl*, *Leg Extension* e ainda Peso morto. O segundo treino foi dado pelo PT Gonçalo Adanjo, sendo um treino de hipertrofia muscular e com foco nos membros superiores, nomeadamente peitoral. O treino foi iniciado na *Chest press*, realizando mais de 20 repetições com uma carga baixa, de forma a promover um aquecimento. De seguida, na *Chest Press*, foi realizado um trabalho de hipertrofia, aumentando a carga e diminuindo o número de repetições. O exercício seguinte foi na polia, realizando aberturas. O treino foi concluído com a realização de 100 flexões no menor tempo possível. O último treino foi dado pelo PT Tiago Campos, tendo foco no trabalho de costas e de hipertrofia. Nesse sentido foram realizados diversos exercícios como remada baixa, *lat pulldown*, remada, entre outros.

Os treinos recebidos foram de extrema importância para ter conhecimento de como funciona o serviço de *personal trainer*, bem como todas as suas especificidades.

Componente Organizacional

Sendo o serviço de *personal trainer* um serviço personalizado, o mesmo deve ser o centrado possível no sócio, promovendo o seu progresso de encontro com os seus gostos, objetivos e motivações.

Quando um sócio pretende contratar um serviço de personalizado, há alguns parâmetros que devem ser seguidos e realizados. Neste sentido, é realizado um questionário denominado “Par-Q”, sendo este uma espécie de anamnese, onde contam diversas informações, como se já treina com PT, se toma algum fármaco, se fez alguma cirurgia, se tem alguma patologia, se tem histórico familiar de patologias, o seu passado desportivo e ainda são realizadas questões como os objetivos a que o sócio se propõe realizar e o tempo do mesmo.

Além do “Par-Q”, existem outros procedimentos a realizar, como o fecho do contrato de PT, sendo que neste campo existem dois contratos diferentes, o primeiro é para a aquisição de um pack, onde o sócio adquire um número de aulas, podendo após isso adquirir mais. O segundo é um contrato com débito direto, onde o sócio adquire o serviço pagando mensalmente pelo mesmo. Em ambos os casos, o sócio pode variar tanto a frequência de treino como a duração dos mesmos, sendo que o valor também é variável.

Angariação PT

A angariação e venda de serviço personalizado é uma constante no trabalho diário de um *personal trainer*, nesse sentido existem alguns passos a realizar para concretizar a venda.

Numa fase inicial é necessário compreender que existem dois tipos de vendas, sendo elas:

- Venda ajustada- O cliente já tinha desejo de comprar
- Venda persuasiva- o vendedor despertou interesse na compra por parte do cliente

Posto isto, podemos considerar sete passos para a realização de uma venda:

1. Prospeção
2. Apresentação
3. Qualificação
4. Solução
5. Ultrapassar objeções
6. Fechar venda
7. Referências

De forma a conseguir aumentar a carteira de cliente, no Holmes Place existem duas formas principais, sendo elas as oportunidades passivas (OI's que são passadas) e as oportunidades ativas (Interações com os sócios). Em ambas as situações, de forma a conseguir facilitar a venda, o PT deve criar empatia com o sócio, além disso deve saber sempre o seu verdadeiro objetivo e as suas verdadeiras motivações para a prática do exercício. De forma a conseguir identificar as suas necessidades o PT deve realizar perguntas fechadas (resposta sim/não) e de forma a conseguir explorar as necessidades deve colocar perguntas abertas (com espaço para o cliente responder).

Simulação de venda PT (Já com dados retirados da OI):

PT Igor	Sr. Xxx, pelo que me disse o seu objetivo é perder peso, certo?
Sócio	Sim.
PT Igor	Sei também que o senhor não tem experiência em ginásios, correto?
Sócio	Exatamente.
PT Igor	Nesse sentido, deixe-me ajudá-lo. Acho que para si faria sentido um serviço personalizado, para conseguirmos atingir o objetivo da perda de peso e para ter um apoio nos seus treinos. Acha que faz sentido para si ter serviço personalizado?
Sócio	Acho que sim, como eu nunca estive num ginásio acho que me iria sentir um pouco perdido sozinho.
PT Igor	Certo, olhe nós temos diversas opções, acho que para si, visto que pretende vir 3 vezes por semana, acho que seria benéfico treinarmos três vezes durante 45 minutos, o que acha? Ou então podemos treinar duas vezes e eu passo-lhe um treino para fazer sozinho.
Sócio	Pode ser a segunda opção então.

Treinos dados PT

Conforme proposto no estágio, foram realizados treinos para membros do staff não técnico do clube, sendo necessário planear os treinos e realizar uma periodização a seis

meses. Nesse sentido seria necessário realizar microciclos (treinos), mesociclos e macrociclos.

Tendo dois alunos com diferentes passados desportivos e diferentes motivações no que diz respeito ao exercício, também as planificações tiveram de ser diferentes.

O primeiro aluno não apresentava qualquer patologia, tinha um passado desportivo muito ativo e tinha hábito de treinar, apesar de não o fazer com uma regularidade. Embora não apresentasse muitos fatores de risco era fumante. O seu objetivo era perder massa gorda e conseguir uma melhor condição física em geral. Numa fase inicial foi aplicado um treino de resistência muscular, o qual progrediria para um treino de hipertrofia.

A segunda aluna já tinha sofrido uma lesão na coluna que a impossibilitou de andar, e apresentava arritmias não medicadas, visíveis em situações de stress principalmente. Neste segundo caso não havia hábito de treino nem um passado desportivo presente. O seu principal objetivo era a perda de massa gorda, melhorando também a sua condição física geral. Devido a não ser treinada, numa fase inicial iria realizar um trabalho de adaptações anatómicas de forma a promover adaptações do corpo ao exercício, adquirir técnicas corretas de exercício e ainda promover o gosto pelo treino. Após isso seria realizado um trabalho de resistência muscular.

Em ambos o caso a periodização utilizada foi a ondulatoria, onde em cada microciclo foi ajustado em intensidades e volume (com progressão relativa a treinos prévios). Para ambos os casos houve uma adaptação de acordo com o seu histórico e nível de treino (Periodização em anexos).

Os treinos tinham a duração de 45 minutos, e continham a seguinte periodicidade e estrutura:

Alexandre	4x semana; 45 minutos	Segunda- Costas e Bícep Terça- Peito e Trícep Quarta- Descanso Quinta- Pernas Sexta- Treino funcional
Brenda	3x semana; 45 minutos	Segunda- Membros superiores

		Terça-Descanso
		Quarta- Membros inferiores
		Quinta-Descanso
		Sexta- treino funcional
		*alterava devido aos horários

Resultados PT

Embora o tempo de acompanhamento seja durante pouco tempo, é possível verificar melhorias nos dois alunos. Apesar disso, a grande melhoria visível foi a técnica de execução dos exercícios, principalmente na aluna Brenda, uma vez que não possuía nenhuma prática de treino em contexto de sala de exercício.

Os resultados pretendidos pelos dois alunos foram em parte atingidos, sendo os seguintes:

Brenda:

	Primeira medição	Segunda medição
Peso	62.1 kg	59.8 kg
Gordura	32.2 %	31.8%
Massa muscular	40 kg	38.7 kg
TBW	49%	49.3%
IMC	24.9	24

- Fotos em anexo

Embora o resultado pretendido tenha sido obtido (diminuição da massa gorda) é importante salientar também a diminuição da massa muscular. Tal facto, pode ser resultado de uma alimentação não adequada para a prática do exercício físico.

Alexandre:

	Primeira medição	Segunda medição
Peso	73.5 kg	73.4 kg
Gordura	13.6%	9,4%
Massa muscular	60.3 kg	63.2 kg
TBW	61.9%	65.7%
IMC	22.7	22.7

Apesar de o peso corporal se manter quase inalterado, há melhorias tanto ao nível da diminuição da massa gorda como ao nível da massa muscular, algo que demonstra que os treinos estavam a ir de encontro ao objetivo pretendido.

De salientar, que em ambos os casos os resultados só foram possíveis devido à ao adesão dos alunos aos planos de treino e devido à sua regularidade nos mesmos.

Conclusão

Com a realização de todas as tarefas presentes neste relatório foi possível verificar a complexidade do trabalho realizado por parte de um PT, tanto na parte da angariação do cliente como na parte dos treinos e na sua respetiva retenção.

Algo que me foi muito benéfico foi o facto de ter passado pela experiência enquanto aluno e visualizar diversos treinos, desta forma conseguir precaver melhor algumas situações que poderiam ocorrer durante os meus treinos e alterá-las de forma que os alunos não ficassem prejudicados. Além disso, a visualização dos treinos foi muito benéfica no que diz respeito às alterações e modificações de treino, de forma a tornar o treino mais desafiante para os alunos.

Anexo 16- Discussão técnica i

Holmes Place Academy

FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO

(ESTÁGIO ACADÉMICO)

Universidade da Beira Interior

Discussão Técnica- Diabetes e exercício físico

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Miguel Soto Maior

Lisboa

06/12/2021

Holmes Place Academy
FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO
(ESTÁGIO ACADÉMICO)
Universidade da Beira Interior

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Aluno

Nota do Relatório

Tutor

Orientador

/

Data e Local de Entrega

Introdução

Segundo a WHO (2020) (World Health Organization ou OMS) muitas das dez principais causas de morte a nível mundial estão relacionadas com a inatividade física, podendo ser facilmente ultrapassadas com uma alteração no estilo de vida das populações. Neste seguimento a principal causa de morte é a doença cardíaca isquémica, seguido do AVC (acidente vascular cerebral) e das doenças pulmonares obstrutivas crónicas. Contudo em nono lugar, surge a diabetes, com um aumento de 70% desde 2000, tornando-se assim num problema grave a nível mundial.

A diabetes é uma doença metabólica crónica que causa um aumento permanente da glicémia, podendo em diversos casos ser controlada e evitada com apenas algumas alterações no estilo de vida, como um aumento da atividade física, uma dieta equilibrada e controlo do peso (Brutsaert, 2020). Estima-se que cerca de 422 milhões de pessoas sofram de diabetes ao redor do mundo, ocorrendo cerca de 1,5 milhões de mortes anuais diretamente relacionadas com a diabetes (WHO, 2021). Em Portugal os números revelam que cerca de 9,8% da população adulta tem algum tipo de diabetes, sendo deste modo o segundo país europeu com maior taxa de prevalência da doença (Lusa, 2020).

Sendo possível controlar a doença através da alteração de hábitos de vida, o exercício físico aparece como um dos principais fatores positivos, uma vez que apresenta inúmeros benefícios para a saúde entre os quais controlo do peso, melhoria da capacidade cardiorrespiratória, melhoria da força, da flexibilidade, melhoria da capacidade funcional, entre outros, contudo é necessário apresentar um nível de prática adequado e estruturado de forma a conseguir atingir as melhorias necessárias e desejadas. Neste sentido torna-se fundamental promover a prática de exercício entre as populações, e deste modo combater doenças como obesidade e diabetes. Contudo, Portugal aparece como um dos países onde a taxa de atividade física é mais baixa (EC, 2018), sendo que deste modo parte da prevenção para a doença não é realizada eficazmente.

Desenvolvimento

Diabetes- caracterização

A diabetes é uma doença metabólica crónica, caracterizada por causar um aumento permanente da glicémia (CUF, sd), tal facto ocorre devido à falha do pâncreas na produção ou utilização inadequada de insulina (Brutsaert, 2020). A glicémia é caracterizada por ser a concentração de açúcar no sangue (glicose), sendo esta uma importante fonte de energia das células, contudo a mesma não pode existir em excesso no nosso organismo, podendo causar diversos problemas a curto prazo como sede constante, cansaço, sensação de boca seca, visão turva, entre outras (APDP, sd-c), pode ainda causar problemas crónicos como neuropatias, problemas cardíacos, cegueira entre outros (APDP, sd-b). A insulina é uma hormona produzida pelo pâncreas, que assume um papel preponderante no controlo da glicose no sangue, além disso é a hormona responsável pelo processo de entrada da glicose nas células, de forma a que seja depois convertida em energia (Brutsaert, 2020), quando a produção de insulina é insuficiente ou quando as células começam a oferecer resistência à insulina há um natural aumento de açúcar no sangue (hiperglicemia), podendo gerar os sintomas e o diagnóstico de diabetes (Brutsaert, 2020).

A diabetes pode ser classificada em dois tipos principais, sendo eles a diabetes tipo I e diabetes tipo II. Além destes dois principais tipos de diabetes pode ainda ocorrer um tipo de diabetes gestacional em grávidas devido à adaptação do organismo.

A diabetes tipo I é o tipo de manifestação mais raro e ocorre geralmente em crianças e adolescentes. Neste tipo de diabetes não há a produção de insulina pelo pâncreas devido à destruição das células β . Embora este tipo de diabetes não tenha uma causa conhecida sabe-se que é o próprio sistema imunitário que destrói as células, não estando relacionado com nenhum tipo de estilo de vida. As pessoas diagnosticadas com este tipo de diabetes tornam-se insulino dependentes (APDP, sd-a).

A diabetes tipo II é a mais causal, estando relacionada com o estilo de vida da pessoa, sendo que existe uma descompensação hormonal, onde o organismo não produz

insulina suficiente ou começa a oferecer resistência à insulina, causando um aumento da glicemia. O seu tratamento vai depender do estado de avanço da patologia (APDP, sd-a).

A diabetes gestacional é uma manifestação que ocorre durante a gravidez, sendo que geralmente os valores de glicemia voltam ao normal após o parto. Apesar disso, uma mulher que apresente diabetes gestacional deve tomar precauções, pois a probabilidade de desenvolver diabetes tipo II, se não tomar as devidas precauções, é de 50% (APDP, sd-a).

O diagnóstico da diabetes é realizado por um médico, e com auxílio a um instrumento adequado à medição da glicemia sanguínea, sendo a mesma apresentada e avaliada em mg/dl de sangue. Contudo existem valores de referência para caracterizar a doença e o risco da mesma, sendo:

	Hiperglicemia	Normal	Pré-diabetes	Diabetes
Em jejum	<70 mg/dl	70-100 mg/dl	100-126 mg/dl	>126 mg/dl
2 h após refeição	<70 mg/dl	70-140 mg/dl	140-200 mg/dl	>200 mg/dl

Exercício Físico na diabetes

A prática exercício físico regular apresenta um papel importante para a população em geral, contudo em diabéticos apresenta um papel fundamental, uma vez que ajuda na prevenção e controle da doença, sendo que os portadores da diabetes apresentam rapidamente benefícios da prática do exercício físico (ACSM, 2018). Os médicos costumam recomendar frequentemente a prática e exercício físico a diabéticos, pois para além de ajudar eficazmente na doença promove ainda melhorias na redução da pressão arterial, regulação dos níveis de colesterol, diminuição do risco de doenças cardiovasculares, melhoria da função cerebral e ainda ajudam na autoestima do paciente (Bushman, 2017).

Por outro lado, para diabéticos tipo I o exercício físico pode ser preponderante para evitar ganho de peso e com isso ainda mais complicações (Bushman, 2017). Na realização do exercício os diabéticos tipo I devem apresentar níveis de glicemia

equilibrados, sendo que devem apresentar os valores bem controlados antes de realizarem o exercício, sendo que se estes níveis forem mal controlados pode ocorrer uma situação de hiperglicemia. Contudo quando os níveis de glicémia são bem controlados, em exercícios de intensidade moderada pode ocorrer uma redução da glicémia, aumentando o fluxo sanguíneo para os músculos e aumentando a taxa de absorção de glicose nas células (Bushman, 2017).

Já para diabéticos tipo II, que se encontram acima do peso, a perda de peso entre os cinco e sete por cento do seu peso corporal já pode apresentar algumas melhorias na sensibilidade à insulina. Além disso, mesmo para diabéticos que já tenham que tomar insulina, o exercício físico pode levar a que haja um reajuste na medicação e dessa forma a quantidade de insulina necessária seja mais baixa (Bushman, 2017).

Em ambos os casos é de extrema importância a prática regular de exercício físico, pois, se o paciente estiver alguns dias sem praticar todos os benefícios do exercício serão revertidos (Bushman, 2017).

Recomendações de exercício

Treino Cardiorrespiratório

Segundo Colberg (2017) os diabéticos tipo I ou II, devem realizar no mínimo 150 minutos de atividade física moderada a vigorosa, por semana. Sendo que não devem ter intervalos maiores que dois dias entre treinos, de forma a não perder os efeitos de sensibilidade à insulina.

Além disso, Colberg (2017) diz-nos que por vezes, pode ser benéfico realizar treino HIIT em pessoas com capacidade física para realizar o treino, e com autorização do médico. Estas pessoas já devem possuir um histórico de treino a intensidades mais elevadas, não sendo recomendado a iniciantes. Este tipo de treino demonstra maiores resultados em pessoas com diabetes tipo II, em comparação com diabetes tipo I.

Treino de força

Segundo Weltman, Saliba, Barrett, and Weltman (2009), os diabéticos devem realizar treino de força envolvendo os maiores grupos musculares no mínimo dois dias por semana.

Treino de flexibilidade e equilíbrio

O treino de flexibilidade e de equilíbrio deve ser realizado entre duas a três vezes por semana, sendo que pode ser realizado numa sessão de treino combinada com os outros tipos de treino. Este tipo de exercícios toma uma preponderância maior em populações mais envelhecidas, devido às alterações presente no envelhecimento e não diretamente relacionadas com a diabetes (Colberg, 2017).

Deste modo podemos dizer que:

Treino	Tipo de exercício	Tempo	Intensidade
Cardiorrespiratório	Prolongado, rítmico, usar os grandes grupos musculares HITT* (em casos específicos)	No mínimo 150 minutos por semana 2 a 7 dias por semana; sem interrupção maior que dois dias	Moderada ou vigorosa
Força	Máquinas, Pesos Livres, peso corporal*	8-10 exercícios 1-3 séries 10-15 repetições >= 2 dias/sem.	Moderada ou vigorosa
Flexibilidade e Equilíbrio	Alongamentos; Yoga; tai-chi; apoios unipedais*	>= 2 dias/Sem.	

*com cuidados

(Colberg, 2017); Weltman et al. (2009)

Segurança no treino

Sendo a diabetes uma doença metabólica, deve-se ter muita atenção com a mesma, devendo-se questionar sempre ao cliente como se encontra a sua glicémia de modo a evitar complicações futuras. Deste modo se a glicémia for inferior a 100 mg/dl o cliente deve ingerir cerca de 20-30g de carboidratos antes de realizar o treino (Mais frequente em diabéticos tipo I). Em oposição se a glicémia for igual ou superior a 250 mg/dl o

cliente não deve realizar exercício, sendo que a sua prioridade deverá ser controlar a glicémia (Bushman, 2017).

Após a realização do treino é necessário ter em atenção e informar para o cliente se alimentar bem, de modo a prevenir uma hipoglicémia, sendo que esta pode ocorrer logo após o treino ou até 12 horas depois (Bushman, 2017).

Além disso, é necessário ter em atenção diversas situações que podem estar presentes, tais como retinopatias, neuropatias periféricas, hipertensão arterial, problemas cardíacos, entre outros (Association, sd).

Em caso de o cliente apresentar uma retinopatia devem ser evitados exercícios que exigem o levantamento de peso, exercícios isométricos, exercícios que causem impactos, e ainda atividades onde a cabeça esteja para baixo, sendo benéfico atividades físicas moderadas como caminhar numa passadeira, andar de bicicleta, elítica.

Em caso de o cliente apresentar neuropatias periféricas é necessário evitar realizar exercícios de alto impacto, exercícios unipedais, andar na passadeira, evitar salto. Sendo nestes casos benéficos exercícios como cicloergómetro de braço, bicicleta, natação ou exercícios sentado. Nestes clientes é fundamental o uso de calçado adequado e de meias sem costuras.

No caso de o cliente apresentar hipertensão arterial, é de evitar realizar exercícios de força com cargas muito elevadas, evitar realizar exercícios intenso e ainda exercício isométricos. Nestes casos pode ser mais benéfico realizar atividade física moderada, podendo realizar caminhadas e exercícios de força realizando mais repetições.

No caso de o cliente apresentar problemas cardíacos devem ser evitados exercícios muito intensos, levantamento de cargas elevadas e ainda exercícios isométricos. Nestes casos devem ser realizados exercícios como caminhada e alongamentos.

Além dos casos referidos anteriormente é necessário questionar o cliente se toma algum medicamento de controlo da doença, pois este pode alterar a resposta ao exercício.

Conclusão

Sendo a diabetes uma doença metabólica crónica, derivada em muitos casos à inatividade física torna-se fundamental o exercício físico para a prevenção da doença e para a sua atenuação em caso de diagnóstico. Apesar de as recomendações de atividade física em diabéticos estarem de encontro com as recomendações para a população em

geral, é fundamental para o profissional do exercício compreender a doença, o seu funcionamento, as suas condições e ainda as suas limitações e complicações, só desta forma consegue ajudar o cliente a atingir os objetivos pretendidos e a melhorar a sua qualidade de vida.

Holmes Place Academy

FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO

(ESTÁGIO ACADÉMICO)

Universidade da Beira Interior

**Discussão Técnica-
Treino em Suspensão
(TRX)**

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Miguel Soto Maior

Lisboa
25/02/2022

Holmes Place Academy
FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO
(ESTÁGIO ACADÉMICO)
Universidade da Beira Interior

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Aluno

Nota do Relatório

Tutor

Orientador

/

Data e Local de Entrega

Introdução

O presente trabalho encontra-se inserido no contexto de estágio curricular do mestrado de Ciências do Desporto ramos de Exercício e Saúde, pela Universidade da Beira Interior, sendo este realizado no Holmes Place do Palácio SottoMayor, em Lisboa.

O objetivo do presente trabalho é a reflexão das diversas variantes do treino em suspensão, as suas recomendações e as suas variantes.

Desenvolvimento

O treino em suspensão ou treino em TRX, é caracterizado por ser um treino realizado com duas fitas suspensas, podendo ser usada a sua extremidade para a realização de exercícios, tanto de membros superiores como de membros inferiores. A principal característica deste tipo de treino é a combinação do peso corporal e da força gravitacional como principal carga de treino, não sendo, geralmente, adicionadas cargas extras (Boomfit, s.d.). Além disso, a sua variabilidade e facilidade de transporte e instalação tornam o treino em suspensão um grande facilitador do treino (Boomfit, s.d.).

Benefícios do treino em suspensão

O treino em suspensão apresenta diversos benefícios, sendo a sua principal característica a variabilidade, podendo ser utilizado para treinos de força, equilíbrio, coordenação (Bruce, 2021), reabilitação de lesões ou ainda em exercícios de pilates (ROPE, s.d.).

Além do referido anteriormente, este tipo de treino mostra-se eficaz em diversas situações. Num estudo realizado por Jimenez-Garcia et al. (2019), o treino suspenso em alta intensidade, mostrou-se eficaz quando aplicado em população idosa (68.23 ± 2.97), sendo apresentados diversos resultados positivos tanto em indicadores físicos como psicológicos. Além disso, Curitianu and Catanescu (2016) mostra-nos que este tipo de treino pode ser eficaz também em atletas, sendo nesta situação avaliados parâmetros como força, resistência, coordenação e ainda capacidade cardiorrespiratória em atletas cinco atletas femininas de esqui, mostrando progresso nos aspetos avaliados. Noutro estudo realizado por Fayazmilani, Abbasi, Hovanloo, and Rostami (2022), foi avaliado

o impacto do treino de TRX na evolução de parâmetros como resistência força, equilíbrio, massa gorda, potência muscular, capacidade aeróbica e agilidade em crianças atletas de futebol, sendo que apenas não se verificaram melhorias na capacidade aeróbica, agilidade, e potência muscular.

Outro estudo realizado por Soligon et al. (2020), mostra-nos que o treino em suspensão pode ser um excelente alternativa ao treino de força mais tradicional. Neste estudo foram avaliados os parâmetros de massa muscular, força e ainda atividade funcional em população idosa, sendo que um grupo realizou o treino de força tradicional, enquanto outro realizou treino em suspensão, apresentado ambos resultados muito similares em todos os parâmetros.


Contraindicações do treino em suspensão



O treino em suspensão não apresenta contraindicações específicas. Neste caso, o mesmo pode ser um recurso válido para as diversas populações e objetivos, desde que o treino seja ajustado a tal.


Tipos de exercícios em TRX


O treino em TRX caracteriza-se por ser muito versátil, sendo possível realizar exercícios de membros superiores e exercícios de membros inferiores, neste sentido apresento alguns exercícios possíveis de realizar.

Membros superiores



Foco principal do exercício	Imagem	Como realizar
Músculos do peito		<p>Os pés devem estar apoiados nas pegas das fitas.</p> <p>Em posição de prancha, deve-se realizar o movimento de flexão de braço, levanto o peito de encontro ao solo, de forma controlada. De seguida realiza-se a extensão do cotovelo, voltando à posição</p>

		<p>inicial.</p> <p>O abdominal deve estar contraído durante o movimento de forma a não causar uma pressão extra na coluna vertebral.</p>
<p>Músculos do peito</p>		<p>Com os pés assentes no chão, à largura dos ombros, e as mãos nas fitas em pronação nas pegas das fitas.</p> <p>O primeiro movimento é a inclinação do tronco à frente, realizando uma flexão no ombro até um ângulo aproximado de 90°.</p> <p>Após isso realiza-se de forma controlada a extensão do cotovelo, focando em “empurrar” a fita para baixo, voltando deste modo à posição inicial.</p>
		<p>Com os pés à largura do quadril, agarrar as pegas com as mãos numa posição natural, viradas uma para a outra.</p> <p>Após isso deve-se inclinar o corpo todo</p>

<p>Músculos das costas</p>		<p>atrás, segurando apenas pelas mãos. De seguida realiza-se a flexão do cotovelo, fazendo com que o tronco todo se aproxime da fita, de seguida realiza-se a extensão voltando à posição inicial.</p> <p>Se o exercício for demasiado complexo, pode-se realizar com menos amplitude aquando da inclinação do corpo atrás. Contudo como forma de progressão pode-se realizar uma flexão unilateral do cotovelo.</p>
<p>Abdominal</p>		<p>Com os pés colocados nas pegas das fitas, e com os braços numa posição em flexão (apoiando todo o antebraço no chão), realizar o movimento de flexão das coxas, trazendo dessa forma as pernas para junto dos braços.</p> <p>Após isso realizar a extensão das coxas voltando à posição inicial.</p>

<p>Abdominal</p>		<p>Com os pés colocados nas pegadas das fitas, e com um cotovelo em flexão (apoiando o antebraço totalmente no chão), realizar a rotação para o lado do braço fletido, esticando o outro braço de forma a ganhar equilíbrio.</p> <p>Na realização deste exercício é importante contrair o abdominal, de forma a ter uma postura o mais direita possível e ainda de forma a trabalhar o músculo solicitado.</p>
<p>Referências: Boomfit (s.d.); Bruce (2021); Sports (s.d.); Leal (2020); Leal (2020)b;</p>		

Membros inferiores

Foco principal do exercício	Imagem	Como realizar
Quadríceps		<p>Com as duas fitas juntas, colocar um pé na pega das fitas. De seguida realizar uma flexão do joelho da perna livre, levando o joelho que está suspenso a aproximar-se do chão. O tronco deve estar o mais direito possível, e acompanha todo o movimento das pernas.</p> <p>De seguida realiza-se a extensão do joelho livre, voltando à posição inicial.</p>
Quadríceps		<p>Com as mãos nas pegas das fitas, realiza-se uma flexão do joelho, simulando o movimento de sentar numa cadeira, apoiando sempre os calcanhares no chão. Neste movimento</p>

		<p>realiza-se ainda uma extensão do cotovelo e uma flexão de cerca de 45° do ombro.</p> <p>De seguida, realiza-se a extensão do joelho, voltando à posição inicial</p>
<p>Referências: Boomfit (s.d.); Bruce (2021); Sports (s.d.);</p>		

Outras considerações

Além dos inúmeros benefícios relacionados com o treino, o treino em suspensão deve ainda ser considerado noutras situações, tais como na recuperação e prevenção de lesões, e ainda em situações de melhoria de sintomas de alguma patologia. Como nos mostra Fong et al. (2015), num estudo realizado em idosos com dor lombar crónica, exercícios realizados em TRX promoveram uma maior sensação de bem-estar e diminuição dos sintomas da patologia. Outro exemplo, é o estudo de Andrejeva, Grisanina, Sniepiene, Mockiene, and Strazdauskaite (2022), onde foram avaliados os efeitos do treino de suspensão, em pessoas num processo de recuperação de uma rotura do ligamento cruzado anterior do joelho com reconstrução, mostrando que os resultados do treino em suspensão são extremamente satisfatórios na recuperação deste tipo de lesões.

Conclusão

Após a realização deste trabalho, podemos concluir que o treino em suspensão deve ser considerado aquando da prescrição de um plano de treino, pois o mesmo mostra-se eficaz em diversas situações e variadas população e ainda é uma excelente maneira de modificar o treino, não causando monotonia do mesmo. Além disso, este tipo de treino pode ser eficaz e extremamente útil no caso de recuperação de uma lesão, ajudando o aluno na sua melhor recuperação.

Anexo 17- Discussão técnica iii

Holmes Place Academy

FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO

(ESTÁGIO ACADÉMICO)

Universidade da Beira Interior

Discussão Técnica- Efeitos da cafeína no exercício físico

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Miguel Soto Maior

Lisboa
28/03/2022

Holmes Place Academy
FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO
(ESTÁGIO ACADÉMICO)

Universidade da Beira Interior

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Aluno

Nota do Relatório

Tutor

Orientador

/

Data e Local de Entrega

Introdução

O presente trabalho encontra-se inserido no contexto de estágio curricular do mestrado de Ciências do Desporto ramo de Exercício e Saúde, pela Universidade da Beira Interior, sendo este realizado no Holmes Place do Palácio Sotomayor, em Lisboa.

A presente discussão técnica, tem como principal objetivo compreender as relações existentes entre a ingestão de cafeína e os seus efeitos no exercício físico.

Desenvolvimento

A cafeína é um dos suplementos mais bem estudados do mercado, sendo que o contributo para a recuperação física já é estudado há diversos anos. Segundo Graham (2001) a cafeína é um excelente ergogénico para a grande maioria dos exercícios. Ao longo dos anos foi possível verificar a coerência da afirmação de Graham, sendo que Paluska (2003), Burke (2008), Tarnopolsky (2010), Grgic, Mikulic, Schoenfeld, Bishop, and Pedisic (2019), Martins, Guilherme, Ferreira, de Souza-Junior, and Lancha (2020), entre outros, obtiveram o mesmo resultado positivo que Graham.

Café vs Cafeína

Apesar de estarem relacionados a cafeína e o café são compostos diferentes. A cafeína é um composto químico (1,3,7 trimethylxanthine), branco e sem cheiro, que é facilmente solúvel em água (Guest et al., 2021). Devido às suas especificidades encontra-se presente em diversos alimentos, tais como café, chás, chocolates e até sumos (Davis & Green, 2009). Pode-se ainda encontrar cafeína na forma de suplemento.

Por sua vez, o café é uma mistura de alguns compostos, entre os quais a cafeína. A dose de cafeína presente num café pode variar consoante a marca, forma de preparação e ainda tamanho do café, contudo um café expresso tem cerca de 107 mg de cafeína (Burke, 2008).

Efeitos no organismo

A cafeína é a substância psicoativa mais aceita a nível mundial, sendo muitas vezes vista como uma “droga legal”, podendo ser encontrada em plantas, alimentos e até medicamentos. Estima-se que 90% dos adultos consome cafeína diariamente, chegando a ingerir cerca de 200mg/dia (Guest et al., 2021).

Segundo Barcelos, Lima, Carvalho, Bresciani, and Royes (2020) a cafeína é um estimulante do sistema nervoso central, promovendo a secreção hormonal e alterando parâmetros bioquímicos e fisiológicos.

A nível celular a cafeína pode ser explicada em três mecanismos de ações, sendo eles o efeito antagonista dos recetores de adenosina, o aumento do armazenamento de cálcio intracelular e ainda a inibição da fosfodiesterase (Cappelletti, Piacentino, Sani, & Aromatario, 2015).

No que se refere ao efeito antagonista dos recetores de adenosina, a cafeína irá “ligar-se” aos neuros transmissores de adenosina, contundo realizando um efeito oposto do realizado pela adenosina. Nesse sentido haverá uma maior libertação de dopamina, noradrenalina e glutamato (Cappelletti et al., 2015). Sabe-se que a dopamina está relacionada com a sensação de prazer, motivação e ainda está envolvida em processos de controlo de movimentos (Berke, 2018). Por sua vez, a noradrenalina está relacionada com funções cerebrais como por exemplo o humor, a concentração e a memória (Matosevich & Nir, 2021). Já o glutamato está relacionado com a síntese proteica, e ainda desempenha um papel importante no desenvolvimento neural (Cappelletti et al., 2015).

As diferenças entre a cafeína e a adenosina já são estudadas há diversos anos, como se pode verificar no seguinte quadro num estudo publicado em 2003 (Paluska).

Table 2. Comparison of the physiologic effects of caffeine and adenosine

Physiologic effect	Caffeine	Adenosine
Lipolysis	Stimulates	Inhibits
Diuresis at rest	Stimulates	Inhibits
Central nervous system	Stimulates	Inhibits
Renin release	Stimulates	Inhibits
Respiratory system	Stimulates	Inhibits
Spontaneous nerve electrical activity	Stimulates	Inhibits
Synaptic transmission	Stimulates	Inhibits
Locomotor activity	Increases	Decreases
Muscle glycogenolysis	Variable	Increases
Muscular glucose uptake	Variable	Increases
Neurotransmitter release	Stimulates	Inhibits
Cerebral neuron firing rate	Enhances	Dampens
Adrenal medulla epinephrine release	Increases	Decreases
Anaphylactic mediator release	Inhibits	Stimulates

Tabela 1- Efeito cafeína vs efeito adenosina

É notório a diferença dos efeitos da cafeína e de adenosina, sendo a cafeína um grande estimulante e atuando em oposição à adenosina.

O armazenamento do cálcio intracelular deve-se ao facto da cafeína ter um efeito positivo na libertação de cálcio sarcoplasmático e ainda inibe a sua recaptação. Este mecanismo aumenta a capacidade de contração durante contração submáximas, tanto em consumidores habituais de cafeína como em não consumidores (Cappelletti et al., 2015). Um efeito contraditório da cafeína e a estimulação da diurese, algo que pode ser prejudicial em atletas de resistência (Cappelletti et al., 2015).

Cafeína e exercício- Literatura

Sendo a cafeína e os seus efeitos no exercício já estudados há diversos anos e de diversas maneiras existem muitos estudos relacionados com esta temática.

Paluska (2003), apresenta resultados positivos para a ingestão de cafeína, mostrando que ingerir cerca de 330mg, 1 hora antes de um exercício de elevada intensidade melhorou significativamente o desempenho de ciclistas profissionais. Além disso, diz-nos que a cafeína melhora a capacidade de contração do músculo e ainda melhora o tempo até à fadiga em atividades de moderada e elevada intensidade, com durações entre 30 e 120 minutos.

Já Burke (2008), numa revisão da literatura até então, diz-nos que há uma evidência clara que a cafeína é um grande ergogénico para a grande maioria dos desportos, contudo refere que o estudo do efeito da cafeína em atletas de alta competição não é muito estudado, não havendo evidências clara nesta situação.

Davis and Green (2009), apresentam resultados interessantes no seu estudo, concluindo que a cafeína pode ser um excelente ergogénico em exercícios de elevada intensidade, contudo em exercício onde seja necessário a força máxima isométrica, exercícios de resistência muscular da parte superior do corpo e exercícios de 1RM a cafeína apresenta um efeito ergogénico mínimo. Contudo o mesmo não se replica em exercícios de repetições até à falha nos membros inferiores, onde a cafeína apresenta resultados positivos.

Na mesma lógica, Richardson and Clarke (2016), num estudo realizado em homens com média de idades de 24 anos (± 2), onde foram analisados os movimentos de agachamento e de supino, sendo sempre realizado 1 RM, apresenta resultados similares a , mostrando haver algum tipo de melhorias no que se refere ao agachamento, contudo no que se refere ao supino, mostrou que a ingestão de cafeína não foi relevante. A dose

de ingestão utilizada era de $5 \text{ mg}\cdot\text{kg}^{-1}$, algo que os autores referem ser um pouco irrealista para a realidade da maioria das pessoas.

Já Grgic et al. (2019), numa revisão da literatura sugere que as evidências apontam para que a ingestão de cafeína aumenta a força máxima e ainda a resistência muscular. Além disso Grgic et al. (2019) fazem referência ao efeito placebo, registado por Pollo, Carlino, and Benedetti (2008), dizendo que quando administrada uma dose que os atletas pensam ser cafeína, há um aumento do trabalho muscular e ainda uma diminuição da percepção de esforço. Este facto foi ainda confirmado Duncan, Lyons, and Hankey (2009), dizendo que com o efeito placebo houve um aumento de até duas repetições e uma diminuição da escala percetiva de esforço.

Pickering and Grgic (2019), numa revisão da literatura, dizem-nos que embora a cafeína apresente um efeito positivo no desempenho, ainda existem diversas áreas que necessitam de maior atenção e estudo, principalmente no que se refere ao uso em atletas.

Martins et al. (2020) diz-nos que a cafeína apresenta um efeito ergogénico na grande maioria do treino, contudo a influencia da cafeína está relacionada com diversos fatores, tais como os hábitos diários, fatores fisiológicos, fatores genéticos e ainda o horário da ingestão da cafeína.

Apesar de diversos estudos mostrarem que a cafeína apresentava um efeito irrelevante no treino de força da parte superior do corpo, Salatto, Arevalo, Brown, Wiersma, and Coburn (2020), mostram no seu estudo, que a cafeína apresenta um resultado positivo no supino reto e ainda no supino inclinado, além disso, concluem que o grupo que ingeriu cafeína antes do treino apresenta maiores resultados que o grupo placebo, ficando assim claro o efeito positivo da cafeína no exercício.

Como, quando e qual a quantidade de cafeína?

Como pode ser ingerida?

A cafeína pode ser ingerida de diversas formas, podendo ser obtida através da ingestão de café, bebidas energéticas, gel e barras energéticas, spray nasal, e ainda através de pastilhas de cafeína (Pickering & Grgic, 2019). Apesar das diversas formas de ingestão, umas apresentam uma taxa de absorção mais rápida que outras, por exemplo, as pastilhas de cafeína são as mais rapidamente absorvidas, sendo muito usadas em alguns desportos como o futebol, onde a recuperação tem de ser realizada rapidamente (Pickering & Grgic, 2019). O método que apresenta menor taxa de absorção é a ingestão de café, contudo é o método mais acessível (Graham, 2001).

Quando pode ser ingerida:

Segundo Martins et al. (2020) a ingestão de cafeína deve ser realizada entre 30 a 90 minutos antes do exercício físico, de forma a que a mesma apresente um efeito ergogénico aquando a realização do esforço físico.

Quantidade ingerida:

Segundo Pickering and Grgic (2019), numa análise de diversos estudos, mostram que não há uma correlação direta entre a ingestão de cafeína e o efeito ergogénico da mesma, expondo diversos estudo onde doses de 3, 5, 9 mg apresentam resultados similares a doses de 13 mg·kg⁻¹. Contudo mostram também que em estudos que analisavam a ingestão de cafeína em exercícios de alta intensidade uma dose maior de cafeína resulta em maiores efeitos que uma dose mais reduzida. A contradição de resultados pode ser explicada com o mecanismo de ação da cafeína e ainda no método de avaliação dos resultados, sendo muito baseado na escala subjetiva de esforço, que pode ser facilmente manipulada através do efeito placebo da ingestão de cafeína (Pickering & Grgic, 2019)

Apesar dos resultados apresentados anteriormente, outros estudos mostram resultados diferentes. Segundo Zhang, Liu, Wang, Deng, and Zheng (2020), uma ingestão de uma dose de 3 mg·kg⁻¹ apresenta maior ativação cerebral e maior efeito cognitivo que doses de 6 ou 9 mg·kg⁻¹. Tal facto sugere que pequenas doses de ingestão são suficientes para realizar efeito no sistema nervoso central (Martins et al., 2020). Além disso, segundo Cruz et al. (2015), doses elevadas de cafeína, 6-9 mg·kg⁻¹, são mais benéficas para exercícios aeróbicos, devido a ter um efeito direto no consumo de substratos oxidativos, mantendo um maior valor de glicogénio muscular.

Outras considerações

Nos dias atuais, é muito comum a ingestão de cafeína das mais diversas formas, sendo através de refrigerantes, através da ingestão de café e até através da ingestão de diversos alimentos e medicamentos. Este aumento do consumo de cafeína vai provocar adaptações neurais, tornando o organismo mais resistente ao efeito da cafeína (Martins

et al., 2020). Este facto pode de certa forma alterar e enviesar os resultados obtidos pelos diversos estudos (Guest et al., 2021).

Conclusão

Com a realização desta pesquisa foi possível verificar o efeito ergogénico da cafeína nos diferentes tipos de exercício, sendo eficaz na grande maioria deles. Além dos efeitos diretos no organismo, a cafeína, como qualquer suplemento, apresenta um efeito placebo, algo que ajuda também a explicar o pico de performance após a ingestão de cafeína.

Anexo 17- Discussão técnica iv

Holmes Place Academy

FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO

(ESTÁGIO ACADÉMICO)

Universidade da Beira Interior

Discussão Técnica- Treino de Flexibilidade

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Miguel Soto Maior

Carolina Arsénio

Lisboa

28/03/2022

Holmes Place Academy
FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO
(ESTÁGIO ACADÉMICO)
Universidade da Beira Interior

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Aluno

Nota do Relatório

Tutor

Orientador

Data e Local de Entrega

Introdução

O presente trabalho encontra-se inserido no contexto de estágio curricular do mestrado de Ciências do Desporto ramo de Exercício e Saúde, pela Universidade da Beira Interior, sendo este realizado no Holmes Place do Palácio Sotomayor, em Lisboa.

A presente discussão técnica, tem como principal objetivo compreender o treino de flexibilidade, bem como todas as suas componentes.

Desenvolvimento

O treino de flexibilidade é um dos tipos de treinos que é possível realizar em contexto de ginásio. A flexibilidade é caracterizada por ser o grau que uma articulação se move durante a amplitude de movimento (ROM-Range of motion) (ACSM, 2014).

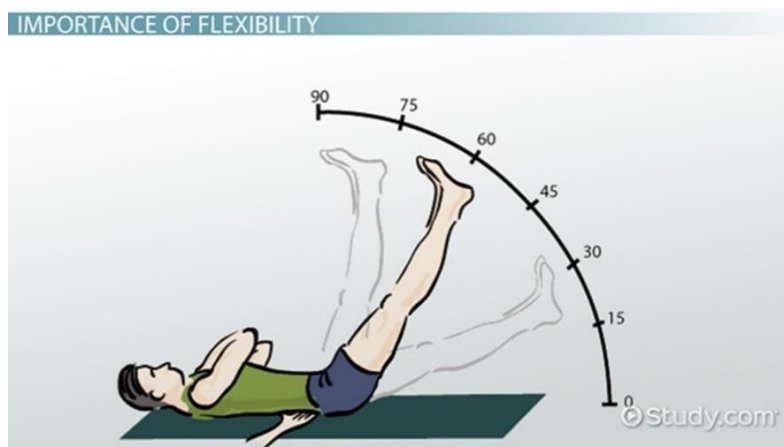


Imagem 1. Exemplo da ROM na flexão do quadril

Determinantes de flexibilidade

Segundo Hamill and Knutzen (2009), a flexibilidade depende de diversos fatores, tais como a estrutura da articulação, o estado dos tecidos mole que rodeiam a articulação, o

comprimento dos músculos antagonistas, a própria temperatura dos tecidos a alongar, e ainda as propriedades elásticas dos tecidos da articulação.

Outros fatores determinantes da flexibilidade:

Idade- Com o avançar da idade é natural haver um declínio no ROM das articulações, podendo mesmo chegar a 25-30% de declínio aos 70 anos de idade. Contudo este declínio não é necessariamente tão acentuado, podendo variar de acordo com a articulação e com fatores externos, como lesões, etc.

Segundo Brown e Miller (Citado em ACSM (2014)), há um declínio de cerca de 30% na flexibilidade dos músculos isquiotibiais, dos 29 anos até aos 70 anos. Já Germain e Blair (Citado em ACSM (2014)), mostram que na flexão do ombro, entre os 30 e os 70 anos há um declínio de cerca 15%.

A diminuição da flexibilidade está relacionada com aumento da rigidez entre as fibras de colagénio, o que origina uma maior resistência à flexão. Além disso há ainda a redução da elastina, a deterioração da cartilagem, ligamentos, tendões e diminuição do líquido sinovial, todos estes fatores podem influenciar negativamente o ROM da articulação. Contudo não só devido a fatores fisiológicos se deve a diminuição do ROM, um estilo de vida sedentário e a diminuição da atividade física influenciam, igualmente, um declínio no ROM.

Género- Segundo o ACSM (2014), diversos estudos demonstram que as mulheres apresentam maiores graus de flexibilidade que os homens. Tal facto, deve-se à diferença da arquitetura esquelética e ainda da morfologia dos tecidos conjuntivos. Um dos exemplos, é na flexão do quadril, onde as mulheres devido à sua estrutura óssea apresentam quadris mais largos e rasos que os homens, criando assim um maior ROM na região pélvica.

Histórico desportivo- Além dos fatores já referidos anteriormente, também o passado desportivo pode influenciar tanto positivamente como negativamente o ROM de uma articulação.

Segundo o ACSM (2014), indivíduos que sejam fisicamente ativos apresentam um maior ROM, comparando com indivíduos sedentários. Este fator não engloba unicamente o desporto, pois Voorrips et al. (Citado em ACSM (2014)), num estudo que analisou a flexibilidade do quadril e coluna em mulheres idosas ativas e sedentárias, demonstrou haver uma maior flexibilidade em pessoas ativas em comparação com pessoas sedentárias.

O histórico desportivo pode também influenciar negativamente a flexibilidade de determinada articulação, este caso está geralmente relacionado com pouco estímulo de flexibilidade ou ainda devido a uma lesão.

Benefícios e riscos do treino de flexibilidade

Benefícios:

Um dos principais benefícios do treino de flexibilidade é o aumento do ROM nas articulações, algo que pode ser fundamental ao longo da vida. Um bom ROM pode ser fulcral na qualidade de vida de um idoso, pois permitirá conseguir realizar as suas tarefas do quotidiano com maior facilidade e liberdade possível, quer seja apertar os atacadores dos sapatos, ou tirar algo da prateleira mais alta. Além da qualidade de vida, uma boa flexibilidade das articulações pode ser fundamental na redução do risco de lesões onde ocorra um estiramento muito grande.

Riscos:

Alguma evidência científica mostra que realizar apenas treino de flexibilidade estático pode contribuir para o declínio da força muscular (ACSM, 2014).

Além disso, a realização de alongamentos mostra ter um efeito agudo muito curto, durando cerca de três minutos. Podendo este valor ser aumentado com o treino regular de flexibilidade.

Métodos de treino

Existem três tipos de métodos de treino de flexibilidade, sendo eles:

1. Alongamento estático
2. Alongamento dinâmico
3. Propriocepção Neuromuscular facilitada

Além destes tipos de alongamentos, os mesmos ainda podem ser realizados de forma ativa, onde há uma ajuda externa para a realização do movimento, ou de forma passiva, onde é realizado o movimento de alongamento sem nenhuma ajuda extra.

Alongamento estático

Este tipo de alongamento é o mais usado no treino de flexibilidade, e consiste em realizar um alongamento, de forma ativa ou passiva, durante 10-30 segundos, voltando depois à posição inicial.



Imagem 2. Alongamento do esternocleidomastóideo, de forma estática ativa.



Imagem 3. Alongamento dos músculos do gêmeo de forma estática passiva.

Alongamento dinâmico

Os alongamentos dinâmicos são uma forma de alongamento que conjuga o movimento com a tensão muscular e com o alongamento. Este tipo de alongamentos deve ser sempre realizado de forma ativa e promovendo um aumento gradual do ROM, por exemplo, no movimento de circundação do ombro, o movimento deve iniciar-se de forma controlada, aumento posteriormente as amplitudes de movimento.



Imagem 4. Movimento de circundação do ombro

Além do alongamento dinâmico propriamente dito, existe ainda outro tipo de alongamento dinâmico, denominado alongamento balístico. Nesta situação é aproveitado um movimento do corpo de forma a atingir maior ROM das articulações, sendo realizado em momentos curtos. Um exemplo de um movimento balístico é quando uma pessoa se encontra sentada no chão, com as pernas em extensão e tenta com as mãos alcançar a ponta dos pés, realizando insistências até alcançar o desejado.



Imagem 5. Exemplo de um movimento balístico

Propriocepção neuromuscular facilitada

Este método de alongamento é caracterizado por combinar técnicas ativas e passivas alongamento, devendo ser sempre realizada e ajustada por um profissional. Neste tipo de alongamento o processo é iniciado com uma contração muscular isométrica, seguida de um alongamento estático do mesmo grupo muscular/tendão. Acredita-se que este tipo de alongamento provoca uma resposta de relaxamento no sistema neuromuscular.

Recomendações

Segundo o ACSM (2014), as recomendações para o treino de flexibilidade são as seguintes:

Frequência	2-3 dias por semana
Intensidade	Utilizar a escala de Borg (entre 13-15) Escala de Borg adaptada (entre 6-8)
Tempo	10-30 segundos de alongamento
Tipo	Variável consoante pessoa e objetivo

Volume	Mínimo 60 segundos de alongamento por articulação
--------	---

Conclusão

Com a realização da presente discussão técnica, foi possível verificar que o treino de flexibilidade pode ser um excelente método a ser considerado aquando da prescrição e periodização do exercício, podendo ser um bom complemento a treinos com diferentes tipologias. Além disso, este tipo de treino pode ser fundamental numa população mais envelhecida, pois com o passar dos anos e com o aumento da rigidez das articulações torna-se fundamental realizar um trabalho que tenha o efeito oposto, promovendo assim um melhor estilo de vida na população mais idosa.

Anexo 17- Discussão técnica v

Holmes Place Academy

FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO

(ESTÁGIO ACADÉMICO)

Universidade da Beira Interior

Discussão Técnica- Princípios do treino de força

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Miguel Soto Maior

Carolina Arsénio

Lisboa

22/05/2022

Holmes Place Academy
FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO
(ESTÁGIO ACADÉMICO)

Universidade da Beira Interior

Igor Filipe Leitão Ribeiro

Aluno

Nota do Relatório

Tutor

Orientador

/

Data e Local de Entrega

Introdução

O presente trabalho encontra-se inserido no contexto de estágio curricular do mestrado de Ciências do Desporto ramo de Exercício e Saúde, pela Universidade da Beira Interior, sendo este realizado no Holmes Place do Palácio Sottomayor, em Lisboa.

A presente discussão técnica, tem como principal objetivo compreender os princípios do treino de força, e como os mesmos podem ser alternados e manipulados

Desenvolvimento

Embora por vezes se pense que apenas a prática de exercício físico é suficiente para ganhar resistência e massa muscular, nem sempre é assim. De forma a conseguir obter os melhores resultados é necessário que se siga um plano de treino feito com base nos princípios fundamentais, sendo desse modo potenciados os resultados.

Segundo o ACSM (2018), existem sete princípios de treino fundamentais, sendo eles:

1. Progressão
2. Regularidade
3. Sobrecarga
4. Criatividade
5. Prazer
6. Especificidade
7. Supervisão

Princípio da progressão

O princípio da progressão refere que é necessário haver um aumento progressivo e contínuo do estímulo de treino ao longo do tempo, sendo que dessa forma são promovidos os ganhos a longo prazo. Segundo este princípio as intensidades de treino devem ser ajustadas regularmente e de forma progressiva, começando com intensidades mais baixas e aumentando de intensidade consoante a adaptação do organismo ao estímulo de treino. Para o aumento da intensidade de treino não é necessário aumentar constantemente as cargas, pois a intensidade pode ser ajustada

utilizando diversas variáveis, tais como, número de repetições, número de séries e ainda o tempo de descanso.

Uma das diretrizes do ACSM para este princípio é aumentar a carga de treino entre 5-10% por semana e diminuir as repetições, contudo para que tal aconteça o padrão de movimento deve ser o mais adequado para a realização do movimento. Tal facto é perceptível, quando um aluno consegue realizar numa leg press 12 repetições com 80 kg, com uma técnica de movimento adequada, se ele quiser continuar a obter resultados deve aumentar a sua carga de treino para cerca de 85 kg e diminuir o número de repetições.

Princípio da regularidade

Para uma obtenção de força muscular, o treino deve ser uma constante, embora o número de treino possa variar consoante os objetivos do mesmo a inconsistência de treino vai resultar em adaptações menores ao nível físico, ficando muitas vezes aquém do esperado. Embora o número de treinos semanais deva estar de encontro com os objetivos definidos, para a maioria da população adulta a realização de treinos dois a três treinos por semana é adequado e ajustado à grande maioria dos objetivos.

Posto isto o princípio da regularidade diz que os ganhos efetivos a longo prazo só são possíveis com uma prática regular e consistente de treino.

Princípio da sobrecarga

O princípio da sobrecarga é um dos princípios básicos do treino. Este princípio refere que para haver uma melhoria da condição física deve haver um “stress” acima do que o corpo está habituado a realizar, isto é, se num exercício um aluno consegue realizar facilmente 10 repetições com 50 kg, este deve aumentar o peso, o número de repetições ou até as séries de cada exercício. Caso nada seja alterado haverá uma adaptação do corpo ao estímulo de treino, não havendo assim uma progressão no mesmo.

Princípio da criatividade

O princípio da criatividade é importante no que se refere à adesão de um novo sócio ao treino, pois muitas das vezes novos sócios nunca entraram numa sala de exercício e acaba por ser um pouco estranho e desconfortável realizar certo tipo movimentos, algo que pode ser uma barreira na adesão à prática de exercício físico. Neste sentido este princípio defende que numa fase inicial pode ser necessário desmontar os movimentos para que a pessoa se sinta confortável a realizar o movimento completo e com um padrão motor correto. Por exemplo, na realização do agachamento, numa fase inicial

pode-se começar por sentar e levantar de uma cadeira ou caixa, progredindo posteriormente tirando a caixa/cadeira.

Além disso este princípio refere que por vezes realizar treinos mais lúdicos pode ser um bom fator de adesão do cliente. Estes treinos mais lúdicos podem ser realizados com a incorporação de exercícios com kettlebells, bolas medicinais, etc.

Princípio do prazer

O prazer a realizar qualquer tipo de atividade física é um dos principais motivos pela permanência dos alunos, não devendo ser negligenciado. Neste sentido, este princípio refere que se deve conjugar os treinos com os gostos pessoais do cliente. Embora este princípio defina que se deva ir de encontro com os gostos do cliente, por vezes é necessário encontrar um equilíbrio entre o treino e os gostos, pois por vezes os clientes não gostam de realizar certo tipo de treinos, contudo os mesmos são fundamentais na obtenção dos seus objetivos.

Princípio da especificidade

O princípio da especificidade é um dos mais importantes na planificação e prescrição de um treino desportivo. O mesmo engloba dois pontos, o primeiro é que o treino se deve direccionar para o objetivo do cliente, isto é, se o cliente procura treinos para ganhar massa muscular, o treino deve ir de encontro com esses objetivos, por outro lado, se o cliente procura apenas ganhar mais mobilidade e amplitude de movimentos o treino prescrito deve ser diferente e deve englobar exercícios que promovam este tipo de adaptações. O segundo ponto deste princípio é que apenas se obtém resultados nos músculos trabalhados, por exemplo, na realização de uma *leg press*, o foco principal será desenvolver a musculatura dos membros inferiores, logo os membros superiores não serão trabalhados e estimulados para obter melhorias.

Princípio da Supervisão

O princípio da supervisão diz-nos que pessoas que tenham acompanhamento de um profissional do exercício conseguem obter melhores resultados em comparação com pessoas que não tenham qualquer tipo de acompanhamento. Tal facto deve-se a duas situações, por um lado com acompanhamento profissional, o cliente terá um plano de treino ajustado e que vai de encontro com os seus objetivos, além disso terá ainda suporte nos exercícios, explicação dos movimentos e das suas variantes e ainda terá uma componente motivacional associada a todo o treino prestada pelo profissional do exercício. Por outro lado, um aluno que treine sozinho terá tendência a reduzir as

cargas de treino para cerca de 40-50% de um RM, algo que não vai promover o seu treino e as suas adaptações, causando assim um platô no seu treino.

Conclusão

Com a realização da presente discussão técnica foi possível verificar a importância dos princípios de treino na planificação e na prescrição de um plano de treino, de forma a conseguir obter resultados que vão de encontro com os objetivos dos clientes. Além disso foi ainda possível adquirir mais conhecimento acerca dos princípios de treino e como os conjugar e utilizar da melhor forma possível.