

Relatório de estágio: Holmes Place, Coimbra

A perceção de fadiga e a relação com o trabalho desenvolvido pelos instrutores de fitness

Gonçalo de Sousa Martins

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Ciências do Desporto
(2^o ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Henrique Pereira Neiva
Co-orientador: Prof. Doutor Maria Dulce Leal Esteves

junho de 2024

Declaração de Integridade

Eu, Gonçalo de Sousa Martins, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M12869 de/o Ciências do Desporto da Faculdade de 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 08 /06 /2024

Agradecimentos

Aos meus orientadores da Universidade da Beira Interior, Professor Doutor Henrique Neiva e Professora Doutora Dulce esteves, respetivamente, pelo respeito, profissionalismo, ajuda e ensinamentos que me disponibilizaram ao longo deste ano letivo.

Aos meus dois tutores no local de estágio, Hugo Mariano e Vanessa Brito que me acompanharam de uma forma mais próxima no clube ao longo de todas as semanas de estágio e demonstraram sempre grande disponibilidade em ajudar sempre que necessário.

A toda a equipa do Clube Holmes Place de Coimbra que me acolheram e integraram de forma positiva, passando diversos ensinamentos, orientações e experiências, tanto a nível profissional como pessoal ao longo do estágio, em particular ao João Amaral, Diana Ribeiro, André Loureiro, Constança Peres, Diogo Ferreira e Ana Cardoso.

Agradeço também à minha mãe, pai e irmã que sempre me apoiaram nas minhas decisões e por todos os ensinamentos que me passaram e valores que incutiram para que me tornasse na pessoa que sou hoje.

Resumo

O exercício físico regular traduz-se na melhoria de diversos fatores para os praticantes, tanto a nível físico onde melhoram a resistência muscular e cardiovascular, a força, a flexibilidade, entre outras, como a nível psicológico sendo que este está associado a uma diminuição de doenças do foro psicológico. Para que esta atividade física seja realizada de forma adequada, os profissionais de exercício físico, em contexto de clubes de saúde/ginásios devem corresponder a algumas competências para com os sócios dos mesmos como por exemplo o domínio técnico onde demonstram ter capacidades para prescrever um treino, domínio pedagógico onde demonstram ter capacidades para orientar um treino ou aulas de grupo e o domínio da comunicação que permite ter um relacionamento profissional e ético com os clientes. Posto isto, o objetivo geral deste estágio curricular realizado no clube Holmes Place - Coimbra consistiu no desenvolvimento de novas competências relacionadas com o profissional do exercício físico, estando já integrado num contexto real. Neste foram realizadas diversas atividades passando por todos os departamentos do clube desde direção de um ginásios/health club, passando pela limpeza e manutenção, receção, fisioterapia até ao trabalho desenvolvido pelos profissionais do exercício físico como os treinos acompanhados e as aulas de grupo. Durante a realização do estágio foi desenvolvido um trabalho de investigação com o objetivo principal avaliar a perceção de fadiga e a relação com o trabalho desenvolvido pelos instrutores de *fitness*. Os resultados demonstraram uma correlação positiva e forte entre a perceção de fadiga e o tempo total de trabalho nos profissionais de fitness avaliados, o que sugere que quanto maior a carga horária de trabalho, maior a perceção de fadiga. As tarefas que mais aumentam os níveis de fadiga são as que exigem maior interação individual e personalização como os treinos personalizados. O trabalho fora do clube tem também um impacto significativo na perceção de fadiga.

Palavras-chave

Exercício Físico; Saúde; Avaliação e controlo; Fadiga; Instrutores de fitness

Abstract

Regular physical exercise improves a number of factors for practitioners, both on a physical level, where they improve muscular and cardiovascular endurance, strength, flexibility, among others, and on a psychological level, where it is associated with a reduction in psychological illnesses. In order for this physical activity to be carried out properly, exercise professionals in health clubs/gymnasiums must fulfil certain competencies towards their members, such as the technical domain where they demonstrate their ability to prescribe training, the pedagogical domain where they demonstrate their ability to guide training or group classes and the communication domain which allows them to have a professional and ethical relationship with their clients. That said, the overall aim of this internship, which took place at the Holmes Place - Coimbra club, was to learn new skills related with exercise professionals, while being integrated into a real-life context. A variety of activities were carried out at the club, including all the club's departments, from gym/health club management, cleaning and maintenance, reception, physiotherapy to the work carried out by exercise professionals, such as supervised training and group classes. During the internship, a research project was carried out with the main aim of assessing the perception of fatigue and its relationship with the work carried out by fitness instructors. The results showed a positive and strong correlation between perceived fatigue and total working time in the fitness professionals assessed, which suggests that the greater the workload, the greater the perception of fatigue.

Keywords

Physical exercise; Health; Evaluation and control; Fatigue; Fitness instructors

Índice

Agradecimentos	v
Resumo	vii
Abstract	ix
Lista de figuras	xiii
Lista de tabelas	xv
Lista de acrónimos	xvii
Introdução	1
Objetivos do estágio	2
Breve revisão da literatura	4
Entidade de acolhimento	8
Caracterização da entidade	8
Organograma	9
Instalações	9
Caracterização dos clientes	12
Intervenção	14
Reflexão sobre o estágio	25
Introdução à investigação	27
Introdução	27
Metodologia	29
Desenho do estudo	29
Amostra	29
Procedimentos	29
Avaliação das horas de trabalho	30
Avaliação da fadiga	30
Análise estatística	31
Resultados	32
Discussão	36
Conclusão	37
Conclusão final	39
Referências bibliográficas	40
Anexos	43

Lista de Figuras

Figura 1- Organograma da empresa Holmes Place - Coimbra	9
Figura 2- Receção do clube.....	9
Figura 3- Balneários do clube	10
Figura 4- Piscina do Clube.....	10
Figura 5- Estúdios de aulas de grupo de Icycle, Estúdio 2 e Estúdio 3, respetivamente (da esquerda para a direita).....	10
Figura 6- Estúdio de Pilates de grandes materiais	11
Figura 7- Zona de máquinas de cardio	11
Figura 8- Zona de pesos livres	12
Figura 9- Escala Rating of fatigue (ROF)	31
Figura 10- Representação gráfica dos valores médios registados para cada dia no que se refere à perceção de fadiga (barras) e ao tempo de trabalho em cada tipo de tarefa (linhas).....	33
Figura 11- Representação gráfica dos valores individuais de fadiga e trabalho total. É também representada a regressão linear de equação $Y = 0,006224 * X + 3,868$, $r^2 = 0.27$ e o intervalo de confiança de 95% para a regressão (sombreado).....	34
Figura 12- Representação gráfica dos valores individuais de fadiga e treino personalizado. É também representada a regressão linear de equação $Y = 0,004774 * X + 5,719$, $r^2 = 0.07$ e o intervalo de confiança de 95% para a regressão (sombreado).	34
Figura 13- Representação gráfica dos valores individuais de fadiga e outras tarefas realizadas na entidade em análise. É também representada a regressão linear de equação $Y = 0,003931 * X + 6,020$, $r^2 = 0.03$ e o intervalo de confiança de 95% para a regressão (sombreado)	Erro! Marcador não definido.
Figura 14- Representação gráfica dos valores individuais de fadiga e outras tarefas realizadas fora da entidade em análise. É também representada a regressão linear de equação $Y = 0,004266 * X + 5,976$, $r^2 = 0.05$ e o intervalo de confiança de 95% para a regressão (sombreado)	35

Lista de Tabelas

Tabela 1- Intervenção ao longo do estágio.....	15
Tabela 2- Intervenção ao longo do estágio (<i>continuação</i>)	16
Tabela 3- Valores das variáveis registadas em cada dia do período analisado	32
Tabela 4- Matriz de correlações entre a percepção de fadiga e o tempo de trabalho despendido por tarefa. São apresentados os valores do coeficiente de correlação (r) e da significância (valor de <i>p</i>).....	33

Lista de Acrónimos

ACSM	<i>American College of Sports Medicine</i>
AOS	<i>Art of swimming</i>
ASS	<i>Assessment</i>
ATP	Adenosina trifosfato
HIIT	<i>High-intensity interval training</i>
MI	<i>Member interaction</i>
MIB	<i>Made in Brasil</i>
OI	Orientação Inicial
PF	Profissional de fitness
PT	<i>Personal trainer</i>
ROF	<i>Rating of fatigue</i>
SPSS	<i>Statistical Package for Social Sciences</i>
UBI	Universidade da Beira Interior

1. Introdução

Estima-se que no final de 2022 existiam cerca de 840 ginásios em Portugal (Observatório Sectorial DBK da Informa D&B, 2023) e que, em 2023, mais de um milhão de portugueses frequentavam um ginásio ou health club (Marktest, 2024). Ainda que os números de pessoas que frequentam ginásios ou health clubes estejam a aumentar, os níveis de inatividade física em Portugal continuam bastante elevados, sendo um dos piores países da Europa, segundo o Eurobarómetro (2022).

Vários autores, em estudos por eles realizados, chegaram à conclusão de que a formação contínua dos técnicos de exercício físico é um dos principais fatores para o recrutamento dos mesmos. Ramos et al. (2015) refere que devido à constante mudança e evolução na área do fitness, os diretores técnicos das instalações como ginásios e Health Clubs consideram fundamental que a formação dos técnicos de exercício físico seja constantemente atualizada. Esta ideia é corroborada por outros autores (Antunes, 2003; Machado, 2008).

O estágio foi realizado na empresa de ginásios Holmes Place, no clube de Coimbra e os seus objetivos assentam maioritariamente no desenvolvimento de competências a diversos níveis estando integrado num ambiente real de contexto de trabalho.

A elaboração deste relatório enquadra-se no âmbito do segundo ano de Mestrado em Ciências do Desporto, ramo de Exercício e Saúde, da Universidade da Beira Interior (UBI). Este reúne uma reflexão de todas as tarefas e trabalho realizado durante o estágio que se iniciou no início de outubro de 2023 e terminou no início de maio de 2024, estando dividido em dois capítulos. No primeiro capítulo é apresentada a intervenção no local de estágio onde são abordados temas como os objetivos do estágio, uma revisão de literatura, a caracterização da empresa de acolhimento, a intervenção realizada nessa empresa e a reflexão sobre o estágio. O segundo capítulo diz respeito à introdução à investigação em que foi abordada a temática da perceção de fadiga e a relação com o trabalho desenvolvido pelos instrutores de fitness onde foi implementada uma recolha de informações e avaliados os resultados dessas mesmas recolhas ao fim de 24 dias. O relatório tem *ainda uma secção* de bibliografia e anexos onde serão apresentados alguns relatórios de observação realizados durante o estágio curricular. Durante todo este percurso fui supervisionado de uma forma mais próxima, com reuniões semanais, pelos meus orientadores na instituição Hugo Mariano e Vanessa

Brito, o que contribuiu para o decorrer normal do estágio com o melhor aproveitamento possível.

Objetivos do estágio

Um profissional de exercício físico, para que a sua intervenção seja a melhor possível, segundo Raposo (2003), deverá desenvolver 3 tipos de domínios sendo eles o domínio técnico, o domínio pedagógico e o domínio da comunicação. O domínio técnico é constituído pelos conhecimentos científicos ao nível do treino, como planear e acompanhar um aluno e deve manifestar-se a nível cognitivo e motor com conhecimentos de anatomofisiologia, Biomecânica, Prescrição do treino, entre outros. O domínio pedagógico, em que se deverão ter técnicas e estratégias para melhorar o ensino-aprendizagem. Ao nível da instrução, que deverá ser clara e objetiva, falando com conhecimento de causa e explicando o objetivo, ao nível da demonstração que deverá ser realizada em simultâneo com a explicação verbal e ao nível da realização de feedbacks. O terceiro domínio é o da comunicação que consiste em competências que o profissional adquire de forma a melhorar as relações e inter-relações humanas no meio em que está inserido de forma a influenciar os comportamentos e emoções de outros. Posto isto, com a realização deste estágio, os objetivos gerais serão aprender novas competências estando já integrado num contexto real. Essas competências são ao nível do estabelecimento de contacto e comunicação com outros profissionais da área e com os sócios do clube, da prescrição de exercício de forma adequada e da experiência profissional.

Quanto aos objetivos específicos, estes estão relacionados com todas as tarefas realizadas na instituição, sendo eles: compreender como funciona uma instituição relacionada com o exercício físico e saúde e quais os seus modelos de negócio utilizados; compreender desde o trabalho realizado na receção, e com os comerciais, passando pelos departamentos de fisioterapia e nutrição, até ao trabalho realizado pelos personal trainers como as avaliações iniciais onde se analisa e interpreta as informações sobre o estado de saúde, o nível de aptidão física e as preferências do sócio e onde se estabelece um perfil de cliente, a prescrição e a realização de treinos acompanhados; adquirir ferramentas que me permitam estar numa sala de musculação de forma adequada, melhorando a comunicação com os diversos sócios e compreender as questões éticas que são inerentes à área do fitness, promoção da saúde e atividade física; aumentar o conhecimento ao nível da capacidade de avaliar e analisar as

diferentes componentes de aptidão física relacionadas com a saúde como a função cardiorrespiratória, força muscular, flexibilidade, estabilidade postural e composição corporal e estabelecer objetivos realistas para o cliente; aumentar também o nível de conhecimento dos exercícios a realizar com os pesos livres e nas máquinas de musculação do clube do clube; aumentar o conhecimento ao nível das patologias para conseguir aconselhar ou orientar sócios de uma forma mais correta e melhorar a capacidade de coadjuvar um programa de treino não terapêutico para a melhoria dessa mesma patologia; desenvolver competências na orientação e realização de aulas de grupo; promover a mudança de comportamentos de pessoas sedentárias para que se consiga aumentar a adesão a programas de exercício e saúde.

2. Breve revisão da Literatura

Segundo os dados de 2022 do Eurobarómetro, referentes ao desporto e atividade física, Portugal apresenta valores piores quando comparado à média da União Europeia, sendo este o país que reporta menor nível e atividade física. Os valores referem que 73% dos portugueses nunca se exercitaram ou praticaram desporto, 5% fazem-no "raramente". "Com alguma regularidade" é a resposta de 18% dos inquiridos e apenas 4% praticam desporto "regularmente".

A atividade física pode ser considerada como qualquer movimento corporal, ou seja, todas as atividades diárias, produzidas pelos músculos esqueléticos, que resultam em um maior gasto energético (Dayi et al., 2017). Já o exercício físico é um tipo de atividade física que foi planeada, estruturada e repetida e é realizado para melhorar ou manter a condição física. Essa condição física vai permitir realizar atividades de nível moderado e elevado sem fadiga imprópria (ACSM, 2014)

Ainda que em Portugal os números de pessoas que praticam desporto e atividade física sejam mínimos, é de conhecimento geral da população que a atividade e o exercício físico são benéficos para a saúde. Esta traz benefícios, segundo Rueggegger e Booth (2018) e Febbraio (2017) a vários níveis como: melhorias da capacidade e função respiratória e cardiovascular, redução dos fatores de risco para doenças cardiovasculares, diminuição da morbidade e mortalidade, melhorias ao nível das capacidades físicas como agilidade, força, flexibilidade, entre outros benefícios como diminuição de doenças de foro psicológico, ou seja, no geral, a prática de atividade ou exercício físico está associada a um aumento da melhoria da qualidade de vida em qualquer idade.

Diversos autores corroboram com o ACSM no que toca aos benefícios da prática de atividade física. Silvestri (1997) referiu que ser fisicamente ativo poderá refletir melhorias a vários níveis como a resistência cardiovascular, a flexibilidade e a força. Além destes aspetos mais físico, aspetos mais psicológicos como o controlo e a gestão das emoções, do stress e da tensão acumulada também poderão ser melhorados, o que vai beneficiar a qualidade de vida em todas as idades e géneros.

Apesar da atividade física acarretar diversos benefícios, também lhe são inerentes alguns riscos, principalmente problemas cardíacos (ACSM, 2014). Por essa razão, dependendo do tipo de exercício ou se é realizado em grupo ou individualmente, cada

pessoa deverá realizar exercício físico adequado a si mesma após ter realizado diversas avaliações físicas.

Outros dos riscos que acontecem numa sala de exercício são lesões com pesos livres. Waryasz et al. (2016) referiu que, segundo um estudo realizado nos Estados Unidos, mais de 90% dos incidentes que aconteceram em clubes foi precisamente a queda de pesos livres de forma acidental. Neste estudo é referido que contratar um personal trainer pode ser uma forma útil de aprender a realizar exercício de forma correta e evitar lesões comuns associadas ao exercício.

Segundo Teixeira (2013), o treino personalizado está em crescimento em todo o mundo. Existem cada vez mais pessoas interessadas neste tipo de serviço, pois estão aliados diversos fatores que beneficiam o cliente. Esses fatores estão associados a uma maior eficiência, à segurança e à comodidade.

Se o exercício físico for realizado com o acompanhamento de um *personal trainer*, este acaba por ser mais seguro e ainda mais adequado, pois segundo o ACSM, o *personal trainer* conduz e demonstra métodos de exercício seguros e eficazes, aplicando os princípios fundamentais da ciência do exercício; redige recomendações de exercícios adequados; lidera e demonstra métodos seguros e eficazes de exercício; motiva as pessoas a começar e continuar com seus comportamentos saudáveis.

Os treinos personalizados com um profissional da área têm diversas vantagens como por exemplo a prescrição do treino, a supervisão que traz segurança, a educação dos alunos em relação à execução dos exercícios entre outros, a motivação e o compromisso que o aluno tem para com o PT, deverão ser feitas avaliações físicas regulares, prescrições de treino de supervisão próxima (no treino) e distante (treinos de continuidade/paralelos sem supervisão próxima), entre outros benefícios. (Teixeira et al., 2021).

Além dos pontos referidos anteriormente, a motivação é uma das principais vantagens no treino individualizado. Carvalho et al. (2023), num estudo para perceber se o treino acompanhado poderia potencializar os resultados dos clientes, observou que os motivos pelos quais as pessoas se sentem motivadas são a competência do profissional, alcance de metas/resultados, motivação por parte do *personal trainer* e motivação pessoal, maior atenção na execução dos exercícios e exclusividade no treino.

O treino personalizado consiste num programa de exercícios estruturados, progressivos e personalizados, orientados em função dos resultados que o aluno deseja. Segundo Teixeira et al. (2021), para que este seja bem orientado, deverá ser realizada uma estrutura do serviço. Essa estrutura deve obedecer a 4 pontos sendo eles:

- 1- apresentação do plano de treino no início da sessão (em que fase se encontra no micro e mesociclo);
- 2- realização de registos intra sessão e de continuidade (melhorar o controlo e supervisão do treino);
- 3- realização de avaliações físicas periódicas;
- 4- realização regular da análise do processo e emissão de relatório (esse relatório deve contemplar os resultados das avaliações, espaço para pequenas notas, breve explicação textual, explicativa da evolução, dificuldades sentidas, entre outras).

Em 2023, concluiu-se que, em Portugal, no top 20 das tendências do fitness, as duas primeiras posições foram “Licenças (títulos) para PF” e “Empregar PF certificados”, o que demonstra que existe uma preocupação no que toca aos profissionais no setor do fitness em Portugal e que existe a necessidade de valorização e credibilidade dos profissionais. Em terceiro lugar aparece o o “Treino personalizado (PT)”. Ainda neste top, por ordem decrescente, podemos observar as seguintes tendências: “Exercício para perda de peso”; “Estilo de vida como medicina”; “Treino de saúde/bem-estar”; “Exercício como medicina”; “Treino de força com pesos livres”; “Medição de resultados”; “Atividades outdoor”; “Treino funcional”; “Treino com o peso corporal”; “Programas de Fitness para idosos”; “Movimento corpo&mente”; “HIIT”; “Aulas pós-reabilitação”; “Pilates”; “Tecnologia wearable”; “Treino funcional de alta intensidade”; “Aulas de grupo”. Estas tendências foram obtidas através da aplicação de um questionário adaptado do *ACSM fitness trends*. (Franco et al., 2023).

Ainda que Portugal seja líder na tabela do sedentarismo, segundo o Eurobarómetro, é cada vez maior o número de praticantes em contexto de ginásio/health clubs e mostra que a população está desperta, confiante e motivada para a prática de atividade física no seu dia a dia (Direção-Geral da Saúde & Instituto Português do Desporto e da Juventude, 2019).

Num estudo realizado com clientes de ginásios, em que o objetivo seria averiguar o que os levava a praticar exercício nessas instalações, os fatores variaram bastante. Estes

referiram que o que os motivava para praticar exercício num ginásio era para se “manterem saudáveis”, sendo este o mais referenciado, outros fatores como “revitalização”, “força/resistência” e “prazer” foram outros fatores motivacionais mencionados pelos inquiridos (Venâncio, 2019).

3. Entidade de acolhimento

Caracterização da entidade de acolhimento

O Holmes place surgiu há cerca de 44 anos, em Londres, onde tinha como objetivo criar um espaço de health club onde, para além de praticar exercício físico, estivessem reunidas todas as condições para construir um estilo de vida mais saudável. Atualmente conta com cerca de 100 clubes, em 10 países e conta com mais de 300.000 sócios.

Há 25 anos o Holmes place chegou a Portugal e, desde 2017 que a sua sede internacional se situa no país, no Holmes Place Quinta da Fonte. Neste momento existem 15 clubes que possuem sala de exercício com uma zona de pesos livres, máquinas de musculação e zona de cardio, estúdios destinados a aulas de grupo, aulas exclusivas do Holmes Place, estúdio de Pilates, piscina, jacuzzi, sauna e banho turco.

O Holmes place de Coimbra, no qual realizei o meu estágio curricular, conta com 17 anos de existência e os seus valores vão de encontro com o bem-estar e saúde, a inclusão, o equilíbrio e outros fatores que promovem um estilo de vida mais ativo e consequentemente mais saudável e feliz e devido ao facto de ser um clube premium, possui todas as condições e comodidades que os sócios procuram.

O clube dispõe de diversos serviços que podem satisfazer as necessidades de todos os sócios. Além da sala de exercício que pode ser utilizada por todos, conta com serviços noutros departamentos que podem ser adquiridos pelos sócios como por exemplo o serviço de SPA, o serviço de Fisioterapia, o treino de pilates de grandes materiais e o treino acompanhado na sala de exercício.

Existem também diversas aulas de grupo que todos os sócios podem usufruir como: Icycle, BodyPump, Hidroginástica, Hidroterapia, pilates e pilates de pequenos materiais, Aerial training, MIB, Spartans, Airfit, Yoga, Bodybalance, X-celerate, Euphoria, Total condicionamento, Reeducação postural, Cross training e STEP. Cada uma destas aulas possui um nível de dificuldade de 1 a 4.

O Holmes Place de Coimbra conta com 50 colaboradores sendo 1 diretor, 4 comerciais, 27 personal trainers, 3 fisioterapeutas, 1 manutenção, 6 equipa de limpeza, 4 SPA, 4 Bar/restaurante.

Organograma

O Holmes Place de Coimbra está organizado de forma hierárquica como mostra a imagem seguinte:

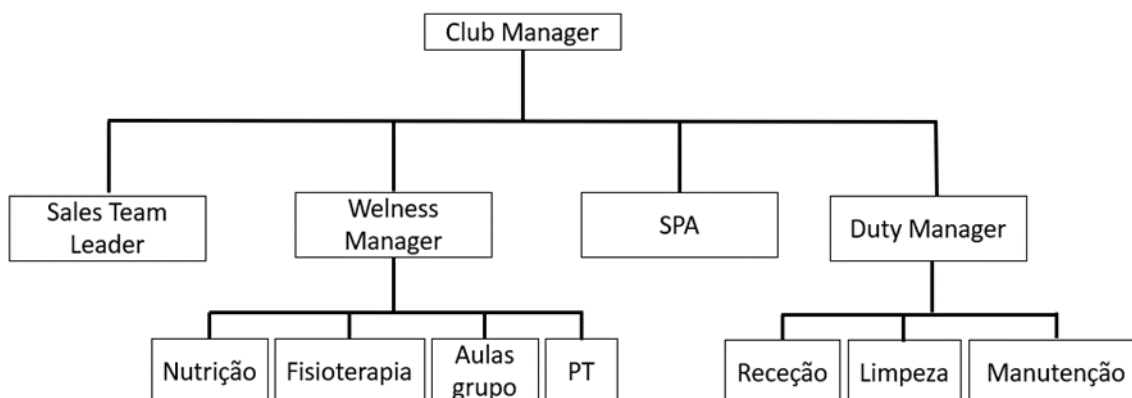


Figura 1- Organograma da empresa Holmes Place - Coimbra

Instalações

O Holmes Place de Coimbra está localizado no Estádio Municipal Cidade de Coimbra e é constituído por diversos espaços distribuídos por 2 andares. Esses espaços são:

- Lounge;
- Restaurante/bar;
- Loja de artigos desportivos e acessórios;
- Receção;



Figura 2- Receção do clube

- Balneários masculino e feminino;



Figura 3- Balneários do clube

- Piscina;



Figura 4- Piscina do Clube

- Jacuzzi;
- Office;
- Área de staff;
- 3 estúdios de aulas de grupo sendo 1 de Icycle;



Figura 5- Estúdios de aulas de grupo de Icycle, Estúdio 2 e Estúdio 3, respetivamente (da esquerda para a direita)

- Sala de fisioterapia;
- SPA;
- Sala de Nutrição;
- Estúdio de Pilates de grandes materiais;



Figura 6- Estúdio de Pilates de grandes materiais

- Gabinete de avaliações;
- Zona de cardio;



Figura 7- Zona de máquinas de cardio

- Zona de Pesos livres;

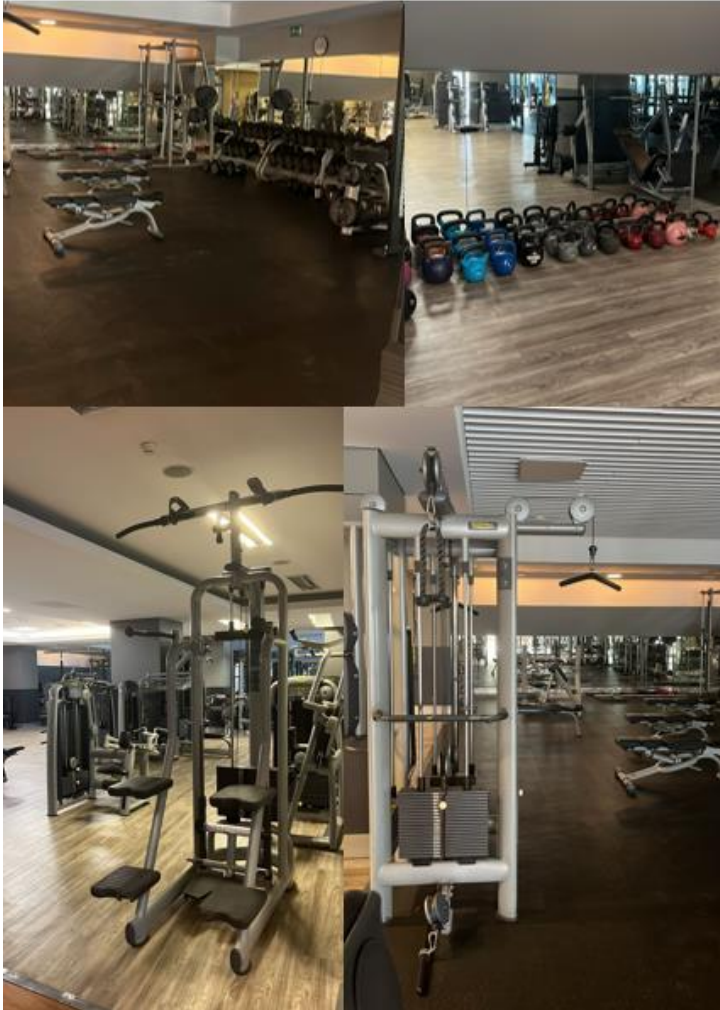


Figura 8- Zona de pesos livres

- Zona de aulas Xpress;
- Banho turco;
- Sauna;
- Garagem/parque de estacionamento;

Caracterização dos clientes

O Holmes Place de Coimbra conta com cerca de 2000 sócios que, devido a todos os seus espaços e disponibilidades, estão distribuídos por todas as faixas etárias, desde os mais novos (6 meses de idade), passando pelos jovens e adultos, até aos mais idosos.

Para as crianças, ainda que o clube não possua nenhum espaço Kid´s, existem aulas de natação para diversos escalões como bebés, nível 2, nível 3 e aulas que englobam o nível

4, 5 e 6 simultaneamente. Os alunos sobem de escalão conforme a sua idade e nível de capacidade na água, de acordo com a perspectiva dos professores qualificados.

Quanto aos jovens e adultos, estes podem frequentar a sala de exercício e aulas de grupo a partir dos 14 anos e são várias as atividades que estes podem realizar como a realização de exercício de forma autónoma ou com personal trainer na sala de exercício, a utilização da piscina e a participação nas aulas de grupo. As aulas de grupo mais praticadas nestas faixas etárias, ainda que possam ser praticadas por qualquer pessoa, são aquelas que poderão ser mais exigentes, classificadas como nível 3 e 4 como Icycle, Spartans, body pump, entre outras.

Já para os mais idosos, as atividades que poderão realizar são as mesmas que para as faixas etárias anteriores, no entanto estes são os que procuram um serviço de treino acompanhado em maior número e optam por aulas de grupo com modalidades menos exigentes classificadas como nível 1 e 2 como Hidroginástica e hidroterapia, Pilates, reeducação postural, entre outras.

4. Intervenção

Durante cerca de 8 meses de estágio, desempenhei várias funções a todos os níveis na instituição. Foram-me fornecidos uns documentos onde estava explicito quais as tarefas que teria de realizar e nos quais teria de apontar todas as tarefas que realizava com a respetiva assinatura do responsável por aquela atividade. No clube em si desenvolvi competências ao nível da receção, do trabalho no office do clube, do trabalho desempenhado pelo departamento de comerciais, da nutrição, da fisioterapia, entre outros. O acompanhamento de todos estes departamentos é importante para perceber como funciona um clube de saúde e bem-estar. Relativamente à receção do clube, realizei atividades como o registo de entrada de sócios na instituição, observação de funções relacionadas com inscrições, cancelamentos e suspensões, as tarefas a realizar por parte dos rececionistas numa abertura e fecho do clube. Estas observações na receção foram importantes para estabelecer um contacto e comunicação com os diferentes sócios e perceber de que forma estes devem ser abordados.

No office do clube foram realizadas desempenhadas diversas tarefas como a observação de marcações telefónicas de orientações iniciais (realizadas quando um novo sócio entra no clube) e assessments (que são referentes a uma avaliação e consequente mudança de plano de treino) e organização de arquivos. Nesta organização de arquivos foram desempenhadas tarefas como a colocação de fichas de novos sócios nos dossiers corretos e a verificação dos sócios cancelados do clube através do programa informático MSI onde se colocam todas as informações nas bases de dados dos respetivos sócios. Junto ao departamento comercial aprendi como funciona o trabalho dos comerciais como por exemplo: realizei observação de contacto com os diversos sócios através de chamadas telefónicas ou mensagens escritas e também acompanhamento de apresentação do clube a potenciais novos sócios. Realizei ainda 1h de observação com o diretor do clube (Club Manager), onde este desempenhava as suas tarefas diárias.

No que toca à nutrição, acompanhei a nutricionista do clube em várias tarefas como a marcação de consultas através de chamadas telefónicas, realizei shadow de uma consulta de aconselhamento alimentar e uma outra consulta de nutrição que se destina aos sócios que adquirem este tipo de serviços. Nestas são realizados alguns ajustes na alimentação, consoante os gostos do sócio, para uma melhor forma de atingir os seus objetivos e resultam num plano alimentar que o sócio irá desenvolver durante um período de tempo.

No departamento de fisioterapia realizei tarefas que foram subdivididas em observação de orientações iniciais por parte dos fisioterapeutas, que se sucedem aquando da chegada de um novo sócio ao clube, observação de tratamentos a sócios que usufruem desse plano. Recebi ainda uma avaliação de fisioterapia.

Ainda em outros serviços prestados pelo clube (Art of Swimming (AOS) e Pilates), realizei uma observação a um check de Art of Swimming e Pilates, que acontece com sócios que se inscrevem no clube pela primeira vez, realizei uma observação de uma sessão de AOS e Pilates, com os respetivos relatórios de observação e pude ainda receber um Swim Check e um Pilates Check de cada serviço. Realizei ainda observação noutros departamentos do clube como o de manutenção dos diversos equipamentos do clube e também com a equipa de limpeza. Estas tarefas foram distribuídas por 5 horas de trabalho. Um resumo das tarefas desempenhadas pode ser consultadas na Tabela 1.

Tabela 1- Intervenção ao longo do estágio

1 ^a /2 ^a /3 ^a semanas	Conhecer o clube e procedimentos; observação dos primeiros treinos acompanhados onde tinha a tarefa de agendar com o personal trainer treinos acompanhados aos quais eu poderia assistir e realização das primeiras aulas de grupo. Poderia também treinar na sala de exercício onde planeava e aplicava o meu próprio treino para me habituar aos materiais existentes e às instalações.
4 ^a /5 ^a semanas	Nestas semanas as tarefas descritas anteriormente continuavam a ser realizadas, porém tinha outras funções como por exemplo realizar os primeiros relatórios de observação de treinos de diferentes faixas etárias.
6 ^a /7 ^a semanas	Nesta semana além de continuar a realizar todas as modalidades das aulas de grupo tive de escolher 2 modalidades podermos aprofundar com o objetivo de apresentar ao staff primeiro uma faixa da aula e depois 15 minutos de aula. Comecei também a realizar treinos na sala de exercício com outros estagiários nos quais planeávamos e aplicávamos o treino.
8 ^a /9 ^a semanas	Nestas semanas começámos a realizar shadows de avaliações com o personal trainer, tanto orientações iniciais como reprogramações de treino (assessments). Neste observávamos os processos de avaliação e realizávamos o respetivo relatório de observação.
10 ^a /11 ^a /12 ^a semanas	Além de poder continuar a realizar todas as tarefas descritas anteriormente poderíamos também começar a realizar tarefas no Office do clube como por exemplo shadow de contactos e organização de arquivo clube. Podemos também usar horas de shadow de receção.

Tabela 2- Intervenção ao longo do estágio (continuação)

13 ^a /14 ^a /15 ^a semanas	Foram realizadas todas as tarefas inerentes aos departamentos de nutrição, fisioterapia, art of swimming e pilates. Estas tarefas foram a realização de Shadow de tratamentos, treinos e consultas e a realização dos respetivos relatórios de observação.
16 ^a /17 ^a semanas	Nestas foram iniciadas as tarefas de shadow member interaction onde acompanhávamos o personal trainer na realização de sala e realizávamos o respetivo relatório de observação. Comecei também por realizar as modalidades de aulas de grupo para poder aprofundar. As aulas escolhidas por mim foram icycle e o bodypump.
18 ^a e 19 ^a semanas	Realizei tarefas relacionadas com o departamento comercial, manutenção e limpeza para perceber como funcionam estes departamentos no clube
20 ^a /21 ^a semanas	Escolhi um membro de staff não técnico para poder realizar uma primeira avaliação e planear e aplicar treinos conforme o seu objetivo, para uma aplicação em contexto real de trabalho.
Restantes semanas	Nas restantes semanas completei as tarefas acima descritas e aprofundei os conhecimentos tanto no treino acompanhado como nas modalidades de aulas de grupo escolhidas.

Uma das grandes áreas de intervenção foram as aulas de grupo. O clube Holmes Place fornece um grande número de aulas de grupo, tanto em estúdios como na piscina. Primeiramente a tarefa seria realizar todas as aulas de grupo existentes sendo elas:

- **Icyle:** Esta modalidade tem 2 tipos de estrutura. Pode ser uma aula de 30 minutos ou de 45 minutos e é uma aula de nível 3, numa escala de 1 a 4. Nas aulas de 30 minutos, a aula é composta por 5 faixas sendo que a primeira é de aquecimento, a segunda é de força, a terceira é de velocidade, a quarta é um treino intervalado e a última são os alongamentos. Na estrutura de 45 minutos a aula é composta por 8 faixas. A primeira é de aquecimento, de seguida é realizada uma faixa mista, onde se trabalha força e velocidade, a terceira é direcionada para a força, a quarta para a velocidade, a quinta para o treino intervalado, na sexta faixa é realizada velocidade resistente, na penúltima é realizada um trabalho de força (montanha) e a última faixa é de alongamentos. Esta modalidade é realizada com recurso a uma bicicleta estática, indoor que é totalmente reajustável ao sócio, no guiador, selim e resistência que oferece para que consiga atingir diversos níveis de intensidade.

- **Made in Brasil (MIB):** É uma aula de nível 2, numa escala de 1 a 4 e é composta por 6 faixas sendo que a primeira é de aquecimento, na segunda realizam-se movimentos como squats e lunges, a terceira é de equilíbrio, a quarta é em 4 apoios, na quinta faixa são realizados movimentos laterais e na última são realizados os alongamentos. Neste tipo de aulas podem ser utilizados materiais como steps, discos, caneleiras e colchões.
- **BodyPump:** Esta é uma aula que conta com 8 faixas. A primeira é o aquecimento, na segunda faixa são realizados agachamentos. Na terceira são realizados exercícios de peito, na quarta faixa são realizados exercícios de costas, na quinta e sexta faixa o instrutor pode escolher se quer realizar lunges e ombros ou exercícios de pequenos grupos musculares, a sétima faixa é de abdominais e por fim realizam-se os alongamentos.
Podem ser utilizados diversos materiais como discos, cordas navais, halteres, kettlebells, entre outros e é uma aula de nível 3 numa escala de 1 a 4.
- **Pilates e pilates de pequenos materiais:** Esta modalidade não é coreografada. Os instrutores apenas têm de realizar exercícios que passem pelas várias posições corporais na fase principal, sendo elas em decúbito dorsal e ventral, sentado e exercícios laterais (2 dois lados). Além desta parte principal a aula é composta por um aquecimento e um retorno à calma.
Esta aula pode ser de 60 minutos ou de 45 minutos. Nas aulas de 60 minutos são realizados aproximadamente 8 exercícios na parte fundamental e, nas aulas de 45 minutos são realizados cerca de 6 exercícios na parte fundamental.
É uma aula de nível 1, de 1 a 4 e o colchão é o único material utilizado.
A aula de pilates de pequenos materiais apresenta a mesma estrutura que o pilates, porém a parte fundamental conta com menos exercícios devido ao tempo “gasto” no ajuste dos materiais.
Os materiais usados são rolo, bandas, bosú, colchão, soft balls e fitballs, isotoner, entre outros.
- **Airfit:** Esta é uma modalidade em que apenas é utilizado um trampolim e é composta por 8 faixas. A primeira é de aquecimento, na segunda realiza-se uma faixa de cardio, a terceira é composta por coordenação e equilíbrio, a quarta é novamente uma faixa de cardio, a quinta é condicionamento dos membros inferiores, a sexta faixa é de resistência, a sétima faixa é de condicionamento de upperbody e na oitava faixa são realizados os alongamentos.

Esta é uma aula de nível 3, numa escala de 1 a 4.

- **Crosstraining:** Esta é uma aula que não tem uma estrutura predefinida pelo clube. O instrutor da mesma tem de realizar uma estrutura que tenha um aquecimento, que dura aproximadamente 8 minutos, uma fase principal que é composta por um circuito de 6 exercícios que se realizam durante 60 segundos cada e um intervalo de 15 segundos entre eles. Neste caso, a parte final da aula é realizado um jogo de interação entre os diversos alunos com exercícios e a aula termina com alongamentos.

Podem ser utilizados diversos materiais como discos, cordas navais, halteres, kettlebells, entre outros e é uma das aulas mais exigentes, sendo de nível 4 numa escala de 1 a 4.

- **50+:** Esta é uma aula que também não é coreografada. É realizada para pessoas acima dos 50 anos e são realizadas atividades para os mesmos. Podem ser utilizados diversos materiais como colchões, sandbag, elásticos, entre outros.

- **Arial training:** Esta modalidade acaba por não ter faixas estruturadas, porém durante uma aula devem ser realizadas todos estes segmentos: aquecimento, onde se realiza a mobilidade para a aula que vai decorrer, depois realiza-se a elevação no hammock. O terceiro segmento é de força. O quarto é a inversão. O quinto é o retorno à calma e a aula acaba com a meditação.

O único material utilizado é o hammock e esta é uma aula de nível 1, numa escala de 1 a 4.

- **Bodybalance:** Esta modalidade pode ser dividida em 2 vertentes. Uma vertente de flexibilidade e outra de força. Cabe ao instrutor decidir qual a vertente que pretende realizar.

Na vertente de flexibilidade, primeiramente é realizado um aquecimento/mobilidade geral através da modalidade de tai-chi, depois é realizada a saudação ao sol, a terceira tarefa é standing strenght, onde são realizados exercícios de força de membros inferiores, a quarta é uma faixa de equilíbrio, a quinta é abertura de anca, depois realiza-se o retorno à calma com as torções e o alongamento postural. A última faixa é a meditação.

Na vertente de força as faixas são praticamente todas iguais. A única diferença é que na faixa de abertura de anca são realizados exercícios de core geral (exercícios de Pilates).

- **Total condicionamento:** Esta aula de grupo é constituída por um set musical e não por faixas separadas. Durante esse set musical a aula começa com um aquecimento, durante cerca de 5 minutos. De seguida tem exercícios de membros inferiores. Os próximos exercícios que são realizados são direcionados para os grandes grupos musculares como peitoral e dorsal em supersérie. Depois são realizados os exercícios de ombros e membros superiores e depois exercícios de membros inferiores juntamente com outros grupos musculares. Por fim são realizados exercícios de core e a aula termina com alongamentos. Esta é uma aula de nível 2, numa escala de 1 a 4.
- **Spartans:** Esta aula é constituída por 8 faixas sendo que a primeira é de aquecimento, a segunda e terceira é de resistência cardiovascular, a quarta é de força dos membros superiores, a quinta é de força dos membros inferiores, a sexta é de força do core, na sétima são realizadas duas séries de um circuito de vários exercícios e a oitava faixa é de alongamentos. Esta aula tem cerca de 45 minutos e é de nível 4, numa faixa de 1 a 4.
- **Warrior:** A modalidade de warrior é considerada de nível 2, numa escala de 1 a 4, e a sua estrutura é constituída por 9 faixas. A primeira é de aquecimento, a segunda é uma faixa em que se introduz movimentos técnicos. Na terceira é trabalhada a velocidade dos movimentos aprendidos anteriormente. A quarta e quinta faixas seguem a mesma estrutura das duas anteriores, uma de movimentos técnicos e outra de velocidade. A sexta faixa é de condicionamento físico, a sétima é uma faixa de Muay-Thai, na penúltima realiza-se mais uma faixa de velocidade e a última é de alongamentos.
- **Step:** Esta modalidade é constituída por 10 faixas. As primeiras 3 faixas são de aquecimento, a primeira é um aquecimento base, a segunda é de aquecimento com step e a terceira é de orientação onde se introduzem exercícios que vão ser realizados na aula. A quarta faixa é de cardio de alta intensidade. Na quinta faixa existe uma mistura de cardio com exercícios de força. Depois é realizado um segundo pico de cardio. Na sétima faixa é realizada uma recuperação ativa antes do 3º pico de intensidade de cardio, realizado na oitava faixa. Na penúltima faixa são realizados exercícios localizados e a última é de alongamentos.

Esta é considerada uma faixa de nível 3 numa escala de 1 a 4 e exige alguma coordenação.

- **Euforia:** Esta modalidade é baseada na dança e é constituída por 10 faixas sendo que a primeira é de aquecimento, a segunda é direcionada para o Hiphop, a terceira faixa é de musicas latinas, a quarta faixa, que diz respeito ao primeiro pico de intensidade, é de musicas afro, a quinta faixa é de recuperação, a sexta faixa, onde se atinge o segundo pico de maior intensidade, é uma faixa de House, de seguida existe uma faixa com músicas old school onde se consegue criar uma ligação com os alunos por serem músicas nostálgicas, de seguida existe uma faixa de musicas Latinas ou reggaeton, que pode ser escolhida pelo orientador da aula, a penúltima faixa é de house music é referente ao último e maior pico de intensidade e a última faixa diz respeito aos alongamentos. Esta é uma modalidade que exige alguma coordenação e ritmo. É um nível 2 numa escala de 1 a 4.
- **Xcelerate:** Esta aula está dividida em 3 blocos, aquecimento, fase principal e retorno à calma. É uma modalidade em que os seus principais objetivos são o desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória e também ganhos de força e de resistência. É uma aula de nível 4 numa escala de 1 a 4.
- **Reeducação postural:** É uma modalidade orientada pelos fisioterapeutas do clube e tem bastante afluência e o seu principal objetivo é a realização de posturas estáticas, algumas sob contrações isométricas, para alongar algumas cadeias musculares que poderão estar encurtadas e também fortalecer as cadeias musculares mais fragilizadas. São realizados exercícios que combinam o trabalho muscular com um trabalho respiratório. Os exercícios da aula são maioritariamente executados com o apoio de uma parede e consistiu na realização de 3 exercícios diferentes. Esta é uma aula de nível 1, numa escala de 1 a 4.
- **Yoga:** Esta modalidade conjuga a parte física com a mental e muitos dos exercícios recorrem à respiração com o objetivo de o corpo e encontrar o equilíbrio no mesmo. Esta é uma aula de nível 1, numa escala de 1 a 4.
- **Hidroginástica:** É uma das duas modalidades realizada na água e tem como objetivo melhorar a capacidade aeróbia, a resistência cardiorrespiratória, a

força muscular, a flexibilidade, o equilíbrio, entre outras capacidades. Esta é uma modalidade que tem uma grande afluência, principalmente por sócios idosos.

Esta é uma aula de nível 1, numa escala de 1 a 4.

- **Hidroterapia:** É a segunda modalidade praticada na água e o seu principal objetivo é realizar alguns movimentos corporais na piscina com o intuito de corrigir algumas posturas não tão boas para a nossa coluna vertebral. É uma aula orientada pelos fisioterapeutas do clube.

Esta é uma aula de nível 1, numa escala de 1 a 4.

Após ter realizado todas as aulas de grupo selecionei duas delas para poder aprofundar e realizar shadow de cada uma delas. Selecionei as modalidades de Icycle e Bodypump e comecei a realizar essas duas aulas mais frequentemente. O objetivo final seria, primeiro ministrar apenas uma faixa de uma das modalidades e após uma faixa, orientar 15 minutos de uma staffclass, destinada apenas ao staff do clube. A modalidade escolhida foi Icycle. Além destas aulas de grupo assisti ainda a aulas de natação para crianças (natação KIDS) separadas por natação de bebês, natação n.2, natação n.3, n.4, n.5 e n.6. Nestas aulas, os alunos passam de nível consoante a sua idade e o seu nível de competência consoante a opinião do professor.

A área de intervenção que considero mais importante por ser uma referência na cadeia Holmes Place e por ser o serviço que mais aprecio é a de musculação e cardiofitness e o treino personalizado. Foi esta área que me ocupou mais horas de estágio.

Começando pela área de musculação e cardiofitness, aquela que é comum a praticamente todos os sócios, aquando da entrada de um novo sócio no clube, este realiza uma orientação inicial que é um momento marcado pelo PT responsável por esse sócio e consiste numa primeira avaliação do mesmo. Esta avaliação é de extrema importância pois é nela que se recolhem o máximo de informações acerca do sócio para poder planear um plano de treino adequado e até mesmo fechar um serviço de treino acompanhado. A orientação inicial é composta por diversos momentos sendo eles uma primeira parte de anamnese, uma segunda parte onde são realizados alguns testes físicos e a respetiva pesagem na balança tanita, uma terceira parte que é a da motivação do sócio para a prática, o planeamento de um plano de treino, a realização da linha do tempo, uma sexta parte relativa ao planeamento semanal e uma parte de observações

se necessário. Todos estes momentos são seguidos através de uma folha “guião” (anexo 1).

Depois da orientação inicial, no quarto e oitavo mês é realizado uma mudança de plano, que é chamado de assessment. Este também conta com uma folha “guião” (anexo 2) que é semelhante à da orientação inicial, apenas com algumas alterações e o seu principal objetivo é o PT ter um novo contacto com o sócio para apurar como este se encontra, se cumpriu com o plano de treino, se há alguma alteração médica desde a última avaliação, se houve melhorias desde a OI ou do último assessment, entre outras.

Em ambos os momentos de avaliação, o sócio é subtido aos mesmos testes físicos para que sejam percebidas as adaptações que este teve ao treino. Os testes físicos são 3 e consistem em: Permanecer em apoio uni pedal durante 30 segundos, primeiro com os olhos abertos e depois com os olhos fechados para ambas as pernas. O segundo teste consiste na avaliação da força dos membros inferiores e a pontuação vai de nível 1 a nível 5 e são descritos da seguinte forma: nível 1: não faz; nível 2: realiza o agachamento com os braços paralelos ao solo; nível 3: realiza o agachamento colocando as mãos para baixo em direção ao solo; nível 4: realizou agachamento virado para a Parede a dois pés da mesma; nível 5: realiza o agachamento com o tubo PVC acima da cabeça. O último teste e de força dos membros superiores e é realizada uma flexão, neste os níveis são os seguintes: nível 1: não faz; nível 2: consegue colocar-se em posição de prancha; nível 3: consegue fazer a descida corretamente mantendo um bom alinhamento; nível 4: consegue fazer a subida; nível 5: realiza a flexão “palhaço”.

Durante a realização do estágio, assisti a diversas orientações iniciais e a diversos assessments de forma a conseguir analisar como estes eram realizados para que fosse possível, futuramente, conduzir uma orientação inicial de forma adequada. Ainda nesta área de intervenção podemos incluir os Member interactions. Os profissionais de exercício físico que estejam a realizar esta tarefa têm como função interagir com os sócios ao longo dos seus treinos, corrigir os sócios caso estes estejam a realizar algum exercício de forma incorreta, ajudar os sócios caso estes peçam alguma ajuda, emprestar algum tipo de material que seja pedido, realizar as aulas Xpress de 15 minutos, quer sejam elas de abdominais ou roler, entre outras tarefas. Durante a realização de shadow dos profissionais nestas horas de sala, observei como estes realizavam o MI e como interagem com os sócios. Em alguns member interactions orientei a aula Xpress de abdominais.

O serviço de treino personalizado é um serviço premium do Holmes Place onde os personal trainers acompanham os seus alunos de forma a conseguir proporcionar-lhes o alcance dos seus objetivos de forma adequada. Nesta tarefa pude acompanhar diversos pt's nas várias atividades realizadas por eles como por exemplo realizar shadow a diversos treinos acompanhados, com diversos tipos de população, com as mais diversas patologias e objetivos diferentes e pude acompanhar PT duo. No final de cada treino foi-me possível colocar questões aos pt's acerca das dúvidas que tinha em relação ao treino. O serviço de treino personalizado poderá ser apenas para treinos na sala de exercício, porém podem ser também de pilates ou de Art of swimming, consoante as necessidades e/ou preferências do sócio. Após observar alguns treinos, algumas orientações iniciais e alguns assessments, como dito anteriormente, uma das tarefas foi selecionar um staff não técnico para que pudesse realizar uma orientação inicial e, conseqüentemente dar treinos como se um cliente de PT se tratasse, porém, antes de selecionar este staff não técnico, foi realizado um roleplay com o meu orientador de estágio da instituição para que este me esclarecesse algumas dúvidas e corrigir alguns erros comidos durante o processo. Este processo contou com todos os passos realizados durante uma avaliação, desde a anamnese, passando pelos testes físicos e acabando na venda de treino personalizado. Foi então depois realizada uma orientação inicial a um elemento do staff não técnico (anexo 3) na qual ele referiu quais os seus objetivos e depois disso planeei os seus treinos conforme o objetivo delineado. O staff escolhido foi o fisioterapeuta do clube que nunca tinha realizado treinos de força, realizava apenas corridas. O objetivo descrito na orientação inicial era realizar treinos de força, por essa razão foi realizada primeiro uma fase de adaptação, um pouco curta devido ao número de treinos que tínhamos para realizar, transitando depois para o trabalho de força (anexo 4).

Participei ainda de algumas outras atividades extra que são eventos realizados anualmente pelo clube como a ajuda na preparação do "PT Day", "Workshop de nutrição" e "Workshop do Dia da Mulher.

Durante o estágio foram realizados alguns relatórios de observação de todas as tarefas que realizei, nomeadamente Relatórios de observação de treino de diferentes faixas etárias, relatórios de observação de orientações iniciais, assessments, member interactions, Relatório de observação da consulta de fisioterapia, pilates e AOS (art of swimming). Juntamente com outro estagiário do clube foi-nos pedido para realizarmos um trabalho de pesquisa para ser posteriormente apresentado aos pts do clube sobre a patologia labirintite. Todos estes trabalhos estão presentes em anexo.

Para que todas as tarefas anteriormente descritas fossem cumpridas da melhor forma e de modo a estarmos mais próximos dos nossos orientadores de estágio, Hugo Mariano e Vanessa Brito, além de os podermos abordar sempre que necessário, foram realizadas reuniões semanais com os restantes estagiários do clube em que falávamos da semana anterior e planeávamos a semana seguinte e expúnhamos dúvidas que tínhamos. Em algumas reuniões tínhamos tarefas como por exemplo cada estagiário levar um protocolo de treino ou uma patologia e apresentar aos restantes estagiários e orientadores.

5. Reflexão sobre o estágio

Durante o estágio curricular foi possível continuar a desenvolver diversas capacidades e qualidades que fui adquirindo ao nível do conhecimento teórico nos três anos de licenciatura e no primeiro ano de mestrado e foi importante para perceber como essa teoria se aplica na prática. Foi possível ainda desenvolver outras capacidades como a interação com os mais diversos sócios e até mesmo colegas de trabalho e perceber como funciona o mundo do trabalho na área do fitness em todos os departamentos desde a direção de um ginásios/health club, passando pela limpeza e manutenção, até aos treinos acompanhados em si e as aulas de grupo, sendo todas elas bastante importantes para um bom funcionamento da instituição.

Visto ao Holmes Place ser uma marca premium, o profissionalismo inerente a todos os seus profissionais é notório, o que foi bastante benéfico para o meu futuro tanto profissional como pessoal devido à interação que tive com todos eles, tanto com os personal trainers, como os professores orientadores das aulas de grupo, mas também com os restantes estagiários, fisioterapeutas, nutricionista, diretores e toda a equipa técnica.

Ao longo da realização das mais diversas tarefas a que fui proposto considero que o acompanhamento, principalmente dos meus orientadores na instituição, tenha sido bastante importante durante todo o tempo podendo sempre esclarecer qualquer tipo de dúvidas que pudessem existir e para que fosse possível continuar o meu trabalho da melhor forma possível. Além disto através de alguma pesquisa sobre determinado tópico e também pesquisa de patologias e protocolos de treino pedidos pelos orientadores para algumas reuniões semanais, foi possível atenuar uma das principais dificuldades sentidas que foi a falta de algum conhecimento teórico. Outra dificuldade sentida foi relativa à timidez, principalmente numa fase inicial, onde era complicado para mim interagir com os sócios, mas devido à fácil integração na equipa, foi mais fácil ultrapassar essa timidez.

Tentei sempre manter uma postura pró-ativa, onde procurei obedecer a uma atitude profissional, estando sempre disponível para ajudar os meus orientadores e a instituição em si em qualquer situação e esforcei-me para conseguir entregar o melhor das minhas capacidades, acabando por serem desenvolvidas tanto a nível da avaliação,

prescrição e orientação de treino acompanhado e também da orientação de aulas de grupo, sendo por isso cumpridos, os objetivos geral e específicos na sua totalidade.

6. Introdução à investigação

A percepção de fadiga e a relação com o trabalho desenvolvido pelos instrutores de fitness

Introdução

A fadiga pode ser entendida como a diminuição da capacidade de realizar algum tipo de trabalho, resultando em redução da eficiência em determinada atividade (VanPutte et al., 2014). Todos os indivíduos já experienciaram o fenómeno da fadiga ainda que a taxa a que esta se desenvolve seja completamente variável. Segundo os mesmos autores, a fadiga psicológica, o tipo mais comum, afeta o sistema nervoso central, onde os músculos continuam capazes de funcionar, mas o indivíduo sente que o trabalho muscular adicional é impossível. Um exemplo dessa variabilidade é um atleta que, mesmo cansado, supera a fadiga psicológica com o incentivo dos espectadores.

A fadiga física ocorre nas fibras musculares, potencialmente devido a desequilíbrios de iões de cálcio e à diminuição dos níveis de ATP. Sem ATP suficiente, as pontes cruzadas e o transporte de iões não funcionam corretamente, reduzindo a tensão que o músculo é capaz de produzir (VanPutte et al., 2014). Investigar a fadiga é desafiador devido à sua abrangência em causas, consequências, prevenção e tratamento. Por esta razão é difícil atribuir um conceito comum de fadiga, apenas que é multifatorial e complexo e que deve ser estudado num todo ainda que possa ser descrita como fadiga central, periférica, física, mental, aguda, crónica, normal ou patológica. Todos estes conceitos complexificam a sua compreensão ao invés de o simplificar (Micklewright et al., 2017). Braga et al. (2020) observaram que profissionais da saúde entendem a fadiga como falta de motivação, cansaço extremo, sensação de fraqueza, e exaustão. Segundo Zwarts et al. (2008), a fadiga pode ser definida como sensação subjetiva de cansaço físico ou exaustão desproporcional ao nível de atividade, dificuldade ou incapacidade de iniciar uma atividade, redução da capacidade de manter uma atividade, e dificuldade de concentração, problemas de memória e estabilidade emocional.

Ainda que seja complexo encontrar uma definição para a fadiga, esta é cada vez mais estudada no que toca à relação com o trabalhador nas diferentes áreas, ainda que os resultados dos estudos existentes sobre a mesma sejam subjetivos e obtidos através de escalas e/ou questionários (Masson et al., 2015). Estudos correlacionam a fadiga com trabalhadores, sugerindo que pode contribuir para o surgimento de doenças e acidentes de trabalho (Braga et al., 2020). No caso dos profissionais do exercício físico, devido às longas horas de atividade física moderada a vigorosa, podemos considerar como sendo uma população especial para estudo, já que sua rotina pode não resultar na diminuição de stress, ansiedade e fadiga, diferentemente da maioria dos adultos (Marín-Farrona et al., 2021). Ramos et al. (2021) caracterizaram os profissionais de fitness em Portugal, concluindo que as funções mais desempenhadas são aulas de grupo, seguidas de treino personalizado e acompanhamento em sala. As horas de sala ocupam mais tempo semanal dos profissionais, com jornadas variando de 6h35 a 10h35 durante a semana e de 4h05 a 4h41 aos fins de semana. Visto as aulas de grupo serem a função que é mais realizada por parte dos profissionais de fitness, estas podem levar a uma grande sobrecarga física dos mesmos e, conseqüentemente, aumentar os níveis de fadiga. Posto isto, é importante que os técnicos do exercício façam uma boa gestão da atividade física e da possível sobrecarga (Ramos et al., 2021).

Há pouca literatura sobre a relação entre fadiga e a atividade profissional de instrutores de fitness, destacando a importância deste estudo para entender como o tipo de trabalho influencia a fadiga. Assim, o objetivo do presente estudo foi analisar a fadiga percebida pelos técnicos de exercício físico do ginásio *Holmes Place – Coimbra* ao longo de um mês e analisar a relação com as horas de trabalho realizadas nos diferentes contextos.

Metodologia

Desenho do estudo

O presente estudo teve por base um desenho experimental longitudinal, com o objetivo de monitorizar a resposta da perceção de fadiga em instrutores de fitness no contexto de ginásio e perceber a sua relação com as horas de trabalho realizadas em contexto de acompanhamento de sala, treino personalizado, aulas de grupo e trabalho administrativo. Para isso, os técnicos de exercício físico que trabalham no ginásio Holmes Place de Coimbra foram avaliados todos os dias com começo em março e término em abril de 2024, perfazendo um total de 24 dias de avaliação. As variáveis analisadas foram a fadiga, as horas de trabalho totais realizadas, as horas de acompanhamento de sala, horas de treino personalizado, aulas de grupo e trabalho administrativo, Horas de trabalho realizadas fora do clube e tipo de trabalho realizado fora do clube.

Amostra

Neste estudo participaram 17 instrutores de fitness (7 do sexo masculino e 10 do sexo feminino) do Clube Holmes Place de Coimbra com idades compreendidas entre os 24 e os 39 anos, do sexo masculino e feminino e que desenvolvem atividades na área do fitness entre os 6 meses e os 17 anos. Todos os participantes foram informados do estudo em questão e dos procedimentos.

Procedimentos

Para a recolha dos níveis de fadiga dos instrutores de fitness, foi realizada uma folha de registo com algumas variáveis importantes para o desenvolvimento do estudo. No dia 4 de março foi realizada uma reunião com os respetivos participantes onde foi explicado o objetivo do estudo, as variáveis e as fases do mesmo. Foi distribuída uma folha de registo pelos instrutores de fitness onde foi realizada uma semana de recolha de teste. Após essa semana, foram ajustados alguns pontos de forma a facilitar o preenchimento e recolha e melhorar as variáveis conforme algumas opiniões e recomendações dos inquiridos. Seguiram-se 4 semanas de recolha de dados que começou dia 11 de março

de 2024 e terminou dia 6 de abril de 2024. A cada inquirido era distribuída uma folha com as respetivas variáveis do estudo sendo elas a fadiga, as horas de trabalho totais realizadas, as horas de acompanhamento de sala, horas de treino personalizado, aulas de grupo e trabalho administrativo, horas de trabalho realizadas fora do clube e tipo de trabalho realizado fora do clube, para ser preenchida, diariamente, no final de cada dia de trabalho. Essa folha era recolhida no início da semana seguinte e era entregue uma nova folha.

Avaliação das horas de trabalho

Além das horas de trabalho diário totais, estas foram subdivididas consoante as diferentes tarefas realizadas pelos participantes. Nestas horas estavam relatadas as horas de *member interaction* (acompanhamento em sala), horas de treino personalizado, horas de aulas de grupo, trabalho administrativo (realizado no secretariado do clube como por exemplo a realização de planos de treino, chamadas telefónicas para marcação de avaliações, entre outras) e outras horas de trabalho realizadas (como por exemplo reuniões, entre outras). Além destas horas que são referentes ao trabalho realizado no ginásio, foram também recolhidas as horas de trabalho que estes instrutores de fitness realizavam fora do clube, caso fosse aplicável.

Avaliação da Fadiga

Para a avaliação da fadiga, foi utilizada a escala Rating of fatigue (ROF). Segundo Micklewright (2017), esta é um instrumento que pode ser aplicado em diversos contextos e é eficaz na perceção de fadiga concebida para prevenir excesso de treino, o excesso de esforço, as lesões, as doenças e a prontidão dos atletas para realizar ou repetir tarefas físicas. É também bastante eficaz no controlo da fadiga durante períodos onde esta pode aumentar progressivamente tanto ao longo de um dia e/ou como de uma semana. Além de ser validada para um contexto desportivo pode também ser utilizada em perceções de fadiga em qualquer estilo de vida, atividade física e contextos de recuperação.

A ROF é composta por 11 pontos numéricos, de a 10, onde o “0” representa que não se sente cansado, de todo, ou seja, que não existe nível de fadiga e o 10 representa fadiga total e exaustão, onde é difícil de se manter acordado. Além destes 11 pontos

numéricos, apresenta ainda 5 pontos descritivos ao longo da escala e cinco diagramas com o objetivo de ajudar o questionado a compreender melhor a escala e a fazer a sua classificação de fadiga (Micklewright et al., 2017).



Figura 9- Escala Rating of fatigue (ROF)

Análise estatística

Para a análise dos dados foi utilizado o programa Microsoft® Excel® para Microsoft 365 MSO (versão 2204 Build 16. o. 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 de Shapiro-wik ($n < 30$) e tendo em conta a confirmação da normalidade da distribuição, foram adotados testes paramétricos para a análise dos dados. Para a análise das correlações e desenho dos gráficos foi utilizado o software GraphPad Software, Inc. (Version 9.0, San Diego, CA: GraphPad Software). Foi determinado o coeficiente de correlação de Pearson, assim como estabelecida uma reta de regressão linear e equação correspondente para cada par de variáveis analisados. O nível de significância estatístico foi considerado para $p \leq 0.05$.

Resultados

Na Tabela 2 podemos verificar os valores obtidos considerando todos os registos assinalados durante os 24 dias de análise e todos os participantes, no que se refere à percepção de fadiga, tempo de trabalho total, trabalho realizado no acompanhamento em sala, tempo de treino personalizado, tempo dedicado às aulas de grupo, tempo de trabalho administrativo, outras tarefas desempenhadas no ginásio e trabalho realizado fora da entidade.

Tabela 3- Valores das variáveis registadas em cada dia do período analisado

Variáveis	Média ± desvio-padrão	Mínimo; máximo	Intervalo de Confiança 95% (limite superior; limite inferior)
Escala de Fadiga [0 a 10]	6.26 ± 2.76	1; 10	[5.96; 6.34]
Trabalho total (minutos)	367.06 ± 154.45	60; 840	[351.10; 383.01]
Acompanhamento em sala (minutos)	83.88 ± 36.46	45; 180	[78.46; 89.30]
Treino personalizado (minutos)	140.02 ± 94.64	30; 470	[129.20; 150.84]
Aulas de grupo (minutos)	69.82 ± 34.15	30; 240	[63.44; 76.20]
Tarefas administrativas/escritório (minutos)	84.04 ± 36.80	15; 300	[79.05; 89.03]
Outras tarefas (minutos)	108.20 ± 78.23	15; 420	[96.23; 120.17]
Trabalho fora do clube (minutos)	135.00 ± 86.72	60; 660	[122.12; 147.88]

Na Figura 10 pode ser verificada a variação média diária relativamente às variáveis analisadas, nomeadamente o tempo dedicado a cada tipo de tarefa (eixo secundário) e os níveis de fadiga reportados (eixo principal). Podemos verificar uma ligeira oscilação nos valores de fadiga em ciclos de 5 a 7 dias, que parecem corresponder a cada semana de trabalho e o período de fim de semana ou de paragem. Ao diminuírem as horas de trabalho total reportadas, parece existir uma diminuição da percepção de fadiga por parte dos técnicos de exercício físico. Relativamente ao trabalho realizado fora da entidade em análise, as tarefas realizadas foram relativamente a atividade física, serviços de treinos personalizados, educação, telecomunicações e trabalho teocrático.

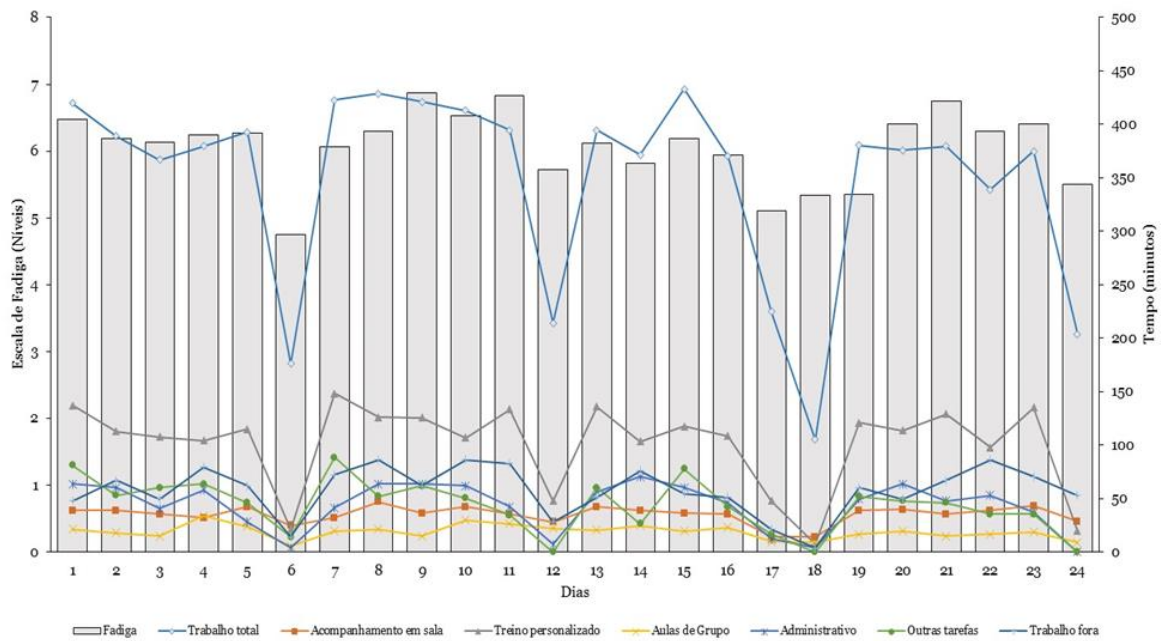


Figura 10- Representação gráfica dos valores médios registados para cada dia no que se refere à percepção de fadiga (barras) e ao tempo de trabalho em cada tipo de tarefa (linhas).

Na Tabela 3 podemos verificar os valores do coeficiente de correlação entre os níveis de fadiga reportados e o tempo realizado a desempenhar cada uma das funções analisadas. Podemos verificar a existência de correlações significativas entre a fadiga e o trabalho total, o desempenho de treino personalizado, outras tarefas desempenhadas no clube e fora do clube. Os valores de correlação mais elevadas foram encontrados entre a fadiga e o trabalho total.

Tabela 4- Matriz de correlações entre a percepção de fadiga e o tempo de trabalho despendido por tarefa. São apresentados os valores do coeficiente de correlação (r) e da significância (valor de p).

Variáveis	Fadiga	
Trabalho total	$r = 0.52^{**}$	$p < 0.01$
Acompanhamento em sala	$r = -0.02$	$p = 0.81$
Treino personalizado	$r = 0.26^*$	$p = 0.02$
Aulas de grupo	$r = 0.12$	$p = 0.22$
Tarefas administrativas/escritório	$r = 0.06$	$p = 0.40$
Outras tarefas	$r = 0.17^*$	$p = 0.03$
Trabalho fora do clube	$r = 0.21^{**}$	$p < 0.01$

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

Para uma análise mais pormenorizada, e considerando as variáveis onde a correlação foi significativa, apresentamos nas Figuras seguintes a representação gráfica da relação linear entre as variáveis.

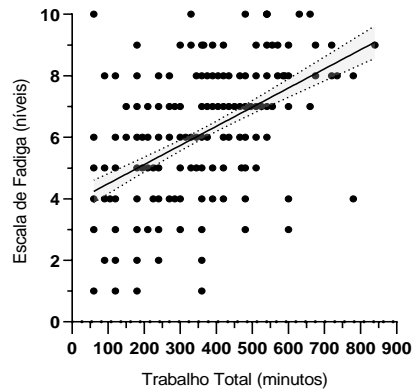


Figura 11- Representação gráfica dos valores individuais de fadiga e trabalho total. É também representada a regressão linear de equação $Y = 0,006224 * X + 3,868$, $r^2 = 0,27$ e o intervalo de confiança de 95% para a regressão (sombreado).

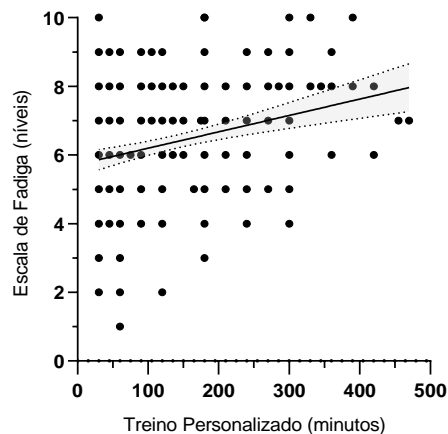


Figura 12- Representação gráfica dos valores individuais de fadiga e treino personalizado. É também representada a regressão linear de equação $Y = 0,004774 * X + 5,719$, $r^2 = 0,07$ e o intervalo de confiança de 95% para a regressão (sombreado).

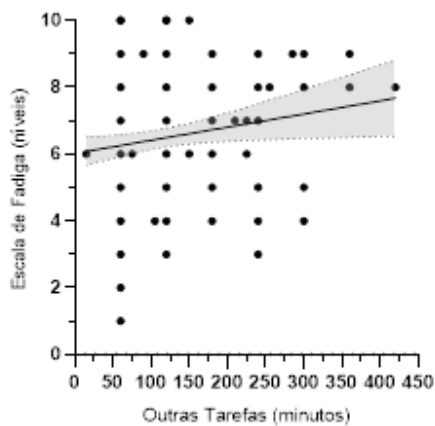


Figura 13- Representação gráfica dos valores individuais de fadiga e outras tarefas realizadas na entidade em análise. É também representada a regressão linear de equação $Y = 0,003931 \cdot X + 6,020$, $r^2 = 0,03$ e o intervalo de confiança de 95% para a regressão (sombreado)

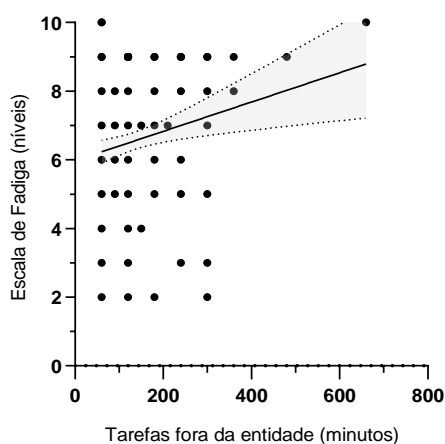


Figura 14- Representação gráfica dos valores individuais de fadiga e outras tarefas realizadas fora da entidade em análise. É também representada a regressão linear de equação $Y = 0,004266 \cdot X + 5,976$, $r^2 = 0,05$ e o intervalo de confiança de 95% para a regressão (sombreado)

Discussão

O presente estudo teve como objetivo analisar a percepção de fadiga entre os instrutores de fitness do ginásio Holmes Place – Coimbra e a relação dessa percepção com as horas de trabalho realizadas em diferentes contextos (acompanhamento de sala, treino personalizado, aulas de grupo, trabalho administrativo e outras tarefas, incluindo as realizadas fora do clube). Os resultados mostram que a percepção de fadiga variou de forma cíclica, com picos e quedas ao longo das quatro semanas de avaliação, correspondendo possivelmente às semanas de trabalho e períodos de descanso. A análise de correlação indicou uma relação significativa entre os níveis de fadiga e o tempo total de trabalho, o treino personalizado, outras tarefas realizadas no clube, e o trabalho fora do clube. Entre estas, a correlação mais forte foi verificada entre a fadiga e o tempo total de trabalho, o que sugere que quanto maior a carga horária total, maior a percepção de fadiga.

Os resultados do presente estudo estão de acordo com a literatura existente sobre a fadiga ocupacional. Estudos anteriores indicam que profissões que exigem alta interação física e mental, como é o caso dos instrutores de fitness, estão associadas a níveis elevados de fadiga. Marín-Farrona et al. (2021) verificaram que profissionais de fitness que se envolvem em atividade física não ocupacional relatam maior incidência de *burnout* e fadiga, especialmente quando combinada com longas horas de trabalho. Braga et al. (2020) sugeriram que a fadiga em trabalhadores da área da saúde pode ser atribuída a uma combinação de carga física e mental. No contexto dos instrutores de fitness, a necessidade de personalizar treinos e manter a motivação dos clientes pode aumentar significativamente o desgaste físico e mental, corroborando os resultados encontrados neste estudo. Adicionalmente, Zwarts et al. (2008) mencionaram que a sensação subjetiva de cansaço físico ou exaustão desproporcional ao nível de atividade é um fator comum em profissões fisicamente exigentes, o que se encontra alinhado com os resultados do presente estudo. A percepção de fadiga, conforme reportado pelos instrutores de fitness, é comparável aos níveis de exaustão observados em outros estudos que exploram a fadiga dos trabalhadores em ambientes de alta exigência física e mental. Esses resultados reforçam a ideia de que a fadiga é um fenómeno multifatorial, afetando profissionais de diversas áreas de forma semelhante.

Os instrutores de fitness que participaram no estudo relataram um nível moderado a alto de fadiga durante o período de avaliação e uma significativa variação na quantidade de tempo despendido em atividades relacionadas ao trabalho. Os resultados

também demonstraram que as atividades que exigem maior interação individual e personalização podem contribuir para um aumento da fadiga percebida. Por outro lado, atividades administrativas e de acompanhamento em sala não mostraram correlações significativas com os níveis de fadiga, o que pode indicar que estas tarefas têm um impacto menor na percepção de cansaço dos profissionais. Os dados também indicaram que o trabalho realizado fora do clube tem um impacto significativo na fadiga percebida, sugerindo que os instrutores de fitness que acumulam funções externas podem estar sujeitos a maiores níveis de cansaço, possivelmente devido à falta de períodos adequados de descanso entre as diversas atividades.

É importante destacar algumas limitações do estudo que podem ter influenciado os resultados. Por exemplo, a ausência de dados sobre as horas de sono dos participantes impede uma análise mais completa sobre a relação entre descanso e fadiga. O sono é um fator crítico na recuperação física e mental e pode ter um impacto significativo nos níveis de fadiga percebida (Kancherla et al., 2020). Outra limitação é a falta de controle sobre o tempo que os instrutores de fitness permanecem no clube sem realizar atividades específicas, o que pode contribuir para a fadiga percebida devido à potencial inatividade ou tempos de espera prolongados.

Os resultados do presente estudo demonstraram ser consistentes com a literatura existente, reforçando a necessidade de abordagens integradas para a gestão da fadiga em profissões fisicamente exigentes. Estratégias que promovam um equilíbrio entre trabalho e descanso são fundamentais para garantir a saúde e bem-estar dos profissionais de fitness. Estudos futuros devem considerar a inclusão de variáveis adicionais como a qualidade do sono e a alimentação para proporcionar uma visão mais abrangente dos fatores que influenciam a fadiga entre os profissionais de fitness.

Conclusão

Os resultados mais relevantes do presente estudo demonstraram uma correlação positiva e forte entre a percepção de fadiga e o tempo total de trabalho nos profissionais de fitness avaliados, o que sugere que quanto maior a carga horária de trabalho, maior a percepção de fadiga. Para além disso, a percepção de fadiga parece variar de forma cíclica, provavelmente em correspondência entre os períodos de trabalho e descanso. Os resultados deste estudo sublinham a importância de uma gestão eficaz da carga de

trabalho dos instrutores de fitness para minimizar os níveis de fadiga e melhorar a qualidade de vida e o desempenho profissional. Estratégias para distribuir melhor as horas de trabalho e incluir períodos de descanso adequados podem ser benéficas para reduzir a fadiga percebida e aumentar a eficiência no desempenho das atividades. Além disso, a implementação de estratégias de recuperação pode ajudar a mitigar os efeitos da fadiga acumulada.

7. Conclusão final

Durante este período do estágio curricular foi possível adquirir várias capacidades que me permitiram evoluir a nível pessoal, pois colocou-me diversas vezes em situações fora da minha zona de conforto onde desenvolvi competências do foro social e também a nível profissional, pois um técnico de exercício físico necessita de várias aptidões que foram desenvolvidas como a intervenção com os clientes e o conhecimento ao nível do treino e das patologias. Foi também fundamental para colocar em prática o conhecimento obtido no primeiro ano de mestrado.

Os pontos que considero mais positivos deste estágio foi a realização de tarefas em todos os departamentos do clube, desde a direção, passando pela receção, equipa de limpeza e manutenção, até às tarefas dos *personal trainers* como o planeamento e prescrição de treinos e orientação de aulas de grupo. Outro ponto positivo na instituição foi o acompanhamento tanto dos meus 2 orientadores de uma forma mais próxima, mas também a ajuda que todos os profissionais me deram e o espírito de equipa dentro da empresa.

Uma das possíveis melhorias que poderiam ser feitas nesta entidade de estágio, seria a redução de horas em que realizamos sombra aos *personal trainers* enquanto estes realizam os seus treinos e aumentar as horas num contexto mais prático em que prescrevemos e orientamos treinos a colegas estagiários ou membros do staff. Penso que as horas que foram realizadas em departamentos como a manutenção, limpeza, receção e departamento comercial poderiam ser reduzidas, aumentando as horas em tarefas mais importantes para o meu futuro como técnico de exercício físico como por exemplo a realização de mudanças de planos e de orientações iniciais para que seja possível haver uma melhor evolução.

Quanto ao projeto de introdução à investigação, onde foi avaliada a perceção de fadiga e a relação com o trabalho desenvolvido pelos instrutores de fitness, foi interessante perceber quais das atividades realizadas por eles provocam mais fadiga e considero que seja um tema que deveria ser mais estudado.

Em suma, considero que este estágio curricular foi bastante positivo para o meu processo de aprendizagem e considero que todos os objetivos, gerais e específicos, foram cumpridos.

8. Referências bibliográficas

Antunes, A. C. (2003, maio). Perfil Profissional de Instrutores de Academias de Ginástica e Musculação. *EFDeportes*, 9(60). <https://www.efdeportes.com/efd60/perfil.htm>

Azzolino, D., Arosio, B., Marzetti, E., Calvani, R., & Cesari, M. (2020). Nutritional Status as a Mediator of Fatigue and Its Underlying Mechanisms in Older People. *Nutrients*, 12(2), 444. <https://doi.org/10.3390/nu12020444>

Braga, D. D., Bonow, C. A., Cezar-Vaz, M. R., Jardim, V. M. R. (2020). Questionários para avaliação da fadiga em trabalhadores: uma revisão sistemática de literatura. *Research, Society and Development*, 9(10), e9799107469. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i10.7469>

Carvalho, A. S., Silva, L. S. L., Abdalla, P. P., Sílio, L. F., Fileni, C. H. P., Maneschy, M. S., Almeida, K. S., Pereira, A. A., Carvalho, A. F., Rodrigues, R. F., Martins, G. C., Oliveira, J., Oliveira, H. F., Lima, B. N., Ferreira, H., Passos, R., Junior, G. B. (2023). *Personal trainer: potencializador de resultados ou artigo de luxo? Uma breve revisão. Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, 15(1). <https://doi.org/10.36692/v15n1-05R>

Dayi, A., Acikgoz, A., Guvendi, G., Bayrak, L., Ersoy, B., Gur, C., & Ozmen, O. (2017). Determination of Factors Affecting Physical Activity Status of University Students on a Health Sciences Campus. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*, 23, 325–334. <https://doi.org/10.12659/msm.899816>

Direção-Geral da Saúde, & Instituto Português do Desporto e da Juventude. (2019). *Resultados da Campanha Siga o Assobio*.

Portugal Ativo. (2022). Eurobarómetro Portugal - Desporto e Atividade Física 2022. Disponível em: <https://www.portugalactivo.pt/noticias/eurobarometro-portugal-desporto-e-atividade-fisica-2022>

Faturação dos ginásios com forte crescimento de 50% em 2022, para os 240 milhões de euros. (2023). Informa News; Observatório Sectorial DBK da Informa D&B – Estudo ‘Ginásios’. Disponível em: https://blog.informadb.pt/2023/09/faturacao_dos_ginasios_com_forte_crescimento/

Febbraio, M. A. (2017). Health benefits of exercise—more than meets the eye!. *Nature Reviews Endocrinology*, 13(2), 72-74. <https://doi.org/10.1038/nrendo.2016.218>

Ferreira, A., Dias, C., & Fonseca, A. (2015). Adaptação para a população portuguesa de instrumentos de avaliação da qualidade, satisfação e fidelização de clientes em centros de fitness. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 15(1), 41-63.

Franco, S., Rocha, R. S., Simões, V., Ramalho, F., Vieira, I., Ramos, L. (2023). Tendências do Fitness em Portugal para 2023. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97094>

Kancherla, B. S., Uppender, R., Collen, J. F., Rishi, M. A., Sullivan, S. S., Ahmed, O., Berneking, M., Flynn-Evans, E. E., Peters, B. R., Abbasi-Feinberg, F., Aurora, R. N., Carden, K. A., Kirsch, D. B., Kristo, D. A., Malhotra, R. K., Martin, J. L., Olson, E. J., Ramar, K., Rosen, C. L., Rowley, J. A., Shelgikar, A. V., Gurubhagavatula, I. (2020). Sleep, fatigue and burnout among physicians: an American Academy of Sleep Medicine position statement. *Journal of clinical sleep medicine : JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 16(5), 803–805. <https://doi.org/10.5664/jcsm.8408>

Machado, P. (2008). Identificação de Competências Relevantes em Empresas de Fitness. Faculdade de Ciências da Saúde e Educação, Brasília.

Marín-Farrona, M. J., León-Jiménez, M., García-Unanue, J., Gallardo, L., Liguori, G., & López-Fernández, J. (2021). Influence of Non-Occupational Physical Activity on Burnout Syndrome, Job Satisfaction, Stress and Recovery in Fitness Professionals. *International journal of environmental research and public health*, 18(18), 9489. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189489>

Masson, V. A., Monteiro, M. I. & Vedovato, T. G. (2015). Workers of CEASA: factors associated with fatigue and work ability. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 68 (3), 401-407. <https://doi.org/10.1590/0034-7167.2015680312i>

Micklewright, D., St Clair Gibson, A., Gladwell, V., & Al Salman, A. (2017). Development and Validity of the Rating-of-Fatigue Scale. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 47(11), 2375–2393. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0711-5>

Pescatello, L., Arena, R., Riebe, D., Thompson, P. (2014). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription / American College of Sports Medicine. 9th ed.

Ramos, L., Esteves, D., Vieira, I., Franco, S. & Simões, V. (2021). Vidaprofit: caracterização dos profissionais de fitness em Portugal. *Motricidade*. 17, 42 – 53. <https://doi.org/10.6063/motricidade.20727>

Ramos, L., Oliveira, R., Luís, C., & Susana, F. (2015). *Competências e Formação dos Técnicos de Exercício Físico: Opinião dos Diretores Técnicos de Ginásio*.

Raposo, F., Tavares, C., & Marques, R. (2003). *Prescrição de exercício em Health Club* (2.a ed.). A. Manz Produções.

Silvestri, L. (1997). Benefits of physical activity. *Perceptual and motor skills*, 84(3), 890-890. <https://doi.org/10.2466/pms.1997.84.3.890>

Ruegsegger, G. N., & Booth, F. W. (2018). Health benefits of exercise. *Cold Spring Harbor perspectives in medicine*, 8(7), a029694. <https://doi.org/10.1101/cshperspect.a029694>

Santos, T. D. (2023). O Papel dos Ginásios na Promoção da Atividade Física - Abordagem na Gestão do Ginásio Forlife. Porto: D. Santos. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Gestão Desportiva, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Teixeira, C. (2013). *Marketing Pessoal do Personal Trainer: estratégias práticas para o sucesso*. São Paulo: Phorte Editora Marketing pessoal.

Teixeira, D., Pereira, H., Sousa, A., Chaves, C., Ruivo, R., Assesseira, P., Dias, A., Monteiro, D. & Cid, L. (2021). Treino personalizado: recomendações para a elevação da qualidade do serviço prestado. *Revista de Ciências do Desporto*. 21(1), 123-135.

VanPutte, C., Regan, J., & Russo, A. (2014). *Seeley's anatomy and physiology* (10th ed.). McGraw-Hill.

Venâncio, S. A. V. (2019). *Motivos para a prática de exercício físico em praticantes de exercício físico de ginásio. Projeto de Investigação realizado no âmbito do Mestrado de Ciências do Desporto – Especialidade de Desportos de Academia*. Instituto Politécnico da Guarda.

Waryasz, G. R., Daniels, A. H., Gil, J. A., Suric, V., & Ebersson, C. P. (2016). Personal Trainer Demographics, Current Practice Trends and Common Trainee Injuries. *Orthopedic reviews*, 8(3), 6600. <https://doi.org/10.4081/or.2016.6600>

Zwarts, M. J., Bleijenberg, G. & van Engelen, B.G. (2008). Clinical neurophysiology of fatigue. *Clinical neurophysiology: official journal of the International Federation of Clinical Neurophysiology*, 119 (1), 2-10. <https://doi.org/10.1016/j.clinph.2007.09.126>

Grupo Markttest. (2024). 1,2 milhões em ginásios/health clubs. Disponível em: <https://www.markttest.com/wap/a/n/id~2a88.aspx>

Anexo 5- Relatórios de observação de assessment

Relatório de Assessment 1

Nome: Gonçalo Martins

Data: 25/10/2023		
PT: Ana Vieira		
Nº de sócio: 30620	Faixa etária: 40-50	Duração: 60 min
Cumpriu os objetivos: Não	PT mudou o plano: Sim	Tipo de treino: Resistência muscular
Histórico do cliente: Dor no joelho direito Sopro no coração diagnosticado à nascença		

OI: ao consultar a ficha do cliente percebi que na primeira parte da anamnese o sócio relatou ter um sopro diagnosticada à nascença e dores nos joelhos.

Na segunda parte da avaliação, o equilíbrio postural, o sócio conseguiu ficar 30 segundos com os 2 pés com os olhos abertos. Já com os olhos fechados conseguiu 17 segundos com o pé esquerdo 7 segundos com pé direito. Agachamento obteve o nível 2 e na push up nível 3 sendo que os níveis do agachamento e da puxa são os seguintes: agachamento- nível 1: não faz; nível 2: realiza o agachamento com os braços paralelos ao solo; nível 3: realiza o agachamento colocando as mãos para baixo em direção ao solo; nível 4: realizou agachamento virado para a Parede a dois pés da mesma; nível 5: realiza o agachamento com o tubo PVC acima da cabeça. Para o push up nos níveis são os seguintes: nível 1: não faz; nível 2: consegue colocar-se em posição de prancha; nível 3: consegue fazer a descida corretamente mantendo um bom alinhamento; nível 4: consegue fazer a subida; nível 5: realiza a flexão “palhaço”.

Quanto aos objetivos referiu que o que o fez inscrever no ginásio foi para fazer algum exercício e o seu comprometimento seria frequentar o clube 3 vezes por semana. Os valores que apresentou na medição da Pressão Arterial e na balança foram os seguintes: PA: 129/72; FCrep: 71; Estatura: 181; Peso: 72kg; IMC: 22; MG%: 14.4 – 10.4kg; MM:58.5; H2O: 58.6; GV: 6.

Exercício	Intensidade	Volume	Descanso
Mobilização geral	--	--	--
Bicicleta	--	10 min	60 seg
Leg extension	20	3 x 10	30 seg
Leg curl	25	3 x 10	30 seg
abduction	30	3 x 10	30 seg
adduction	30	3 x 10	30 seg
Vertical traction	35	3 x 10	30 seg
Upper back	20	3 x 10	30 seg
Chest press	20	3 x 10	30 seg

Quanto ao plano nesta primeira orientação foi:

Quanto ao serviço de treino acompanhado o sócio respondeu que iria pensar.

Observação e resultados do assessment:

O assessment que assisti foi a segunda avaliação deste sócio. Ele relatou que enquanto treinava deixou de sentir dores no joelho, porém já não frequentava o ginásio há algum tempo e as dores voltaram a aparecer.

Como protocolado foi realizado um questionário de anamnese onde se mantiveram os mesmos pontos da OI e de seguida foi à balança e medir a Pressão Arterial. Os valores apresentados foram: PA: 120/69; FCrep: 78; Estatura: 181; Peso: 70.5kg; IMC: 21,50; MG%: 13.8 – 9.7kg; MM:57.8; H2O: 58.5; GV: 6.

Devido a um problema de eletricidade no clube neste dia não foram realizados os testes e salários que seriam o equilíbrio unipedal e os movimentos de agachamento e push up.

Após ter realizada esta parte, voltamos à mesa para o PT poder observar quais as mudanças desde a última avaliação e é possibilidade que o sócio teria de frequentar o ginásio para a construção de um plano de treino. O plano realizado foi o seguinte:

Exercício	Intensidade	Volume	Descanso
Mobilização geral	--	--	--
Bicicleta	--	10 min	60 seg
Leg extension	25	3x12	30 seg
Leg curl	35	3x12	30 seg
Pull down	40	3x12	30 seg
Reverse fly kinesis	2/2	3x12	30 seg
Chest press	27.5	3x12	30 seg
fly	3.3	3x12	30 seg
Bicep cabo	10	3x12	30 seg
Tricep cabo	10	3x12	30 seg

Após a construção de um plano de treino a PT deslocou-se à sala, com o sócio, para demonstrar explicar os novos exercícios que iria realizar no novo plano de treino.

Após esta explicação voltamos à mesa para umas últimas recomendações/ indicações e tentar vender um serviço de treino acompanhado.

Quanto ao plano de treino, aliado à mudança de alguns exercícios foram também aumentadas as repetições e foi ainda recomendado que o sócio realizasse, pelo menos, uma aula de grupo por semana.

Apreciação: considera que seja importante a ida à sala de exercício para poder explicar ao sócio quais os exercícios e os movimentos corretos, especialmente se o sócio não tiver serviço de treino acompanhado.

Relatório de Assessment 2

Nome: Gonçalo Martins

Data: 22/11/2023		
PT: Ana Carolina		
Nº de sócio: 31226	Faixa etária: 40-50	Duração: 60 min
Cumpriu os objetivos: Não	PT mudou o plano: Sim	Tipo de treino: Resistência muscular
Histórico do cliente: Tendinite no ombro direito		

OI: A oi foi realizada no dia 07/09/2023, e pude ver que, nas informações pessoais, os valores do sócio eram: Peso: 80.2kg; IMC: 25.6; MG%: 23.3%; MM:58.4; GV: 10. Na anamnese este referiu que fumava até há 1 mês e deixou de fumar e tomava medicação devido à tendinite no ombro direito.

Na segunda parte descrita na folha da orientação inicial, a avaliação do equilíbrio postural, este conseguiu 30 segundos em todas as vertentes, quer seja com os olhos abertos ou fechados em ambas as pernas. No teste da push-up, o sócio alcançou 4 e no teste do squat alcançou o mesmo nível.

Já nas motivações este referiu que o que o fez inscrever-se no ginásio foi por viver perto do clube e a piscina também foi um fator. Os seus objetivos eram baixar o peso, ganhar definição muscular e melhorar a capacidade cardiorrespiratória. Referiu ainda estes objetivos tinham uma importância de 10 valores numa escala de 0 a 10.

Para ISTO sócio a PT realizou 3 planos de treino distintos, sendo eles:

Plano 1			
Exercício	Intensidade	Volume	Descanso
Exorotation kinesis	Nível 1	3 x 15	30 seg
Low row	15 kg	3 x 15	30 seg
High pull Kinesis	5 x 5	3 x 15	30 seg
Leg extension	10 kg	3 x 15	30 seg
Leg curl	15 kg	3 x 15	30 seg
Wall squat	pc	3 x 15	30 seg
Passadeira		15 min	

Plano 2			
Exercício	Intensidade	Volume	Descanso
Exorotation kinesis	Nível 1	3 x 15	30 seg
Chest press (mq)	10 kg	3 x 15	60 seg
Fly (kinesis)	2 + 2	3 x 15	30 seg
Squat (kinesis)	3 + 3	3 x 15	30 seg
Leg press	20 kg	3 x 15	30 seg
Calf raise (leg press)	30 kg	3 x 15	30 seg
Remo	--	10 min	30 seg

Plano 3			
Exercício	Intensidade	Volume	Descanso
Neck stretch	--	--	--
Exorotation kinesis	Nível 1	2 x 10	60 seg
Hand walk	pc	8	30 seg
Chest press Kinesis	5+5	3 x 15	30 seg
Goblet squat (db)	12 kg	3 x 15	30 seg
Lunge	pc	3 x 15	30 seg
Bicep curl	4 +4	3 x 15	30 seg
Elbow plank	pc	3 x 30 seg	30 seg
passadeira	--	15 min	30 seg

A PT apresentou os planos de treino acompanhado, porém o sócio referiu que já fazia um grande esforço em pagar a mensalidade e não conseguia adquirir os planos.

Observação e resultados do assesment:

O assesment começou com as perguntas das informações pessoais, anamnese e motivações. Foi-me dito pela pt, antes do assesment, que o sócio tinha uma tendinite no ombro direito. Esta referiu que se o cliente tivesse melhorado, iria fazer progressões na carga dos exercícios.

Durante a conversa da pt com o sócio, este referiu que melhorou do ombro e que já não tinha dores e que já conseguia realizar praticamente todos os movimentos.

Após esta primeira parte, fomos para o gabinete de avaliação física para realizar a pesagem e medir a PA. Os valores apresentados foram: PA: 109/90; FCrep: 69; Estatura: 177; Peso: 80.3kg; IMC: 25,6; MG%: 22.7; MM:59kg ; GV: 10.

Após a pesagem fomos para a sala de exercício para que a pt pudesse explicar e demonstrar os novos exercícios que iria colocar nos novos planos de treino.

Depois desta explicação voltámos à mesa para umas últimas considerações.

Os novos planos realizados pela pt foram os seguintes:

Plano 1			
Exercício	Intensidade	Volume	Descanso
Exorotation kinesis	Nível 1	3 x 10	30 seg
Chest press barra	25 kg	3 x 15	30 seg
Flys (db)	5 kg	3 x 15	30 seg
Walking Lunge	pc	3 x 20	30 seg
Leg press	50 kg	3 x 15	30 seg
Calf raises	40 kg	3 x 15	30 seg
Bicicleta	--	15 min	--

Plano 2			
Exercício	Intensidade	Volume	Descanso
Seated External rotation	Nível 1	3 x 10	30 seg
Agachamento com remada (kinesis)	6+6	3 x 15	30 seg
Leg extension	20kg	3 x 15	30 seg
Pull down	35 kg	3 x 15	30 seg
Front raises	4 kg	3 x 20	30 seg
Bicep curl barra z	5 kg	3 x 15	30 seg
Plank + shoulder tap	pc	3 x 15	30 seg
remo	--	15 min	--

Apreciação: Como este sócio não tem possibilidades de adquirir o treino acompanhado considero que realizar 2 planos de treino seja uma boa opção, se este pretender frequentar o clube praticamente todos os dias, pois assim não realizará sempre o mesmo treino.

A ida à sala de exercícios é importante para poder explicar ao sócio quais os exercícios e os movimentos corretos.

Durante este assessment a pt esclareceu sempre todas as dúvidas que o sócio apresentava.

Anexo 6- Relatório de observação da AOS

Relatório de AOS

Nome: Gonçalo Martins

Data: 15/1/2024

Observação: esta aula de art of swimming foi realizada com um aluno na faixa etária dos 60-70 anos que não sabe nadar e que apresenta dor nas costas constante e muita rigidez muscular.

Foi trabalhado essencialmente o deslize na água em decúbito ventral. No primeiro exercício o aluno colocou-se a um passo da Parede da piscina e o objetivo seria inclinar-se para a frente até tocar com as mãos na parede da piscina e retornar à posição inicial. Numa segunda fase o objetivo seria realizar o mesmo movimento, porém já afastado da parede para que houvesse um deslize maior. Durante estes exercícios o PT ajudou o aluno com o deslize na água e corrigiu algumas posturas dos vários segmentos do corpo. Um terceiro exercício realizado, junto à borda da piscina, foram realizados movimentos de rotação dos membros inferiores unilateralmente para provocar um alívio na zona lombar do aluno.

Devido a ser uma pessoa com tendência a ficar com rigidez muscular foram realizados, na parte final, alguns movimentos/exercícios de relaxamento como por exemplo flutuação com recurso a "esparguetes" que funcionaram como apoio. Estes apoios foram colocados em 3 pontos diferentes do corpo (cabeça, zona lombar e joelhos), sendo que 2 destes foram retirados assim que o aluno se sentiu confortável.

Anexo 7- Relatório de shadow de tratamento de fisioterapia

Nome: Gonçalo Martins

Data: 06/11/2023

Fisioterapeuta: Gabriela Santiago

Observação: A sessão de tratamento fisioterapia começou com uma massagem na zona lombar segunda sócia dizia sentir dor e foram realizados alongamento dos membros inferiores. Depois fomos para a sala de exercício onde começou a sessão de treino. Esta começou com exercícios de mobilidade como a rotação. Depois destes, começou a parte principal onde foram realizados exercícios que terão *transfer* para o dia a dia da sócia. O primeiro exercício realizado foi apanhar uma sandball do chão e atirar para fisioterapeuta. O segundo exercício foi o Lowpull na kinesis e foi dado o FB de que deveria manter o peito aberto durante o movimento. Estes 2 exercícios foram realizados em superséries.

Os próximos 2 exercícios também foram realizados em superséries e foram o chest press na kinesis e o agachamento com halteres. Neste último foi dado o feedback de afastar mais as pernas e tentar descer sem inclinar o tronco.

Depois destes tentou realizar o lunge mas a sócia demonstrou demasiada dor no joelho na execução do movimento e, por essa razão, foi mudado o exercício passando a ser realizado o wallsit para que pudesse trabalhar em isometria, porém a sócia continuou a sentir fortes dores no joelho e a fisioterapeuta alterou o exercício mais uma vez e realizou um exercício isométrico unilateral na leg extension onde a sócia já não apresentou dores.

Apreciação: Apesar deste tipo de treinos serem bastante importantes para as pessoas em questão, acabam por ser tediosos.

Devido à dor sentida pela sócia e a consequente mudança de exercícios do plano, considero que seja importante a colocação de alternativas para que seja possível a realização de todos os exercícios.

Penso que os exercícios aos quais se aplica um *transfer* para o dia a dia são necessários, principalmente aqueles em que simulamos apanhar algo do chão como por exemplo um saco de compras, pois previnem possíveis dores que possam aparecer.

Anexo 8- Relatórios de observação de member interaction

Relatório de MI 1

Nome: Gonçalo Martins

Data: 29/11/2023

Observação: Realizei shadow de member interaction com a pt Ana Carolina Santos. Esta, ao chegar à sala para fazer a troca com o colega que estava anteriormente a realizar MI, trocou informações acerca do que se passava no ginásio. O seu colega, Simão Pimenta, referiu que não tinha emprestado nenhum material e que não estava ninguém novo na sala de exercício.

A Ana Carolina começou por cumprimentar todas as pessoas presentes na sala, começando pela zona de pesos livres e indo depois à zona de cardio.

Na hora em que realizei shadow de MI, iria ser realizada uma aula Xpress de abdominais e, 10 minutos antes, a pt começou a convidar os sócios para a aula que iria ser realizada por volta das 9:45.

Esta aula foi realizada na zona de xpress classes, contou com a presença de 2 sócios e foi constituída por um aquecimento, onde se realizaram 3 exercícios, uma parte principal onde foram realizadas 2 séries de 5 exercícios, 45 segundos cada exercício e por fim os alongamentos. Sendo que estes foram:

	Exercício	Adaptações	Duração
Aquecimento	Hand walk	--	45 seg
	leg raises com toque no chão	--	45 seg
	“Bicicleta”	--	45 seg
Parte principal	Crunch	Pés no chão ou pernas a 90°	45 seg
	Cross crunch		
	Abdominal “mola”	Tocar com os pés no chão	45 seg
	Leg raises	Realizar com as pernas dobradas	45 seg
	Prancha alta	Cross moutain climbers	45 seg
	Prancha baixa	Joelhos no chão	45 seg
Alongamentos	Posição da criança	--	
	Posição da “cobra”	--	
	Abraçar os joelhos	--	

Durante a aula foram sempre demonstrados todos os exercícios e foram dadas adaptações para facilitar e dificultar os exercícios. Foram sempre dados feedbacks positivos.

Depois da aula de abdominais a pt cumprimentou as pessoas que tinham chegado mais tarde à sala. Já perto do final do turno, 2 sócios pediram para medir a pressão arterial e, no final, trocou informações com o próximo pt que iria realizar member interaction.

Apreciação: No turno de member interaction é importante ir primeiro à zona de pesos livres, pois é na que existe mais probabilidade dos sócios precisarem de ajuda. Devemos ser sempre simpáticos, falar com todos os sócios na sala de exercício e procurar ajudar ou corrigir sempre que necessário. Quanto à aula de Xpress de abdominais é aconselhável perceber quais os alunos que estão nela e, se necessário, alterar os exercícios inicialmente idealizados ou dar adaptações aos movimentos. Considero que seja pertinente dar sempre feedbacks positivos para incentivar os sócios durante a aula.

Relatório de MI 2

Nome: Gonçalo Martins

Data: 01/02/2024

Observação: Realizei shadow de member interaction com a pt Constança Peres. Esta, ao chegar à sala para fazer a troca com a colega que estava anteriormente a realizar MI, trocou informações acerca do que se passava no ginásio. A sua colega, Ana Carolina Santos, referiu que não tinha emprestado as caneleiras e que, até ao momento, ninguém tinha precisado de ajuda nem estava ninguém novo na sala de exercício.

A Constança começou por cumprimentar todas as pessoas presentes na sala, começando pela zona de cardio e depois a zona de pesos livres.

Começou depois a convidar os sócios para a aula de Xpress de abdominais que iria acontecer por volta das 16:30. Esta contou com 2 sócios.

A aula foi composta por um aquecimento, onde se realizaram 3 exercícios, uma parte principal onde foram realizadas 2 séries de 5 exercícios, 45 segundos cada exercício e 15 segundos de descanso e por fim os alongamentos.

	Exercício	Adaptações	Duração
Aquecimento	Hand walk	--	45 seg
	Crunch	--	45 seg
	Ankle taps	--	45 seg
Parte principal	Prancha com toque dos pés ao lado	Afastar os 2 pés ao mesmo tempo ou um de cada vez	45 seg
	Russian twist	Colocar os pés no chão	45 seg
	Plank to elbow to plank	Realizar apenas prancha de braços	45 seg
	Knees to chest		45 seg
	v-ups alternados	Realizar com os 2 pés ao mesmo tempo	45 seg
Alongamentos	Posição da criança	--	
	Posição da "cobra"	--	
	Abraçar os joelhos	--	

A pt, além de dar feedbacks positivos e de correção, quando necessário, tentou sempre motivar os 2 sócios que estavam a realizar a aula e demonstrou sempre todos os exercícios bem como as suas adaptações.

Depois da aula de abdominais uma sócia necessitou de ajuda na leg press, ajuda essa que foi prestada pela Constança e uma outra sócia pediu um rolo para libertação miofascial.

Apreciação: Pude perceber que a pt Constança é bastante extrovertida o que facilita a realização de MI pois tem grande facilidade em falar com os sócios e corrigir os mesmos se necessário.

Na aula de Xpress de abdominais a pt deve sempre dizer quais as adaptações aos exercícios, quer seja para simplificar ou dificultar, para que todas as pessoas que estejam na aula consigam realizá-la sem problemas. Os FB devem ser sempre positivos para incentivar os sócios durante a aula.

Anexo 9- Relatórios de observação de member interaction de abertura

Relatório de MI de abertura 1

Nome: Gonçalo Martins

Data: 20/12/2023

Observação: Realizei shadow da abertura de member interaction com o pt. Francisco. Para realizar a abertura do clube, o PT que realiza MI, deverá cumprir uma série de processos e assinalá-los na folha de check list de abertura.

Com a chegada ao clube a primeira tarefa que costuma ser realizada é ligar os computadores do Office. Após esta tarefa o PT têm a obrigação de levar a chave para conseguir abrir o gabinete de avaliações na sala de exercício e ligar o computador na sala de exercício e colocar o teclado na plataforma.

O PT entrou depois às 7:15 na sala de exercício, verificou se as televisões estavam ligadas e nos canais corretos, verificou se as máquinas estavam ligadas e de seguida cumprimentou as pessoas que já estavam presentes na sala.

Enquanto isso fez a contagem e confirmação dos pequenos materiais como por exemplo as caneleiras, halteres, elásticos, rolos, entre outros.

Durante o MI foi com um sócio a balança depois deste ter pedido para se pesar e arrumou alguns materiais na sala de exercício.

No final do seu turno de member interaction trocou informações com o próximo PT que o iria realizar e foi de seguida tirar foto a contagem de alunos das aulas dos estúdios 1, 2 e 3 e da piscina.

Anexo 10- Relatórios de observação de member interaction de fecho

Relatório de MI de fecho 1

Nome: Gonçalo Martins

Data: 28/02/2023

Observação: Realizei shadow de member interaction com a pt Joana Santos.

Esta, ao chegar à sala para fazer a troca com o colega que estava anteriormente a realizar MI, trocou informações acerca do que se passava no ginásio. O seu colega, referiu que não tinha emprestado nenhum material e que não estava ninguém novo na sala de exercício.

A Joana começou por cumprimentar todas as pessoas presentes na sala, começando pela zona de cardio. e indo depois à zona de pesos livres.

Na hora em que realizei shadow de MI, iria ser realizada uma aula Xpress de abdominais e, 10 minutos antes, a pt começou a convidar os sócios para a aula que iria ser realizada por volta das 20:30.

Esta aula foi realizada na zona de xpress classes, contou com a presença de 9 sócios, ainda que neste espaço só pudesse ser realizada com 6 pessoas, porém a pt não iria proibir os sócios de realizar a aula. Esta foi constituída por um aquecimento, onde se realizaram 3 exercícios, uma parte principal onde foram realizadas 2 séries de 5 exercícios, 45 segundos cada exercício e por fim os alongamentos. Sendo que estes foram:

	Exercício	Adaptações	Duração
Aquecimento	Hand walk	--	45 seg
	leg raises com toque no chão	--	45 seg
	“Bicicleta”	--	45 seg
Parte principal	Toque no calcanhar	--	45 seg
	Leg raises	Realizar com as pernas dobradas	45 seg
	Crunch	Pés no chão ou pernas	45 seg
	Crunch “borboleta”	Afastar mais os pés do glúteo	45 seg
	Prancha	Joelhos no chão	45 seg
Alongamentos	Posição da criança	--	
	Posição da “cobra”	--	
	Abraçar os joelhos	--	

Durante a aula foram sempre demonstrados todos os exercícios e foram dadas adaptações para facilitar e dificultar os exercícios. Foram sempre dados feedbacks positivos.

Depois da aula de abdominais a pt cumprimentou as pessoas que tinham chegado mais tarde à sala. Já perto do final da hora de MI, a pt começou a realizar a arrumação da sala de exercício e também a levantar as passadeiras.

Quando já todos os sócio tinham saído da sala, realizou as restantes tarefas que estão indicadas na folha de registo como por exemplo desligar as televisões, levantar os colchões da zona Xpress, desligar o computador da sala e guardar o teclado no gabinete de avaliações, entre outras.

Depois disto verificou se a aparelhagem do estúdio 3 estava desligada e se o material estava devidamente arrumado e foi ao office desligar os computadores.

Apreciação: durante este turno, é possível verificar que a sala de exercício é frequentada por muita gente. Assim sendo a PT que realiza MI neste momento deverá tentar prestar atenção de igual forma a todos os sócios ainda que seja complicado. Deve focar mais naqueles que são iniciantes para que estes possam esclarecer algumas dúvidas existentes.

Na aula de Xpress, especialmente de abdominais, devemos sempre adaptar os exercícios caso existe algum aluno com dificuldades nos mesmos ou com algum problema físico que o impeça ou cause dor na realização dos movimentos. Esta atenção deverá ser redobrada quando em aula está a decorrer com muitos sócios.

Anexo11- Relatórios de observação de orientações iniciais

Relatório de OI 1

Nome: Gonçalo Martins

Data: 17/01/2024	
PT: Carolina Santos	
Faixa etária: 50-60	
Objetivos: aumentar a definição muscular e força nos membros superiores	Tipo de treino: Resistência
Histórico do cliente: Hipotireoidismo	

Observação: Nesta orientação inicial a pt começou por explicar o que iria acontecer na OI, tanto na parte teórica como nos testes físicos.

Durante a conversa inicial, a sócia relatou ter hipotireoidismo e a pt focou neste ponto e procurou saber mais sobre o mesmo como por exemplo se estava controlado ou se tomava medicação para tal.

Foi possível ver empatia entre a sócia e a pt o que permitiu que a conversa se desenrolasse de uma boa forma

A sócia referiu ainda que já tinha tido treino acompanhado noutra ginásio, porém a certa altura deixou de gostar da experiência pois “repetia sempre os mesmos exercícios”. Esta informação poderá ser importante para uma futura tentativa de venda de treino personalizado.

Após alguma conversa onde foram preenchidos os campos da anamnese e das motivações foram realizados os testes físicos, a pesagem, a medição da pressão arterial e ainda os perímetros abdominais, da anca, das coxas e dos braços. Ao longo da realização dos testes físicos do equilíbrio, força dos membros inferiores e força dos membros superiores, a pt explicou como e porque eram realizados.

Depois dos testes foi à sala de exercício demonstrar alguns dos exercícios que iram fazer parte do seu plano de treino.

Só depois de demonstrar os exercícios voltaram à mesa para umas últimas considerações e abordar o treino personalizado.

Apreciação: Considero que a OI tenha sido bem conduzida por parte da pt, pois foi orientada com calma, esclarecendo sempre todas as dúvidas que a sócia apresentava. A sócia apresentou uma grande facilidade em comunicar o que ajuda na condução da OI e na recolha de informação necessária para quando chegar à fase da venda do treino personalizado, existam vários pontos para demonstrar que seria importante aderir ao mesmo.

Relatório de OI 2

Nome: Gonçalo Martins

Data: 17/01/2024	
PT: Mariana Fernandes	
Faixa etária: 20-30	
Objetivos: Aumentar a massa muscular; Aumentar a definição muscular.	Tipo de treino: Não foi realizado
Histórico do cliente: Estiramento do LCAE; Entorse no pé direito.	

Observação: A orientação inicial, como de costume, começo na mesa com uma conversa entre o novo sócio e a pt. Nesta conversa é perguntada a profissão da pessoa, onde se conseguem tirar algumas conclusões como por exemplo se passa muito tempo sentada diariamente, entre outras. Foi respondida depois a anamnese onde foram retiradas o máximo de informações sobre o sócio para que depois possam haver argumentos para uma possível venda de treino personalizado.

Depois da anamnese passou para as motivações para a prática, o que o fez inscrever-se no ginásio e quais os objetivos ao que este respondeu que tinha o objetivo de ganhar massa muscular.

Foram depois realizados os testes do equilíbrio, força dos membros superiores e força dos membros inferiores, a pesagem e a medição da pressão arterial.

No teste do equilíbrio foi indicado pela pt que deveria deixar os braços relaxados, subir o joelho a 90° e tentar manter durante 30s.

No teste de força dos membros inferiores a pt indicou ao sócio que este realizasse um agachamento como se fosse apanhar algum objeto do chão. Como neste foi realizado com alguma facilidade, o sócio realizou ainda o nível 3 e 4 deste teste.

Estes 2 testes anteriores foram realizados descalços. Para o próximo teste, de força dos membros superiores, a pt referiu que este deveria colocar-se em posição de prancha em 1º lugar, depois descer totalmente até ficar deitado com o peito no chão e subir em bloco.

Depois dos testes voltámos à mesa onde foram mostrados os valores obtidos na balança e foram também estabelecidos objetivos mais específicos e os compromissos que o sócio se propunha a realizar.

Foram ainda apresentados os valores de treino acompanhado aos quais o sócio referiu que iria pensar. O plano de treino não foi apresentado no momento.

Apreciação: Nesta orientação inicial, na parte da anamnese foram retiradas o máximo de informações. O sócio referiu que jogava futsal e que tinha realizado um estiramento do LCAE e uma realizava entorses no pé direito frequentemente. A pt que realizou a OI joga futsal o que pode ser um ponto de ligação entre o sócio e a pt, pois vai facilitar a que a pt perceba as patologias dos sócios e como tratar delas.

No teste do equilíbrio o sócio apresentou muitas dificuldades, o que foi abordado na conversa final onde foi referido que seria importante melhorar.

Os processos da OI como a criação de empatia com o sócio, as realizações dos testes físicos, entre outros fatores, foram realizados. Por essa razão considero que a OI tenha sido decorrido de forma positiva, ainda que não tenha sido possível fechar a compara de treino personalizado.

Anexo 12- Relatórios de observação de treinos personalizados

Relatório de treino 1

Nome: Gonçalo Martins

Data: 9/10/2023		
PT: Bruna Murta		
Nº de sócio: 30055	Faixa etária: <20	Duração: 45 min.
Tipo de treino: Resistência Muscular		
Exercícios: Agachamento + Thruster Halfburpee step Squat jump no palco Agachamento sumo Leg press Leg extension Leg curl Alongamentos assistidos	Histórico do cliente: -Não tem patologias - Já treinou antes num outro ginásio; - Pratica desportos como badminton e basquetebol.	

Observação: o treino começou por volta das 15:30, onde a instrutora Bruna foi ter com a sócia que aquecia na passadeira. Após este aquecimento, dirigimos para a sala de treino onde foram realizados a maioria dos exercícios.

No primeiro conjunto de exercícios, realizados em circuito, começou por fazer agachamentos juntamente com thrusters, halfburpee no step e squat jump no palco do estúdio 2. O primeiro exercício foi realizado sem grandes dificuldades. No segundo exercício a sócia apresentou algumas dificuldades e, por essa razão, foram dados alguns feedbacks de forma a melhorar a sua realização como por exemplo colocar o pé mais para a frente. Neste feedback a instrutora explicou qual a melhoria a realizar, a sócia voltou a realizar e como se observaram adaptações corretas podemos considerar que se fechou o ciclo de feedback. Para o terceiro exercício a sócia tinha que correr para o palco do estúdio 2 e realizar agachamentos no mesmo. Neste o feedback dado foi para que a força realizada no agachamento fosse feita com o calcanhar a empurrar o chão. Foram realizadas 3 séries deste primeiro circuito em que o país utilizado no primeiro exercício foi diminuindo em cada série devido à fadiga da aluna.

O seguinte exercício foi o agachamento sumo onde a estrutura ajustava os joelhos da sócia através do toque.

Depois foi realizado um novo circuito de leg press e leg extension alternadamente. Nestes houve uma explicação da respiração Correta a realizar durante o exercício. Este ciclo de feedback foi difícil de fechar pois a sócia tinha dificuldades na mesma, porém, após algumas tentativas, conseguiu interiorizar a forma de respiração correta.

O último exercício realizado foi lá Carl onde também houve um enfoque na respiração durante o movimento.

Durante toda a sessão a explicação dos exercícios foi sempre acompanhada pela demonstração física para uma melhor compreensão da sócia visto que esta tem algumas dificuldades em entender o português, ainda que a maioria dos feedbacks tenham sido verbais.

Após a realização desta parte principal foram realizados os alongamentos assistidos dos membros inferiores.

A sessão terminou por volta das 16:15.

Apreciação: após terminar a sessão, ao falar com a Bruna, esta referiu que, pela dificuldade de compreensão por parte da sócia, estes treinos eram sempre mais complicados. Apesar dessa complicação considero que a instrutora conduziu a sessão de forma positiva sem incidentes.

Relatório de treino 2

Nome: Gonçalo Martins

Data: 10/10/2023		
PT: Diogo Ferreira		
Nº de sócio: 29660	Faixa etária: 30-40	Duração: 30 min.
Tipo de treino: Geral/ Perda de peso		
Exercícios: Aquecimento Salto à corda Jumping box + halfburpee Lunge alternado com shoulder press Squat com halter Bear twist kick Bicicleta estática	Histórico do cliente: -Lesão no adutor já recuperada; - Joga padel 2x por semana; - Joga futsal 1x por semana com amigos.	

Observação:

O treino começou por volta das 11:00h onde o instrutor Diogo Ferreira foi ter com o seu aluno para iniciarem o aquecimento. Este foi composto por vários exercícios, de cima para baixo, articulação a articulação. No aquecimento, ao realizar lunge com rotação do tronco, houve um feedback para que a rotação fosse realizada de forma correta e completa.

No primeiro exercício, saltar à corda, houve um feedback positivo em que o PT incentivava o aluno. O segundo exercício foi o salto para a caixa com halfburpee. Neste o feedback dado foi para reduzir o impacto aquando do contato com o solo. Após observar que o aluno corrija esse ponto foi incentivada a continuar.

Lunge alternado com shoulder press com halter foi o terceiro exercício realizado. No final da primeira série deste, o aluno referiu dor no ombro direito e foi retirado o shoulder press do exercício realizando apenas o lunge.

O próximo exercício foi agachamento com halter em que o sócio referiu uma pequena dor na lombar nas repetições finais. Estas foram realizadas sem carga.

○ Bear twist kick é um exercício complexo onde o sócio teve alguma dificuldade nas primeiras repetições porém conseguiu melhorar ao longo do exercício devido aos feedbacks dados pelo instrutor.

A parte final do treino foi um exercício de alta intensidade na bicicleta estática um do aluno fazia 2 minutos com carga levada e 3 minutos de recuperação com carga baixa, alternadamente.

O objetivo da sessão seria trabalhar os grandes grupos musculares para um maior gasto energético visto que o objetivo do treino seria a perda de peso.

No final o sócio referiu que o treino foi de exigência 8, de 0 a 10, e que teve mais dificuldades no Bear twist kick e e no exercício realizado na bicicleta estática.

O feedback positivo foi constante durante toda a sessão sendo que a maioria dos feedbacks foram verbais não existindo praticamente toco físico.

Apreciação:

Considero que a postura do Diogo durante todo o treino tenha sido boa visto que incentivou o seu aluno com feedbacks positivos constantemente. Além disso explicou sempre qual o exercício que iria realizar e o porquê colocando-me sempre à vontade para eventuais dúvidas.

No geral o treino decorreu sem grandes incidentes apenas a dor no ombro e na lombar relatadas pelo sócio.

Anexo 13- Relatório de observação de treino personalizado de pilates

Relatório de treino de pilates

Nome: Gonçalo Martins

Data: 20/11/2023		
PT: Vanessa Brito		
Nº de sócio: 00530	Faixa etária: 50-60	Duração: 60 min.
Tipo de treino:		
Exercícios: Rolldown] Chair Swan dive] Chair Side bend] Chair Side bend – Chair Barril Side bend] Chair Shoulder bridge] Chair com barra] Chair rolldown nas] Cadillac mãos] Cadillac Shoulder bridge com] Cadillac pulldown nas mãos] Cadillac Prendido com as mãos] Cadillac		Histórico do cliente: - Não tem patologias

Observação: No início da sessão a sócia relatou que caiu e fez uma entorse no pé direito e por essa razão não podia realizar exercícios com muito esforço no pé. Devido a isso o plano que tinha sido estruturado pela pt teve de ser alterado no momento. O primeiro exercício realizado foi o rolldown que foi realizado no aparelho “chair” e a sócia teria de realizar força, com as mãos, no pedal aquando da descida. Neste foram dados imensos feedbacks em relação à respiração correta. Outros feedbacks dados foram para “colar o queixo ao peito” e para “manter a cabeça longe do sacro”. No segundo exercício foram dados feedbacks para uma postura correta durante o exercício. Este também foi realizado no aparelho anteriormente denominado. Neste foi dito à sócia que deveria manter a lombar imóvel deveria trabalhar apenas com as omoplatas. A pt exemplificou o exercício antes para que a sócia tivesse uma referência visual antes de o realizar. No exercício realizado no barril foi dito à sócia para “manter os ombros Longe das orelhas e o queixo Longe do peito”.

Depois disso os próximos exercícios foram realizados no aparelho “Cadillac”. Nestes a sócia trabalhou maioritariamente com a barra rolldown de pilates e para o penúltimo e último exercício foi utilizado o trapézio para elevar as pernas da aluna.

No final foram realizados alongamentos assistidos.

Em todos os exercícios a pt teve bastante atenção à postura da aluna durante os movimentos e foram dados FB constantes.

Apreciação: devido ao facto de não estar familiarizado com a modalidade de pilates, especialmente de grandes materiais, foi um pouco complicado saber quais os nomes e os objetivos dos exercícios que estavam a ser realizados.

Percebi que a respiração e a consciência corporal é algo muito importante na modalidade e por essa razão é necessário dar feedbacks constantes, quer seja para uma melhoria da respiração.

