

Relatório de Estágio: Holmes Place Palácio SottoMayor

Fatores motivacionais para a prática da atividade profissional em Personal Trainers, Group Trainers e Member Interaction do Holmes Place

Raquel Castanheira Neto

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

Orientador: Professora Doutora Maria Dulce Leal Esteves
Co-orientador: Professor Doutor Diogo Luís Sequeira Torgal Marques

outubro de 2024

Declaração de Integridade

Eu, Raquel Castanheira Neto, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M12754 do curso de 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 10 / 10 / 2024

Raquel Castanheira Neto

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

Agradecimentos

À Professora Doutora Dulce Esteves e ao Professor Doutor Diogo Marques, orientadores da Universidade da Beira Interior, por quem tenho profunda admiração, respeito e estima, pelo profissionalismo, apoio e prontidão que evidenciaram ao longo de todo o ano letivo.

Ao meu orientador na instituição, Leonardo Silva, por todo o apoio, simpatia e disponibilidade em ajudar das mais diversas formas ao longo de todo o estágio.

Aos profissionais do clube Palácio Sottomayor que estiveram presentes durante a minha intervenção no estágio e que sempre exibiram um notável espírito de equipa, o qual aprecio e valorizo, pois foram essenciais para a minha integração.

Aos meus pais e meu irmão, por me terem apoiado incondicionalmente ao longo da vida e por terem desempenhado um papel essencial e decisivo em moldar a pessoa que sou hoje.

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

Resumo

No âmbito da Unidade Curricular de Estágio, inserida no 2º ano do 2º Ciclo de Ciências do Desporto, foi realizado o estágio no Holmes Place do Palácio SottoMayor (HPPSM), em Lisboa. O principal objetivo do estágio foi proporcionar uma vivência da prática profissional no ramo de Exercício e Saúde, percebendo o funcionamento diário de um ginásio de grandes dimensões. Neste sentido foram desenvolvidas diversas tarefas, tais como, ministrar aulas de grupo, prescrição de planos de treino, realização de discussões técnicas sobre variados temas, entre outras. todas estas atividades foram sempre acompanhadas pelo tutor de estágio e pelo *Fitness Manager*, sendo fundamentais para o meu sucesso no estágio. Durante o período de estágio foi realizada uma investigação com o objetivo de analisar os fatores motivacionais para a prática profissional em *Personal trainers (PT)*, *Group trainers (GT)* e *Member Interaction (MI)* do HPPSM. Para isto, PT, GT e MI responderam ao questionário “Coach Motivation Questionnaire in Fitness Professionals” (CMQ-FP). Foram incluídos no estudo 30 participantes, com uma idade média de $29,5 \pm 7.3$ anos e experiência profissional de 6.7 ± 6.8 anos. A conclusão que retiramos deste estudo é que a principal motivação dos profissionais do HPPSM provém de fatores internos, de motivação intrínseca e regulação identificada, revelando também uma alta percentagem no item que se refere a recompensas extrínsecas, tais como dinheiro.

Palavras-chave

Estágio; Ginásio; Holmes Place; Treino Personalizado; Aulas de Grupo; Motivação Intrínseca; Motivação Extrínseca

Abstract

Within the scope of the Internship Curricular Unit, inserted in the 2nd year of the 2nd Cycle of Sport Sciences, the internship was carried out at Holmes Place Palácio Sotomayor (HPPSM) in Lisbon. The main aim of the internship was to provide experience in professional practice in the field of exercise and health, as well as to understand the daily functioning of a large gym. In this sense, several tasks were developed, such as teaching group classes, prescribing training plans, and holding technical discussions on various topics. The internship tutor and the fitness manager constantly monitored all these activities, which were fundamental to my success in the internship. During the internship period, research was carried out to analyse the motivational factors for professional practice in Personal trainers (PT), Group trainers (GT), and Member Interaction (MI) of HPPSM. For this purpose, PT, GT, and MI answered the “Coach Motivation Questionnaire in Fitness Professionals” (CMQ-FP). Thirty participants were included in the study, with an average age of 29.5 ± 7.3 years and professional experience of 6.7 ± 6.8 years. The conclusion we draw from this study is that the primary motivation of HPPSM professionals comes from internal factors, intrinsic motivation, and identified regulation, also revealing a high percentage in the item that refers to extrinsic rewards, such as money.

Keywords

Internship; Gym; Holmes Place; Personalized Training; Group classes; Intrinsic Motivation; Extrinsic Motivation

Lista de Figuras

Figura 1. Organograma do clube.	6
Figura 2. Espaços do Holmes Place Palácio Sotomayor.....	7
Figura 3. Grupos das tarefas desenvolvidas.....	10

Lista de Tabelas

Tabela 1. Calendário das atividades realizadas.	9
Tabela 2. Coach Motivation Questionnaire in Fitness Professionals (CMQ-FP).	20
Tabela 3. Idade e anos de trabalho da amostra (variáveis numéricas).	21
Tabela 4. Sexo, educação, curso, atividade profissional e clube da amostra (variáveis nominais).	22
Tabela 5. Dados do Coach Motivation Questionnaire in Fitness Professionals (CMQ-FP).....	21
Tabela 6. Associação entre as variáveis escalares e nominais com os itens do Coach Motivation Questionnaire in Fitness Professionals (CMQ-FP).	22

Índice

Agradecimentos	v
Resumo	vii
Abstract	ix
Lista de Figuras	xi
Lista de Tabelas	xiii
Índice	xv
Capítulo 1	1
Introdução	1
Objetivos de estágio	4
Área de intervenção	5
Estrutura da empresa	5
Organograma	6
Instalações	6
Caracterização dos clientes	7
Estratégias de intervenção.....	9
Funções e responsabilidades	9
Tarefas e atividades desenvolvidas	10
Relatórios de estágio.....	14
Conclusão.....	15
Capítulo 2	16
Introdução	16
Breve revisão da literatura.....	16
Objetivo de estudo	18
Metodologia	18
Desenho de estudo e participantes	18
Coach Motivation Questionnaire in Fitness Professionals.....	19
Análise estatística	20

Resultados.....	21
Discussão	23
Conclusão.....	25
Bibliografia	26
Anexos	28
Anexo 1 – Relatório do clube	28
Anexo 2 – Relatório aulas de grupo estúdio.....	45
Anexo 3 – Relatório aula extra mapa estúdio.....	58
Anexo 4 – Relatório aulas de grupo piscina	62
Anexo 5 – Relatório aula extra mapa piscina	66
Anexo 6 – Relatório aulas de adaptação ao meio aquático	69
Anexo 7 – Relatório de procedimentos, abordagem e comunicação e MI	73
Anexo 8 – Relatório Discussão Técnica 1	80
Anexo 9 – Relatório Discussão Técnica 2.....	86
Anexo 10 – Relatório Discussão Técnica 3.....	90
Anexo 11 – Relatório Discussão Técnica 4.....	95
Anexo 12 – Relatório Discussão Técnica 5	100
Anexo 13 – Relatório Discussão Técnica 6	105
Anexo 14 – Relatório Discussão Técnica 7	112
Anexo 15 – Relatório Discussão Técnica 8	118
Anexo 16 – Relatório de OI – Equipamento, agendamento e shadow.....	125
Anexo 17 – Relatório Trabalho Estatístico	129
Anexo 18 – Relatório de PT shadow, receber treinos e AOS	133
Anexo 19 – Relatório de PT, avaliação, periodização, sessões e resultados	138
Anexo 20 – Relatório Team Training	149

Capítulo 1

Introdução

Este relatório de Estágio foi desenvolvido no âmbito do Mestrado em Ciências do Desporto, ramo de Exercício e saúde, da Universidade da Beira Interior (UBI). O estágio ocorreu no Holmes Place, mais especificamente no clube Palácio SottoMayor, em Lisboa.

A inatividade física é reconhecida como um dos principais fatores de risco para o aumento da obesidade e consequente desenvolvimento de diversas doenças crónicas não transmissíveis, incluindo doenças cardiovasculares (p. ex., hipertensão), metabólicas (p. ex., diabetes tipo 2 e síndrome metabólica) e oncológicas (Bauman et al., 2012).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca a importância de criar ambientes que incentivem a prática de exercício físico, como academias e ginásios, para combater o sedentarismo e reduzir o risco de doenças crónicas não transmissíveis. Esses ambientes são fundamentais não apenas para a melhoria da saúde física, mas também para o bem-estar mental dos indivíduos (WHO, 2018). A OMS destaca que a promoção de espaços que favoreçam a prática regular de exercício físico é uma estratégia crucial para a saúde pública, ajudando a promover uma vida mais saudável (WHO, 2018).

Em 2022, 16441 empresas portuguesas pertenciam ao setor desportivo, sendo que 2882 delas eram de atividades de ginásio (fitness), havendo um aumento de 511 empresas em relação ao ano anterior. Todas as empresas pertencentes ao setor desportivo geraram em conjunto cerca de 2,9 milhões de euros, dos quais 237,977 euros pertencem às empresas de atividades de ginásio (fitness) (INE, 2024).

Wayment & McDonald (2017) sugerem que embora o exercício praticado de forma autónoma seja cada vez mais comum, o treino acompanhado por um treinador pessoal ou *personal trainer* (PT) pode ser benéfico pelas seguintes razões: i) melhor definição dos objetivos de treino (princípio da especificidade e

individualização dos exercícios, volume e intensidade), ii) reajustamento do planeamento de acordo com as necessidades do cliente, utilizando diferentes métodos de treino com evidência científica, e iii) motivação, apoiando em todo o processo, de forma a progredir sempre de acordo com os objetivos estipulados inicialmente e ao longo do processo de acompanhamento.

A experiência dos PT torna-se cada vez mais essencial, uma vez que conseguem responder de forma mais eficaz às necessidades dos clientes. A importância do acompanhamento do *PT* é fundamental para melhorar a adesão dos clientes, reduzindo significativamente as taxas de desistência (Wayment & McDonald, 2017). Assim, ao aumentar a qualidade da motivação, os PT conseguem influenciar positivamente os indivíduos, reforçando a ideia de que o exercício é benéfico para a saúde (Wayment & McDonald, 2017).

Tendo em conta que o mercado de trabalho do *PT* está cada vez mais competitivo, a sua qualificação profissional tem cada vez mais importância, devendo manter-se sempre atualizado, reforçando o que foi aprendido no seu percurso académico e profissional através de ações de formação e contínua aprendizagem académica e científica (Silva, J. & Oliveira, L., 2017).

Neste sentido, e dentro desta lógica de formação, o presente estágio tem como propósito proporcionar uma vivência prática em contexto de ginásio e adquirir competências teórico-práticas, técnicas e científicas que possibilitem exercer da forma mais apropriada possível as funções profissionais de técnica de exercício físico de forma autónoma.

Ao realizar este relatório de estágio, pretendo detalhar todas as atividades executadas durante o estágio na empresa Holmes Place Palácio Sottomayor. Este relatório não se limita apenas a descrever as tarefas realizadas ao longo do ano letivo, mas também resumirá algumas reflexões relacionadas com essas tarefas. Serão ainda destacados os pontos fortes observados durante a sua realização, bem como os pontos menos fortes a desenvolver e/ou as dificuldades encontradas para uma melhor preparação profissional para intervenções futuras. Além disso, serão também discutidas as estratégias desenvolvidas para superar essas barreiras, permitindo assim aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do período universitário, tanto na licenciatura, quanto no mestrado.

Em síntese, o objetivo desta prática consiste em fazer uma reflexão de todo o percurso de estágio, durante o qual adquiri novos conhecimentos e uma nova perspectiva sobre diferentes situações. Mais importante, tive a oportunidade de aplicar essas competências na prática, melhorando diariamente com os feedbacks fornecidos pelos diversos membros da equipa do Holmes Place Palácio Sottomayor que me acompanharam de perto e atentamente durante todo o processo.

Neste relatório de estágio, irei abordar no capítulo 1 os objetivos definidos para o estágio, bem como a estrutura da empresa, o seu organograma, instalações e a caracterização dos sócios. Para além disso, serão ainda descritas todas as tarefas e atividades realizadas ao longo do estágio. O capítulo 2 foca-se numa temática de investigação, onde é apresentada uma revisão da literatura e a definição do problema, sendo que, de seguida, é descrita toda a metodologia da investigação realizada, que inclui o desenho de estudo e a amostra, os procedimentos de avaliação utilizados, a análise estatística realizada para analisar os dados, os resultados obtidos, a discussão dos resultados e as principais conclusões.

Objetivos de estágio

O estágio desenvolvido ao longo de todo o ano letivo no Holmes Place Palácio Sottomayor teve como objetivo geral proporcionar uma vivência da prática profissional no ramo de Exercício e Saúde. Objetivou-se perceber o funcionamento diário de um ginásio de grande dimensão e como são desenvolvidas todas as atividades dentro do mesmo, procurando ter uma perspectiva geral do mundo do trabalho na área do fitness. Com este estágio, pretendeu-se mais especificamente adquirir competências que permitam:

- Compreender de forma sistemática os conceitos essenciais de exercício, saúde, fitness e promoção da atividade física, e os princípios fundamentais do treino, como a sobrecarga progressiva, individualização, especificidade, variabilidade e reversibilidade.
- Aplicar o conhecimento crítico no contexto de exercício e saúde, demonstrando capacidade para estratificar o risco de um cliente, planejar sessões que melhorem a aptidão física¹ e orientar essas sessões.
- Demonstrar habilidade na recolha, interpretação e análise de dados relevantes no contexto de exercício e saúde.
- Avaliar e analisar as diferentes componentes da aptidão física relacionadas com a saúde, como aptidão cardiorrespiratória, força, potência e resistência muscular, flexibilidade e composição corporal.
- Identificar barreiras à prática de exercício e demonstrar estratégias para adaptar o planeamento das sessões de modo a aumentar a motivação do cliente.
- Prescrever e orientar exercícios focados na melhoria das componentes da aptidão física e como complemento terapêutico para a melhoria de patologias, sempre respeitando os princípios éticos e a segurança dos clientes.

¹ A aptidão física abrange composição corporal, aptidão cardiorrespiratória, resistência muscular, flexibilidade, potência e força, estando ligada à redução de riscos de doenças crónicas e contribuindo para a manutenção de uma boa saúde e bem-estar geral (Kumari et al., 2024).

Área de intervenção

Ao longo de todo o percurso de estágio foram desenvolvidas diferentes tarefas, tais como: supervisão da sala de cardiofitness e musculação, prescrição de planos de treino e lecionação de aulas de grupo.

O processo de estágio foi acompanhado pelo meu tutor de estágio, pela *class coordinator* do clube e pelo *Fitness Manager*. Todos contribuíram para o planeamento das tarefas a desenvolver. Para além de todas as tarefas realizadas como técnica de exercício físico, foram ainda desenvolvidas atitudes e princípios éticos de trabalho necessários para o desempenho profissional no âmbito de exercício e saúde, tais como competências de comunicação, profissionalismo e dedicação.

Estrutura da empresa

Holmes Place é uma marca internacional e o seu primeiro ginásio foi fundado em 1980, em Londres, por Allan Fisher. O primeiro país para onde foi expandida a marca foi para Portugal, em 1998, criando o Holmes Place da Quinta da Fonte. Para além deste clube, Portugal já conta com mais 17 clubes distribuídos por todo o país. Todos estes clubes possuem ginásio, estúdios destinados às aulas de grupo, piscina, jacuzzi, sauna e banho turco.

O Holmes Place tem como visão “*Making health and fitness enjoyable*”. Pretende-se com esta visão que o exercício não seja uma obrigação para os sócios. A sua missão é fazer com que as pessoas que frequentam os clubes encontrem uma atividade que gostem, com pessoas que gostam, num sítio que gostem. Tanto na interação com sócios como com colegas, o Holmes Place tem 4 valores que devem sempre ser tidos em conta, sendo eles: suporte, inclusão, equilíbrio e progresso.

Organograma

O clube Palácio Sottomayor está organizado de forma hierárquica, o organograma com todas as ligações da *Club Manager* dentro do clube está apresentado na figura 1.

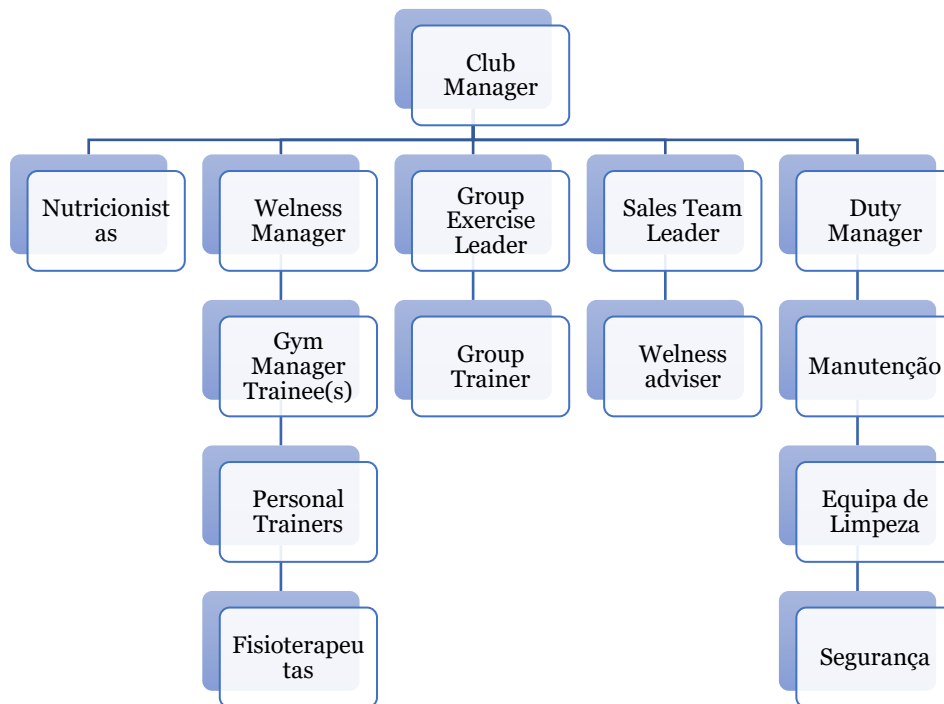


Figura 1. Organograma do clube.

A *Club Manager* tem várias funções, sendo elas funções no setor dos recursos humanos, comercial, gestão de clientes, produtos e subprodutos fitness, financeiro e planeamento estratégico. Para que consiga realizar todas estas tarefas, a *Club Manager* reúne todas as semanas com o *Manager* de cada departamento.

Instalações

O Holmes Place Palácio Sottomayor é considerado o maior ginásio de Lisboa, dispondo de 6600 m². Na figura 2 estão representados todos os seus espaços.

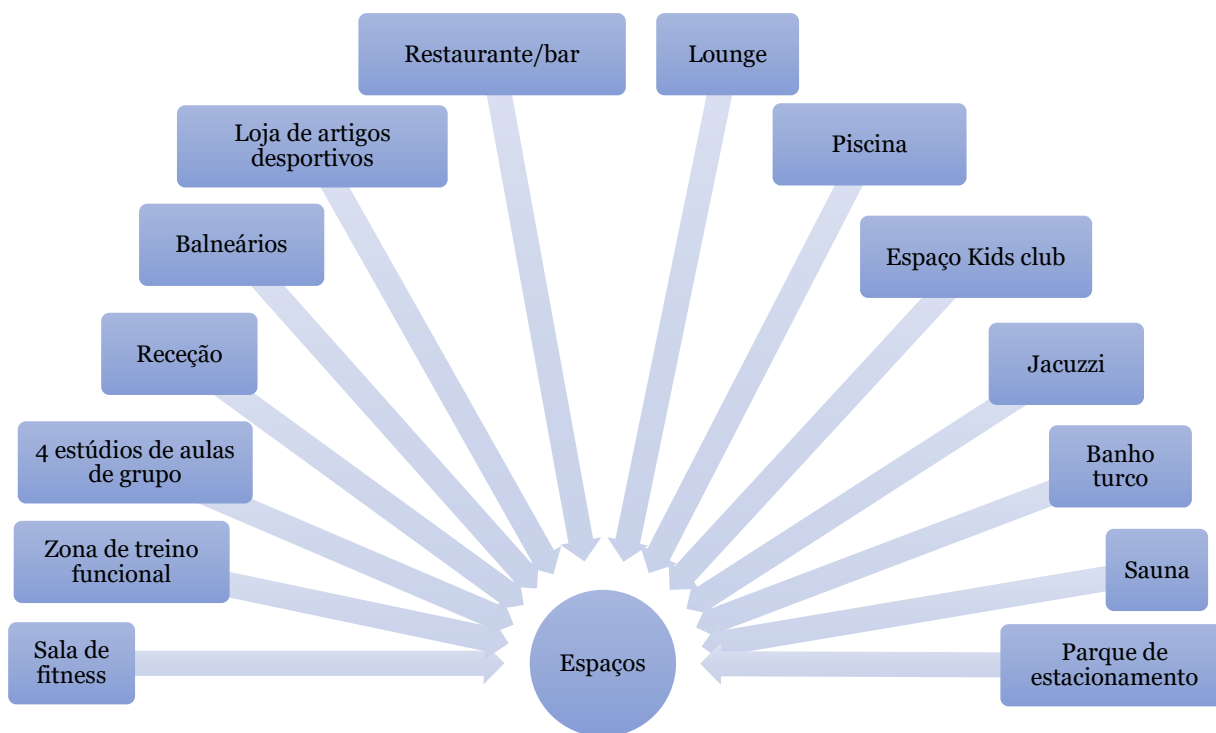


Figura 2. Espaços do Holmes Place Palácio Sotomayor.

Caracterização dos clientes

O Holmes Place Palácio Sotomayor é considerado um clube Premium uma vez que cada um dos seus espaços pretende reunir as condições necessárias para que cada sócio consiga alcançar os seus objetivos. Os sócios apreciam a elevada qualidade das instalações, os serviços disponibilizados e o acompanhamento técnico especializado, tanto de PT, como Fisioterapia e ainda Nutrição.

O ginásio tem cerca de 6000 sócios, de todas as idades, desde crianças a idosos, devido à grande diversidade de atividades que o clube oferece aos seus sócios. Para as crianças, estas têm a possibilidade de frequentar as aulas de natação, desde os 6 meses até aos 14 anos. As crianças podem ainda frequentar o kid's club, que permite aos sócios deixarem os seus filhos a realizar atividades lúdicas enquanto treinam.

Os adultos têm a possibilidade de frequentar todas as aulas de grupo e a sala de cardiofitness e musculação.

No que diz respeito à população idosa, para além da sala de cardiofitness e musculação e todas as aulas de força, estes têm várias ofertas de aulas com menos impacto, tais como, hidroginástica, reeducação postural, alongamentos e hidroterapia.

Estratégias de intervenção

Na Tabela 1 são apresentadas as atividades realizadas, bem como o mês em que foram realizadas.

Tabela 1. Calendário das atividades realizadas.

Tarefas	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun
Realização de aulas de grupo	X								
Atividades do clube	X								
Member Interaction		X							
Aulas de grupo: shadow e ministrar		X	X	X	X				
Aulas de adaptação ao meio aquático			X						
Assistir a OI's			X	X					
Assistir a treinos				X	X				
Ministrar treinos						X	X	X	
Realização de relatórios	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Funções e responsabilidades

Os estágios realizados na empresa Holmes Place seguem um protocolo preestabelecido, que define todas as tarefas a serem executadas pelos estagiários durante o período acordado. As horas de trabalho são distribuídas entre as diferentes áreas do clube e cada estagiário é responsável por integrar e realizar atividades específicas em cada uma delas. Para desempenhar todas as atividades do estágio foi-me entregue uma farda de estagiária composta por *leggings*, camisola e *badge* com a minha identificação.

Tarefas e atividades desenvolvidas

As tarefas realizadas dividiram-se em 6 grupos, sendo que dentro de cada um desses grupos constavam diversas atividades. Esses grupos encontram-se na Figura 3.

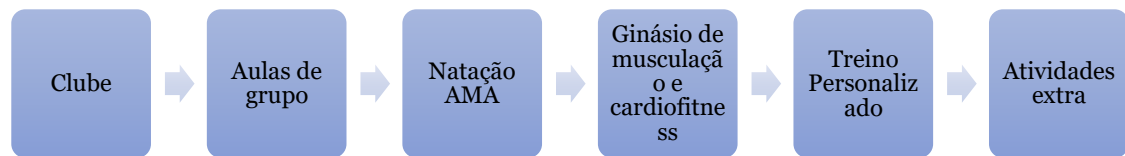


Figura 3. Grupos das tarefas desenvolvidas.

Inicialmente, comecei por realizar as tarefas referentes ao clube, passando por todos os departamentos. Relativamente à receção do clube, realizei a abertura e fecho do clube, registo de entrada dos sócios, abordagem e comunicação com os sócios, gestão das reclamações e cancelamentos e suspensões. Passando para o departamento comercial, as tarefas realizadas foram apenas de observação, sendo elas: assistir ao atendimento telefónico, às marcações e receção no local de potenciais clientes e a apresentação do clube, denominado Tour. Quanto ao departamento operacional, acompanhei as tarefas de manutenção e limpeza, sendo-me explicado os principais cuidados a ter ao longo do dia. Em relação à segurança, a *Duty Manager* explicou-me os códigos de emergência e como se deve agir em cada um deles. A minha passagem pelo SPA foi apenas para ficar a conhecer os serviços e como funcionam as suas marcações. As tarefas do departamento de fisioterapia consistiram em realizar as aulas de reeducação postural e hidroterapia, que são ministradas pela fisioterapeuta do clube. Para além disso, realizei também uma avaliação, de forma a conhecer este serviço. Em síntese, a sessão de avaliação consistiu em realizar uma anamnese, uma vez que sentia dor no joelho ao realizar alguns exercícios, a fisioterapeuta analisou esse problema, sugerindo alguns exercícios para reduzir essa dor. Em relação à parte da nutrição, assisti à marcação e confirmação de consultas e tive ainda a oportunidade de ter uma consulta de aconselhamento nutricional, serviço este que é oferecido a todos os sócios quando se inscrevem. No que diz respeito ao programa *Content Management System* (CMS), que é o programa utilizado pelo staff, permite ter acesso a todas informações dos sócios de todos os clubes, foi-

me demonstrado como se pode realizar a pesquisa dos sócios através de diferentes indicadores, como nome, sobrenome, NIF, contacto telefónico, número de sócio. Uma das funções mais utilizadas neste programa é a das incidências, onde se insere tudo o que já foi realizado com o sócio, como por exemplo os contactos telefónicos, tanto da parte dos PT's como dos nutricionistas e fisioterapeutas. Por fim, a última tarefa deste grupo destinou-se à parte da direção do clube, onde tive contacto com as tarefas diárias da *Club Manager*.

Após as tarefas do clube, passei para a parte das aulas de grupo. Esta área subdivide-se em aulas de grupo no estúdio e na água. Tanto nas aulas de estúdio como de água, comecei por experimentar todas as aulas do clube, sendo elas: air fit, alongamentos, aquaintense, body balance, body pump, body step, boxing, circuit training, cycle, hidrogenástica, icycle, jiu-jitsu, made in brasil, pilates, spartans, total condicionamento, warrior, yoga e zumba. Depois de conhecer todas as modalidades, escolhi 3 aulas de estúdio e 1 aula de água para realizar a tarefa de ministrar aulas de grupo, sendo elas: total condicionamento, made in brasil, alongamentos e hidrogenástica. Inicialmente, comecei por realizar as aulas como praticante, para que, após a indicação do instrutor pudesse passar para *shadow*, acompanhando o instrutor ao lado do palco. Ao longo do período de *shadow*, quando o instrutor achava que estava preparada, comecei a dar pequenas partes das aulas, aumentando esse tempo à medida que realizava mais aulas, até ministrar toda a aula.

Relativamente às aulas extra mapa, tive como objetivo criar duas aulas, que ainda não existissem no clube, sendo elas uma aula de estúdio e uma aula de piscina. Em relação à aula de estúdio decidi criar uma aula de karaté para crianças, uma vez que, para além dos inúmeros benefícios que esta modalidade acarreta, o público mais novo do clube apenas tem acesso às aulas de natação, além disso, sendo praticante de karaté, optei por aplicar os meus conhecimentos para cumprir com êxito os objetivos desta tarefa. No que diz respeito à aula extra mapa de piscina, optei por propor uma aula de *float fit*, que é uma forma de exercício que ocorre em cima de uma plataforma flutuante. Na realização desta tarefa tive de caracterizar as aulas, mencionando quais os seus objetivos e a estrutura das aulas e explicar como iria promover esta aula, de forma a chegar ao maior número de sócios possível.

Ainda dentro das aulas, algumas das minhas horas de estágio foram destinadas às aulas de adaptação ao meio aquático, sendo que estas são divididas em nível 1, 2 e 3, tendo em conta a idade das crianças e a sua experiência com a água. Nesta tarefa comecei por realizar *shadow*, observei algumas aulas, os métodos utilizados pelos diferentes professores e as diferenças entre os três níveis. Posteriormente, ministrei partes de algumas aulas, sempre com a supervisão do professor.

A quarta área de intervenção foi o ginásio de musculação e cardiofitness. Nesta área tive diferentes tarefas, tais como: procedimentos de abertura e fecho, abordagem e comunicação, discussão técnica, realizar apoio técnico à sala, designado por *Member Interaction*. Por fim, a última tarefa com que contactei foram as orientações iniciais. Relativamente à primeira tarefa, tive a possibilidade de realizar a abertura e fecho do ginásio, percebendo todas as tarefas que são necessárias realizar antes da chegada e após a saída dos sócios. No que diz respeito às horas de estágio referentes à abordagem e comunicação, durante esse período tive de aprender como abordar os sócios e qual o discurso mais correto para cada um deles. Assim, criei scripts para as três situações em que mais se interage com os sócios, sendo elas: o cumprimento, a explicação dos exercícios que suscitaram dúvidas quanto à sua execução ou correção técnica de algum exercício que não estivesse a ser bem executado. Relativamente às discussões técnicas, foram realizadas oito, cada uma com um tema diferente, para que depois fossem apresentadas na reunião de fitness, onde estão presentes os PTs. Os temas escolhidos foram: i) treino cardiorrespiratório, mais especificamente o treino variado, ii) diferença entre o peso morto convencional e o *romanian deadlift*, iii) avaliação do VO₂ máximo em ginásios, iv) treino para diabéticos, v) diferença entre o treino intervalado e o treino por repetições, vi) comparação entre a força potente e a força explosiva, vii) avaliação da força muscular em ginásios e viii) treino para idosos. Em relação à função de *Member Interaction* (MI), inicialmente comecei por apenas cumprimentar os sócios e apresentar-me. Após algumas horas de observação, comecei a corrigir alguns sócios durante os exercícios ou a ajudar caso precisassem de ajuda, sempre com a supervisão do MI em sala e tendo em conta os scripts anteriormente criados. Por último, relativamente às Orientações iniciais (OI), comecei por conhecer o

material utilizado, sendo ele a folha de orientação inicial, a balança de bioimpedância (TANITA) e o medidor de tensão arterial. Posteriormente, tive a possibilidade de assistir ao agendamento e confirmação de OI's através de chamadas telefônicas, de forma a perceber a linguagem utilizada. Por último, assisti à realização de algumas OI's, percebendo a forma como é realizada a conversa com o sócio, mas principalmente para perceber as estratégias utilizadas para conseguir fechar o serviço de PT.

A seguinte área de intervenção foi a área de PT, onde assumi diferentes tarefas. Inicialmente, comecei por observar diferentes tipos de treinos, tais como, fitness, treinos de idosos, sócios com patologias e treinos duo/trio, observando diferentes métodos de treino e estratégias utilizadas, tendo sempre em conta os objetivos dos sócios. Nesta área recebi ainda treino de 6 PTs diferentes e ainda uma aula de *Art of Swimming*, como forma de experimentar estes serviços. Após estas atividades, convidei 3 pessoas do staff para realizar uma avaliação da aptidão física, para que, posteriormente pudesse prescrever os treinos para essas 3 pessoas consoante os seus objetivos. Para além da avaliação da composição corporal, uma vez que os objetivos de todas elas era aumentar massa muscular, foi realizado o teste de Repetição máxima (RM), através do método de 1 a 10 repetições, utilizando depois a equação $1 \text{ RM} = \text{carga} \times \text{coeficiente}$ (do nº repetições efetuadas). Por fim, ministrei sessões de treino personalizado a essas mesmas 3 pessoas, sendo elas duas raparigas e um rapaz, com idades entre os 27 e os 30 anos. Como já referido anteriormente, o objetivo de todos eles era o aumento de massa muscular.

Relativamente à última área de intervenção, as atividades extra, estas horas referem-se a eventos que aconteceram no clube e em que eu participei na sua organização, tais como as open classes. Para além destes eventos, algumas destas horas destinaram-se a tarefas realizadas no clube, como por exemplo, organização dos board's dos PT's, e a realização de tarefas para a *class coordinator*.

Relatórios de estágio

Durante todo o período de estágio foram realizados 20 relatórios que detalharam todas as atividades realizadas durante o mesmo, incluindo os procedimentos adotados, os desafios enfrentados e os pontos fortes identificados em cada uma delas.

Esta tarefa teve como objetivo permitir que o meu orientador acompanhasse de perto o progresso e compreendesse melhor o trabalho desenvolvido em cada uma das principais áreas de intervenção. Estes relatórios tinham como objetivo relatar e analisar os diferentes momentos relacionados com as tarefas realizadas ao longo do estágio, fornecendo as conclusões apropriadas para cada um deles.

Conclusão

Durante o processo foram algumas as dificuldades sentidas.

A principal dificuldade foi a tarefa de ministrar as aulas de grupo. Nesta tarefa tive dificuldades principalmente em ter energia e puxar pela turma. Para além disto, também foi difícil dar os feedbacks de diferentes formas e antecipar algumas combinações.

A forma de combater esta dificuldade foi treinar a coreografia da aula sozinha no estúdio, como se estivesse a ministrar a aula para uma turma. Os feedbacks que os instrutores me foram dando também ajudaram a melhorar o meu desempenho nesta tarefa.

A tarefa que mais gostei de realizar foi a de ministrar treinos a elementos do staff, uma vez que consegui colocar em prática o que aprendi ao longo de todo o estágio. Apesar disto, também senti dificuldades nesta tarefa, relativamente às ajudas em alguns exercícios, principalmente nos treinos com o Fábio, devido à carga elevada que ele usava.

De forma geral, considero que todas as tarefas do estágio foram úteis e que, os objetivos do estágio foram concretizados com sucesso.

Capítulo 2

Introdução

Breve revisão da literatura

Segundo Deci e Ryan (2000), estar motivado significa ser movido a fazer algo. Uma pessoa que sente vontade ou inspiração para agir é considerada motivada.

A Teoria da Autodeterminação, é uma teoria baseada na motivação, desenvolvimento e bem-estar humano (Deci & Ryan, 2000). Nesta teoria, existem três necessidades psicológicas que são consideradas para a compreensão do conteúdo e do processo da procura dos objetivos, sendo estas a competência, o relacionamento e a autonomia. Competência é a necessidade de eficácia na interação com o meio envolvente; relacionamento é a necessidade de procurar e desenvolver ligações e relações interpessoais; por fim, autonomia é a necessidade de regular as suas próprias ações (Deci & Ryan, 2000).

Esta teoria não se concentra apenas na quantidade de motivação, mas também nos apresenta diferentes tipos de motivação, prestando uma atenção especial à motivação autónoma, controlada e amotivação (Deci & Ryan, 2008). Na Teoria da Autodeterminação, de Deci e Ryan (2000), distingue-se diferentes tipos de motivação com base nas razões que dão origem a uma ação. A principal distinção é entre motivação intrínseca, extrínseca e amotivação. Motivação intrínseca define-se como a realização de uma atividade por satisfação e diversão, e não por estímulos externos, pressões ou recompensas. Motivação extrínseca refere-se à realização de uma atividade porque leva a uma recompensa. Amotivação é um estado de falta de intenção para agir, ou seja, o sujeito não realiza o comportamento, nem tem intenções de o fazer. Por exemplo, quando um praticante diz: “Não vejo qual a razão de fazer ou continuar a fazer exercício físico”.

Na Teoria da Autodeterminação, de Deci e Ryan (2000) inseridos na motivação intrínseca e extrínseca, existem os tipos de regulação. Na motivação intrínseca, existe o tipo de regulação intrínseca, onde o sujeito realiza uma determinada

atividade pelo prazer, divertimento e satisfação que lhe está inerente. Por exemplo, quando um praticante diz: “Eu faço exercício físico pelo prazer que me proporciona e porque é divertido”. Na motivação extrínseca, existem diferentes tipos de regulação. Segundo Deci e Ryan (2000), regulação externa e introjetada são os tipos de motivação extrínseca mais controladoras. Na regulação externa, o sujeito realiza o comportamento para satisfazer exigências externas, ou seja, para obter recompensas ou evitar punições. Por exemplo, quando um praticante diz: “Eu só faço exercício físico porque a minha família e amigos me dizem que o devo fazer”. Na regulação introjetada, o sujeito pressiona-se a ele próprio para realizar o comportamento e a atividade é realizada para evitar sentimentos negativos (culpa/ansiedade). Por exemplo, quando um praticante diz: “Eu tenho de fazer exercício físico para me sentir bem comigo próprio, porque caso contrário vou sentir-me ansioso e culpado”. Para além das duas referidas anteriormente, Deci e Ryan (2000), ainda referem a regulação identificada e a regulação integrada, que são o tipo de motivação extrínseca mais autónomas. Na regulação identificada, a atividade é aceite como pessoalmente importante. O sujeito identifica-se com o seu objetivo/valor, embora possa não gostar totalmente. Por exemplo, quando um praticante diz: “Apesar de fazer exercício físico ser pouco interessante, acho que é importante praticar porque traz benefícios para a minha saúde”. Na regulação integrada, o sujeito integra o comportamento como fazendo parte de si mesmo, existindo um elevado grau de harmonia/congruência com outros valores e necessidades. Por exemplo, quando um praticante diz: “Eu faço exercício físico porque representa aquilo que eu sou, já faz parte da minha vida” (Deci & Ryan, 2000).

Os profissionais de fitness são reconhecidos como figuras de destaque na promoção da atividade física (Teixeira et al., 2012), uma vez que incentivam a continuidade no exercício, estimulando os participantes a manterem-se ativos através das suas interações pessoais e métodos de treino (Ntoumanis et al., 2017).

Diversos estudos têm investigado as práticas comportamentais dos treinadores desportivos, revelando que a motivação destes profissionais desempenha um papel crucial na forma como eles promovem os comportamentos de apoio ou de controlo das necessidades dos atletas (Rocchi & Pelletier, 2018; Smith et al., 2015). Assim, é essencial entender o que motiva os profissionais de fitness de

forma a poder fornecer *insights* valiosos para melhorar o seu desenvolvimento profissional. Esta análise pode ajudá-los a entender melhor as suas próprias motivações e melhorar as suas estratégias, focando-se em apoiar as necessidades dos clientes e minimizando a frustração (Rodrigues et al., 2020).

A maioria das pesquisas sobre a avaliação da motivação têm-se focado nos praticantes de exercício, sem explorar como as motivações dos profissionais de fitness para o treino influenciam os seus comportamentos interpessoais com os praticantes durante as sessões de treino (Rodrigues et al., 2020). Neste sentido, é fundamental analisar os fatores que influenciam a motivação dos *personal trainers* (PT), uma vez que o seu objetivo principal é promover resultados para os seus praticantes.

Objetivo de estudo

Face às considerações anteriores, o presente estudo teve como objetivo analisar os fatores motivacionais para a prática da atividade profissional em PTs, Group Trainers (GT) e Member Interaction (MI) do Holmes Place Palácio Sottomayor (HPPSM).

Metodologia

Desenho de estudo e participantes

Foi realizado um estudo observacional descritivo transversal de janeiro a junho de 2024 no HPPSM. Durante esse período, PT, GT e MI responderam ao questionário “Coach Motivation Questionnaire in Fitness Professionals” (CMQ-FP). Os critérios de inclusão compreenderam homens e mulheres com idade ≥ 18 anos a trabalharem no HPPSM. Foram excluídos indivíduos com idade < 18 anos e que não forneceram o consentimento informado para participar no estudo. Antes de iniciarem o questionário, todos os participantes foram informados sobre os investigadores envolvidos no estudo, os objetivos e confidencialidade dos dados. Todos os participantes forneceram o seu consentimento informado para participar voluntariamente neste estudo.

Coach Motivation Questionnaire in Fitness Professionals

O CMQ-FP é um questionário que se encontra validado para avaliar o perfil motivacional em profissionais do fitness em Portugal (Rodrigues et al., 2022). O questionário consiste em 22 itens, sendo que, 4 desses itens correspondem à amotivação, como por exemplo, “às vezes questiono o meu desejo de continuar a dar treinos; 4 itens relacionados com a regulação externa, “Para ser respeitado/a pelos outros”; relativamente à regulação introjetada também são 4 itens, como por exemplo, “Porque se eu desistisse de dar treinos significaria que falhei”; em relação à regulação identificada, são 3 itens, “Porque contribuí para o meu desenvolvimento pessoal”; 3 itens relacionados com a regulação integrada “Porque personifica os meus valores e crenças”, por fim, relativamente à motivação intrínseca, são 4 itens, por exemplo, “Porque acho estimulante”. Os participantes foram solicitados a indicar o grau em que experimentavam cada forma de regulação comportamental utilizando uma escala Likert, variando de 1 ("discordo completamente") a 7 ("concordo plenamente") (Rodrigues et al., 2022).

O CMQ-FP foi administrado online através do Google Forms. O questionário foi enviado para os PTs em janeiro, através do Fitness Manager do clube, sendo que as respostas foram obtidas até ao mês de junho. Para além dos itens do CMQ-FP, foram também solicitadas outras informações, tais como, sexo, idade, nível de escolaridade, curso e experiência profissional. As respostas foram guardadas no Google Forms e depois exportadas para uma folha de Excel.

Tabela 2. Coach Motivation Questionnaire in Fitness Professionals (CMQ-FP).

Porque é que treina pessoas em ginásios e/ou health clubs?	Escala Likert						
I1. Porque acho estimulante	1	2	3	4	5	6	7
I2. Porque sinto-me bem ao fazê-lo	1	2	3	4	5	6	7
I3. Porque gosto do esforço que invisto	1	2	3	4	5	6	7
I4. Porque gosto da interação que tenho com os/as clientes	1	2	3	4	5	6	7
I5. Porque dar treinos é fundamental para quem eu sou	1	2	3	4	5	6	7
I6. Porque dar treinos é parte integrante da minha vida	1	2	3	4	5	6	7
I7. Porque personifica os meus valores e crenças	1	2	3	4	5	6	7
I8. Porque contribui para o meu desenvolvimento pessoal	1	2	3	4	5	6	7
I9. Porque me move em direção aos meus objetivos pessoais	1	2	3	4	5	6	7
I10. Porque me permite atingir os meus objetivos pessoais	1	2	3	4	5	6	7
I11. Porque não quero dececionar os/as meus/minhas clientes	1	2	3	4	5	6	7
I12. Porque se eu desistisse de dar treinos significaria que falhei	1	2	3	4	5	6	7
I13. Porque me sinto responsável pelo desempenho dos/as clientes	1	2	3	4	5	6	7
I14. Porque me pressiono a superar-me	1	2	3	4	5	6	7
I15. Para ser respeitado/a pelos outros	1	2	3	4	5	6	7
I16. Para obter o reconhecimento de outras pessoas	1	2	3	4	5	6	7
I17. Porque quero ser apreciado/a pelos outros	1	2	3	4	5	6	7
I18. Porque gosto das recompensas extrínsecas (p. ex., dinheiro) associadas ao cumprimento de objetivos	1	2	3	4	5	6	7
I19. Muitas vezes penso que os meus esforços como treinador/a são uma perda de tempo	1	2	3	4	5	6	7
I20. Às vezes já não sei porque continuo a dar treinos	1	2	3	4	5	6	7
I21. Às vezes sinto que os custos ultrapassam os benefícios	1	2	3	4	5	6	7
I22. Às vezes questiono o meu desejo de continuar a dar treinos	1	2	3	4	5	6	7

1- Discordo totalmente; 2- Discordo; 3- Discordo um pouco; 4- Não concordo nem discordo; 5- Concordo um pouco; 6- Concordo; 7- Concordo totalmente.

Análise estatística

Inicialmente, os dados foram exportados do Google Forms para um ficheiro Excel (Microsoft Office Excel versão 2407, Redmond, EUA). O pré-processamento dos dados em Excel incluiu a organização da tabela, identificação de valores ausentes e transformação das variáveis de texto em variáveis numéricas (p. ex., “Ciências do Desporto” → “1”). Em seguida, os dados foram importados e analisados no programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS versão 29, IBM, Armonk, EUA). Procedeu-se a uma análise descritiva dos dados de acordo com o tipo de variável. Para as variáveis numéricas (p. ex., idade), foram calculadas as medidas de tendência central (média e mediana) e dispersão (desvio padrão, mínimo e máximo). Por outro lado, para as variáveis nominais (p. ex., sexo) e

ordinais (p. ex., itens do CMQ-FP) foram calculadas as frequências (n) e percentagens (%). Em seguida, analisou-se o grau de associação entre as variáveis numéricas (idade e experiência profissional) e nominais (sexo, educação, curso, atividade profissional e clube) com as variáveis ordinais (itens do CMQ-FP) através do teste do Qui-quadrado de Pearson. O nível de significância estatística foi estabelecido em $p < 0.05$.

Resultados

Responderam ao questionário 34 participantes. Contudo, 4 participantes foram excluídos da análise uma vez que não exerciam funções no HPPSM. Nas Tabelas 3 e 4 encontra-se a estatística descritiva das variáveis numéricas e nominais, respetivamente. Foram incluídos 30 participantes (18 homens e 12 mulheres), com uma idade média de 29.5 ± 7.3 anos e experiência profissional de 6.7 ± 6.8 anos. 18 participantes concluíram a licenciatura, 10 o mestrado e 2 um curso de formação profissional. 18 participantes fizeram o curso de Ciências do Desporto, 6 de Educação Física, 2 de Desporto Condição Física e Saúde, 1 o Curso de Especialização Tecnológica (CET) em Exercício e Saúde, 1 o curso de Técnico Especialista em Exercício Físico, 1 de Aptidão Física e Saúde e 1 de Turismo. Quanto à atividade profissional, 16 eram PT, 12 PT + GT e 2 MI.

Tabela 3. Idade e anos de trabalho da amostra (variáveis numéricas).

	N	Mediana	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Idade (anos)	30	27.5	29.5	7.3	22	48
EP (anos)	30	5.0	6.7	6.8	0.08*	27

* 0.08 indica 1 mês de trabalho (1/12). EP- experiência profissional.

Tabela 4. Sexo, educação, curso, atividade profissional e clube da amostra (variáveis nominais).

Variáveis nominais	Frequência (n)	Porcentagem (%)
Sexo		
Masculino	18	60%
Feminino	12	40%
Valores ausentes	0	0%
Educação		
Licenciatura	18	60%
Mestrado	10	33%
Curso de Formação Profissional	2	7%
Valores ausentes	0	0%
Curso		
Ciências do Desporto	18	60%
Educação Física	6	20%
Desporto Condição Física e Saúde	2	7%
CET Exercício e Saúde	1	3%
Técnico Especialista em Exercício Físico	1	3%
Aptidão Física e Saúde	1	3%
Turismo	1	3%
Valores ausentes	0	0%
Atividade Profissional		
Personal Trainer	16	53%
Personal Trainer, Group Trainer	12	40%
Member Interaction	2	7%
Valores ausentes	0	0%

CET- curso de especialização tecnológica.

Na Tabela 5 encontram-se os dados CMQ-FP com as frequências e percentagens para cada item. Em seguida, serão indicadas as opções com maior percentagem em cada item. No item 1 (“Porque acho estimulante”), 47% concorda; no item 2 (“Porque sinto-me bem ao fazê-lo”), 47% concorda totalmente; no item 3 (“Porque gosto do esforço que invisto”), 40% concorda; no item 4 (“Porque gosto da interação que tenho com os/as clientes”), 43% concorda totalmente; no item 5 (“Porque dar treinos é fundamental para quem eu sou”), 33% concorda um pouco; no item 6 (“Porque dar treinos é parte integrante da minha vida”), 30% concorda um pouco; no item 7 (“Porque personifica os meus valores e crenças”), 30% não concorda nem discorda; no item 8 (“Porque contribui para o meu desenvolvimento pessoal”), 43% concorda totalmente; no item 9 (“Porque me move em direção aos meus objetivos pessoais”) 33% concorda ou concorda totalmente; no item 10 (“Porque me permite atingir os meus objetivos pessoais”,

47% concorda totalmente; no item 11 (“Porque não quero dececionar os/as meus/minhas clientes”), 23% não concorda nem discorda ou concorda um pouco); no item 12 (“Porque se eu desistisse de dar treinos significaria que falhei”), 30% discorda totalmente; no item 13 (“Porque me sinto responsável pelo desempenho dos/as clientes”), 33% concorda um pouco; no item 14 (“Porque me pressiono a superar-me”), 40% concorda um pouco; no item 15 (“Para ser respeitado/a pelos outros”, 27% discorda; no item 16 (“Para obter o reconhecimento de outras pessoas”), 23% discorda completamente, ou discorda ou não concorda nem discorda; no item 17 (“Porque quero ser apreciado/a pelos outros”), 30% discorda completamente; no item 18 (“Porque gosto das recompensas extrínsecas (p. ex., dinheiro) associadas ao cumprimento de objetivos”), 43% concorda completamente; no item 19 (“Muitas vezes penso que os meus esforços como treinador/a são uma perda de tempo”), 27% discorda completamente; no item 20 (“Às vezes já não sei porque continuo a dar treinos”), 43% discorda completamente; no item 21 (“Às vezes sinto que os custos ultrapassam os benefícios”), 30% discorda completamente ou discorda”); no item 22 (“Às vezes questiono o meu desejo de continuar a dar treinos”), 30% discorda.

Tabela 5. Dados do Coach Motivation Questionnaire in Fitness Professionals (CMQ-FP).

Itens CMQ-FP	DC		D		DP		NCND		CP		C		CT		VA	
	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P
I1. Porque acho estimulante	0	0%	0	0%	1	3%	3	10%	5	17%	14	47%	6	20%	1	3%
I2. Porque sinto-me bem ao fazê-lo	0	0%	0	0%	0	0%	3	10%	3	10%	10	33%	14	47%	0	0%
I3. Porque gosto do esforço que invisto	1	3%	0	0%	0	0%	3	10%	5	17%	12	40%	9	30%	0	0%
I4. Porque gosto da interação que tenho com os/as clientes	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%	4	13%	12	40%	13	43%	0	0%
I5. Porque dar treinos é fundamental para quem eu sou	0	0%	1	3%	2	7%	6	20%	10	33%	7	23%	4	13%	0	0%
I6. Porque dar treinos é parte integrante da minha vida	0	0%	0	0%	2	7%	6	20%	9	30%	8	27%	5	17%	0	0%
I7. Porque personifica os meus valores e crenças	0	0%	0	0%	0	0%	9	30%	7	23%	7	23%	7	23%	0	0%
I8. Porque contribui para o meu desenvolvimento pessoal	0	0%	0	0%	1	3%	2	7%	8	27%	6	20%	13	43%	0	0%
I9. Porque me move em direção aos meus objetivos pessoais	0	0%	0	0%	0	0%	2	7%	8	27%	10	33%	10	33%	0	0%
I10. Porque me permite atingir os meus objetivos pessoais	0	0%	0	0%	0	0%	3	10%	8	27%	5	17%	14	47%	0	0%
I11. Porque não quero dececionar os/as meus/minhas clientes	3	10%	1	3%	1	3%	7	23%	7	23%	6	20%	5	17%	0	0%
I12. Porque se eu desistisse de dar treinos significaria que falhei	9	30%	5	17%	3	10%	7	23%	4	13%	2	7%	0	0%	0	0%
I13. Porque me sinto responsável pelo desempenho dos/as clientes	0	0%	1	3%	1	3%	4	13%	10	33%	8	27%	6	20%	0	0%
I14. Porque me pressiono a superar-me	1	3%	1	3%	4	13%	3	10%	12	40%	4	13%	5	17%	0	0%
I15. Para ser respeitado/a pelos outros	6	20%	8	27%	4	13%	6	20%	2	7%	3	10%	1	3%	0	0%
I16. Para obter o reconhecimento de outras pessoas	7	23%	7	23%	2	7%	7	23%	4	13%	2	7%	1	3%	0	0%
I17. Porque quero ser apreciado/a pelos outros	9	30%	5	17%	4	13%	6	20%	3	10%	2	7%	1	3%	0	0%
I18. Porque gosto das recompensas extrínsecas (p. ex., dinheiro) associadas ao cumprimento de objetivos	1	3%	1	3%	4	13%	3	10%	5	17%	3	10%	13	43%	0	0%
I19. Muitas vezes penso que os meus esforços como treinador/a são uma perda de tempo	8	27%	6	20%	7	23%	3	10%	3	10%	1	3%	2	7%	0	0%
I20. Às vezes já não sei porque continuo a dar treinos	13	43%	7	23%	2	7%	2	7%	4	13%	1	3%	1	3%	0	0%
I21. Às vezes sinto que os custos ultrapassam os benefícios	9	30%	5	17%	9	30%	1	3%	4	13%	0	0%	2	7%	0	0%
I22. Às vezes questiono o meu desejo de continuar a dar treinos	6	20%	9	30%	5	17%	0	0%	7	23%	0	0%	3	10%	0	0%

1- Discordo totalmente; 2- Discordo; 3- Discordo um pouco; 4- Não concordo nem discordo; 5- Concordo um pouco; 6- Concordo; 7- Concordo totalmente; F: frequência (n); P: percentagem (%); VA: valor ausente. Valores a negrito indicam a/as opção/opções da escala com maior número de escolhas.

A Tabela 6 apresenta as associações entre as variáveis escalares e nominais com os itens do CMQ-FP. Verificou-se apenas uma associação significativa ($p = 0.04$) entre o tipo de curso e o item 22 (“Às vezes questiono o meu desejo de continuar a dar treinos”). Neste caso, os dados revelaram que os profissionais com o curso de Ciências do Desporto tiveram maior propensão a “concordar um pouco” com este item. Neste grupo, houve 7 observações a concordar com o item, enquanto nos profissionais com o curso de Educação Física e áreas relacionadas não houve nenhuma observação. Por outro lado, 3 profissionais com o curso de Educação Física e áreas relacionadas indicaram “concordar totalmente” com o item 22.

Tabela 6. Associação entre as variáveis escalares e nominais com os itens do Coach Motivation Questionnaire in Fitness Professionals (CMQ-FP).

Itens	Variáveis numéricas				Variáveis nominais							
	Idade		EP		Sexo		Educação		Curso*		AP	
	χ^2	<i>p</i>	χ^2	<i>P</i>	χ^2	<i>p</i>	χ^2	<i>p</i>	χ^2	<i>p</i>	χ^2	<i>P</i>
1	42.3	0.91	59.2	0.77	4.0	0.40	11.3	0.18	7.2	0.12	5.4	0.72
2	41.0	0.64	45.6	0.78	6.3	0.10	6.0	0.43	0.07	1.00	4.8	0.57
3	50.7	0.80	53.7	0.95	4.6	0.33	5.2	0.74	2.4	0.67	5.4	0.72
4	37.5	0.78	69.6	0.08	3.0	0.39	6.8	0.34	4.9	0.18	5.2	0.52
5	61.5	0.87	66.4	0.97	5.6	0.35	9.9	0.45	2.3	0.80	4.2	0.94
6	56.8	0.59	76.3	0.34	3.2	0.52	5.2	0.73	1.9	0.75	6.5	0.60
7	46.3	0.42	54.8	0.44	1.4	0.70	5.8	0.45	1.6	0.66	2.9	0.83
8	55.8	0.63	64.7	0.72	1.1	0.90	6.8	0.56	3.2	0.52	11.2	0.19
9	54.9	0.15	50.4	0.61	2.6	0.46	7.5	0.28	0.6	0.89	8.6	0.20
10	44.8	0.48	57.3	0.36	2.2	0.54	4.4	0.62	2.7	0.45	6.9	0.33
11	101.6	0.19	104.0	0.59	5.2	0.52	9.7	0.65	11.4	0.08	11.4	0.50
12	85.9	0.18	97.4	0.28	8.4	0.14	10.4	0.41	5.6	0.35	12.3	0.27
13	68.1	0.70	85.2	0.63	7.3	0.20	8.7	0.56	2.9	0.71	12.5	0.25
14	93.6	0.38	129.8	0.08	6.9	0.33	11.4	0.50	6.9	0.23	19.8	0.07
15	78.3	0.81	120.4	0.20	11.8	0.07	8.6	0.74	5.3	0.50	15.5	0.21
16	77.6	0.82	121.0	0.18	4.6	0.60	12.6	0.40	11.2	0.08	7.5	0.83
17	90.2	0.47	123.4	0.15	4.8	0.57	11.8	0.47	7.9	0.24	13.0	0.37
18	102.9	0.17	124.2	0.14	7.3	0.29	12.2	0.43	9.3	0.10	20.5	0.06
19	101.5	0.19	122.0	0.17	7.5	0.28	20.5	0.06	6.4	0.38	6.4	0.90
20	73.7	0.89	118.3	0.23	5.4	0.50	10.6	0.57	8.4	0.21	5.5	0.94
21	68.4	0.69	94.9	0.34	6.1	0.29	4.2	0.94	5.0	0.41	5.3	0.87
22	57.0	0.59	74.9	0.38	2.9	0.58	6.4	0.61	10.3	0.04	4.0	0.86

Nota: valores a negrito indicam significância estatística. *Foram consideradas duas categorias para análise: 1) ciências do desporto e 2) educação física e áreas relacionadas; χ^2 - Qui-quadrado de Pearson; *p*- valor de significância estatística; EP- experiência profissional; AP- atividade profissional.

Discussão

Este estudo transversal teve como objetivo analisar os fatores motivacionais para a prática da atividade profissional em PT, GT e MI do HPPSM. Os principais resultados indicaram o seguinte: 47% das pessoas que responderam ao questionário responderam “concorda totalmente” ao item “Porque sinto-me bem ao fazê-lo” e “Porque me permite atingir os meus objetivos pessoais” e “concorda” ao item “Porque acho estimulante”, sendo estes os principais motivos para os profissionais do HPPSM praticarem a sua atividade profissional.

Nos itens correspondentes à motivação intrínseca, sendo eles o 1, 2, 3 e 4, a opção com maior percentagem foi “concorda” ou “concorda totalmente”, o mesmo se aplica nos itens de regulação identificada (itens 8, 9 e 10). Relativamente aos itens correspondentes à amotivação, 19, 20, 21 e 22, a opção com maior percentagem foi “discorda” ou “discorda completamente”. Em relação à regulação externa, as respostas variam entre os diferentes itens, sendo que o item 18 é o que apresenta uma maior percentagem para a opção “concorda completamente”. No que diz respeito aos itens correspondentes à regulação introjetada (itens 11, 12, 13 e 14), as respostas variam entre “concorda um pouco”, “discorda totalmente” e “não concorda nem discorda”. Por fim, os itens de regulação integrada (itens 5, 6 e 7) variam entre “concorda um pouco” e “não concorda nem discorda”.

O estudo de Swanson et al. (2022), investigou “O que motivou os indivíduos a treinar equipas do ensino fundamental nas Olimpíadas de Ciências?”, utilizando o Questionário de Motivação do Coach (CMQ). Este estudo concluiu que, no geral, os treinadores das olimpíadas de Ciências eram mais sujeitos a serem motivados por fatores internos, de motivação intrínseca e regulação identificada, e menos propensos a serem motivados por fatores externos ou de amotivação (Swanson et al., 2022).

A principal limitação deste estudo foi o facto de ter havido poucas respostas ao questionário, tendo em conta a quantidade de profissionais que exercem funções no HPPSM, o que dificultou a análise dos resultados. A forma como foi enviado o questionário poderá não ter sido uma boa estratégia, uma vez que foi enviado para o grupo do whatsapp e as pessoas acabaram por não responder. Como forma de reverter este problema pedi individualmente a várias pessoas que

respondessem ao questionário, mas, ainda assim, algumas delas acabaram por não responder.

Conclusão

Este estudo demonstrou que a principal motivação dos profissionais do HPPSM provém de fatores internos, de motivação intrínseca e regulação identificada, revelando também uma alta percentagem no item que se refere a recompensas extrínsecas, por exemplo, dinheiro.

A motivação intrínseca, caracterizada pela satisfação pessoal em ajudar os seus clientes a alcançarem os seus objetivos, reflete a paixão dos profissionais pelo exercício e pelo desenvolvimento humano. Relativamente à regulação identificada, manifesta-se no reconhecimento dos benefícios e do valor pessoal e profissional que a sua atividade oferece, mostrando que os PTs não só compreendem a importância de seu papel, mas também integram nos seus objetivos e valores pessoais.

O facto de o item de recompensas extrínsecas ter uma alta percentagem revela a complexidade da motivação destes profissionais, mostrando que, embora a motivação intrínseca seja um impulsionador para a prática da profissão, a presença de elementos externos também é crucial para garantir a continuidade e a qualidade dos serviços prestados. Isso sugere que, para incentivar o desempenho e a satisfação dos PTs, é importante criar um ambiente que favoreça tanto o desenvolvimento pessoal e profissional quanto ofereça recompensas externas justas e condições adequadas de trabalho.

Bibliografia

Bauman, A et al. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *The Lancet, Volume 380 (9838)*, 258 – 271. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(12\)60735-1/abstract](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(12)60735-1/abstract)

Deci, E. & Ryan, R. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology, 25 (1)*, 54-67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>

Deci, E. & Ryan, R. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry, 11 (4)*, 227-268.

Deci, E. & Ryan, R. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology, 49 (3)*, 182-185.

Instituto Nacional de Estatística (2024). Desporto em Números: 2023. <https://www.ine.pt/xurl/pub/439488868>. ISSN 2184-8602. ISBN 978-989-25-0686-9

Kumari, R., et al (2024). Health-related physical fitness, physical activity and its correlates among school going adolescents in hilly state in north India: a cross sectional survey. *BMC Public Health 24*, 401. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17808-3>

Ntoumanis, N., et al (2017). The effects of training group exercise class instructors to adopt a motivationally adaptive communication style. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 27(9)*, 1026–1034. <https://doi.org/10.1111/sms.12713>

Rocchi, M., & Pelletier, L. (2018). How does coaches reported interpersonal behavior align with athletes’ perceptions? Consequences for female athletes’ psychological needs in sport. *Sport, Exercise, & Performance Psychology, 7(2)*, 141–154. <https://doi.org/10.1037/spy0000116>

Rodrigues, F., et al (2020). Examining the Coach Motivation Questionnaire in Fitness Professionals (CMQ-FP): Factor Structure, Invariance, and Predictive Analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 93 (2), 379-390. <https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1846674>

Silva, J. & Oliveira, L., (2017). O Personal Trainer e a sua qualificação profissional. *Revista Campo do Saber*, 3 (2), 114-128.

Smith, N., et al (2015). Development and validation of the multidimensional motivational climate observation system. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 37(1), 4-22. <https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0059>

Swanson, K. et al (2022). Why Olympiad: Investigating Motivations and Benefits of Coaching Elementary Science Olympiad. *Journal of Science Teacher Education*, 34 (1), 63-85. <https://doi.org/10.1080/1046560X.2021.2024690>

Teixeira, P., et al (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 9(1), 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>

Wayment, H. A., & McDonald, R. L. (2017). Sharing a Personal Trainer: Personal and Social Benefits of Individualized, Small-Group Training. *J Strength Cond Res*, 31(11), 3137-3145. <https://doi:10.1519/jsc.0000000000001764>

World Health Organization. (2018). "Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world."

Anexos

Anexo 1 – Relatório do clube

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

Relatório Clube

Raquel Castanheira Neto

Tutores
Orlando Nogueira
Leonardo Silva

Lisboa
Dezembro 2023

Introdução

O presente relatório tem como objetivo abordar as tarefas realizadas nos diferentes departamentos do clube Holmes Place Palácio Sottomayor.

As horas de estágio que realizei na receção foram acompanhadas por diferentes rececionistas, sendo eles, Daniel, Fábio, Tiago, Larisse e Bianca, realizando diferentes tarefas, tais como: abertura do clube, fecho do clube, registo de entrada, abordagem e comunicação, gestão das reclamações e cancelamento e suspensões.

As tarefas referentes ao departamento comercial foram realizadas nos gabinetes do clube (*office*), onde se situam todos os trabalhadores pertencentes a este departamento, como também a diretora do clube, Patrícia Martins, e a responsável pelo departamento da manutenção e receção, Patrícia Pinto. Este local contém todos os equipamentos para que a equipa consiga realizar as suas tarefas, como por exemplo os computadores, que têm o programa que permite o acesso à base de dados de todos os sócios e os quadros, como por exemplo o quadro onde os comerciais apontam as suas marcações para toda a semana.

Relativamente às horas de estágio que realizei no departamento operacional, estas foram realizadas com 3 pessoas. A parte da segurança foi realizada com a *Duty Manager* Patrícia Pinto, a manutenção com o Luan e a parte da limpeza com a Delfina.

Relativamente às tarefas pertencentes ao SPA, estas foram realizadas no SPA do Holmes Place da Avenida Defensores de Chaves. Estas tarefas incluíram conhecer os serviços de oferta do SPA, como também a abordagem e comunicação com o sócio.

As tarefas que realizei referentes ao setor da fisioterapia foram participar na aula de reeducação postural, hidroterapia e ter uma avaliação de fisioterapia, sendo que a aula de reeducação postural se realizou no estúdio de Mind and Body, a aula de hidroterapia realizou-se na piscina do ginásio e a avaliação realizou-se no consultório de fisioterapia.

No corpo do relatório irei ainda abordar a forma como os nutricionistas marcam as suas consultas, a forma como comunicam com os sócios e como funciona a primeira consulta de nutrição, que está incluída na sua inscrição.

Abordei ainda o programa “CMS”, este é o programa informático que é utilizado no clube Holmes Place, que permite o acesso à base de dados de todos os sócios. Todas as tarefas relacionadas com esse programa foram realizadas no *office* de PT's, onde estão situados os computadores necessários para a sua realização.

Para terminar, o último departamento por onde passei foi a direção do clube, estas horas de estágio foram realizadas com a *Club Manager*, Patrícia Martins, nos gabinetes do clube.

Desenvolvimento

Receção

Abertura do clube

Antes da abertura do clube é necessário realizar diversas tarefas por parte do rececionista, para isto, é necessário que chegue ao clube algum tempo antes para que esteja tudo pronto para a entrada dos sócios. Durante os dias de semana o ginásio abre às 7h, pelo que o rececionista tem de chegar às 6h30 para preparar tudo.

De seguida, irei apresentar todas as tarefas a realizar na abertura do clube:

- Ligar computadores
- Verificar WC's da receção
- Fechar as portas dos cacifos externos
- Verificar balneários
 - Verificar limpeza geral
 - Fechar todos os cacifos
 - Verificar se todos os secadores e dispensadores funcionam, assim como as torneiras
 - Verificar WC's
 - Verificar bebedouro

- Abrir caixa
- Verificar material e formulários em falta e tirar cópias
- Abrir portas automáticas e portas de vidro de acesso aos torniquetes

Após realizar todas as tarefas é enviado um e-mail à *Duty Manager* Patrícia Pinto, indicando todas as anomalias que se verificaram durante a abertura.

Às 7h, quando o clube abre aos sócios, o rececionista tem como função avisar no *tanoy* que as atividades já se encontram abertas.

Fecho do clube

Antes do clube encerrar o rececionista tem de realizar algumas tarefas.

Às 22h o rececionista tem a função de avisar no *tanoy* que as atividades encerram dentro de 30 minutos e repetir o mesmo procedimento as 22h15, avisando que as atividades irão encerrar dentro de 15 minutos. Às 22h30 o rececionista avisa que o clube encerra dentro de 30 minutos, repetindo as 22h45. Às 23h é dado que o aviso que o clube vai encerrar e pede-se a todos os sócios que saiam do clube.

Para além disto, o rececionista tem mais algumas tarefas a realizar, fazer a contagem de dinheiro de caixas e multibanco. Por fim, o rececionista terá de fechar as portas automáticas e de vidro e deslocar-se ao balneário para repor os cabides, recolher o lixo mais grosseiro, recolher os objetos deixados para registo de perdidos e achados.

Swipe – registo de entrada

No clube, os sócios realizam a entrada através do respetivo cartão, onde depois aparece o seu registo no computador, contudo, para os sócios que são de outros clubes terão de efetuar a entrada junto de um rececionista, para que este passe o seu cartão e verifique se o seu pacote de serviços permite o acesso ao nosso clube.

Abordagem e comunicação na recepção

Durante as horas de estágio que passei na recepção tive contacto com os sócios e com a forma de comunicação que é necessária ter.

A abordagem inicial ao sócio deverá ser de saudação e de seguida tratá-lo pelo nome, como por exemplo "bom dia Maria", e depois disto fornecer as toalhas e desejar um bom treino.

O facto de tratar o sócio pelo nome permite que o atendimento seja mais personalizado, que o sócio se sinta mais acolhido, comece também a querer saber o nosso nome, e conseqüentemente, tornar uma melhor relação com os sócios.

Anúncios no comunicador (tanoy)

O *tanoy* é um microfone que existe na recepção que permite fazer anúncios ou dar informações, de forma que se ouça no clube todo. O *tanoy* é usado principalmente para avisar da abertura e fecho do clube, avisar os sócios do início das aulas *xpress* e também se utiliza para pedir a alguém da equipa do Holmes Place que se desloque à recepção.

Gestão das reclamações

As reclamações do clube são chamadas de sugestões, permitindo melhorar alguns aspetos. Para isto é fornecido ao sócio um papel para que ele possa pôr por escrito as suas sugestões, de forma a melhorar o funcionamento do clube.

Cancelamento e suspensões

Os cancelamentos e suspensões são também funções da recepção. Os rececionistas são responsáveis por fornecer aos sócios o papel que permite que o pedido seja aceite, contudo existem algumas restrições para que este pedido seja aceite. O sócio tem de realizar este pedido com um aviso prévio de 30 dias, realizando o pedido até dia 1 de cada mês, por exemplo, o sócio

terá de fazer este pedido até dia 1 de dezembro, não pagando o mês de janeiro. Caso o pedido seja feito no dia 2 de dezembro o sócio só ficará livre de pagamento no mês de fevereiro. Ao realizar este aviso terá de pagar 29€ ao clube.

Comercial

O departamento comercial é constituído por 6 pessoas, Gonçalo Correia, que é o Sales Manager, a pessoa responsável por este departamento e por toda a restante equipa, os outros comerciais são Elsa Afonso, Sofia Silvestre, Alexandre Coelho, Hugo e Rúben Miranda. Todos os comerciais estão responsáveis por marcar a receção de potenciais sócios, bem como recebê-los e realizar o acompanhamento e apresentação do clube, para além disto estão ainda responsáveis pelo atendimento telefónico, que é realizado no gabinete.

O principal objetivo deste departamento é angariar novos contactos, esta angariação pode ser realizada através de diferentes formas:

- Na rua;
- Como convidados, um sócio inscrito no clube sugere o contacto de um amigo para que ele possa ir conhecer o ginásio;
- Angariação POS, que são pontos do clube onde se realizam conversas pessoais com os clientes e se fazem propostas aos possíveis clientes;
- Através de publicidade na internet;
- Walk-in, são as pessoas que se deslocam ao ginásio por vontade própria, para conhecerem as suas instalações, sem que tenha sido sugerido por outra pessoa.

Quanto ao atendimento telefónico, deverá ter um carácter formal, começando por se apresentar a si próprio, ao clube e perguntar se estão a falar com quem pretendem, por exemplo, "Boa tarde, Holmes Place Palácio Sottomayor, fala o Gonçalo, estou a falar com a Marta?". Depois disto, o comercial deverá explicar o motivo pelo qual está a ligar, como por exemplo "sei que é nossa ex-sócia, podia passar aqui no clube para lhe apresentar uma proposta?", tentando marcar o encontro para o próprio dia, caso não seja possível, tentar marcar o mais próximo possível. Estas chamadas

deverão ser sempre de compromisso, fazendo sempre uma marcação com a pessoa, de forma trazê-la ao clube, caso a pessoa diga que, para já, não tem disponibilidade, o comercial deverá registar essa informação na base de dados para voltar a ligar.

No acompanhamento e apresentação do clube ao cliente, o comercial começa por se apresentar e só depois parte para a apresentação do clube, começando logo por apresentar o bar e todo o espaço, onde, para além de fazer refeições, é possível trabalhar. Logo a seguir, apresenta o estúdio de pilates e segue para as escadas, para subir para a sala de cardio e musculação. Ao acabar de subir as escadas, o comercial apresenta logo o espaço que se encontra do lado esquerdo, onde se situam as máquinas de cardiofitness, tais como, passadeiras, diferentes tipos de bicicletas, elípticas e remos. Durante todo o tour o comercial vai respondendo às dúvidas que podem ir surgindo por parte do cliente. Após isto, surge o espaço destinado ao treino funcional, onde existem diversos materiais que podem ser utilizados pelos sócios. De seguida são apresentados os estúdios, onde se realizam as aulas de grupo, aqui são divulgadas algumas aulas de grupo que o clube oferece, tanto no estúdio de Icycle, Mind and Body, como também nos estúdios 1 e 2. Mais à frente é apresentado o espaço onde se realizam as aulas xpress, onde o objetivo é explicar em que consistem, o tempo de duração e as horas a que se realizam. Para terminar, o comercial apresenta a zona de musculação, começando por apresentar as máquinas de membros superiores do lado esquerdo e máquinas de membros inferiores do lado direito, continuando pela sala, segue-se a zona de pesos livres. É também explicado ao cliente quem são as pessoas com quem ele pode esclarecer dúvidas quando estiver a treinar. Passando para a parte dos balneários, piscina, jacuzzi e banho turco, o comercial explica como funcionam todas estas áreas, as aulas que acontecem na piscina, bem como as funcionalidades do jacuzzi. Quando termina a tour, o comercial apresenta as opções de adesão ao potencial sócio, são também apresentadas as promoções que o clube tem, explica-se todas as variantes de adesão e como funciona a aplicação.

No que diz respeito à negociação deverão ocorrer oito passos:

1. Prospecção: consiste em arranjar contactos para fazer marcações;

- 2. Contacto inicial:** falar com a pessoa, marcando um dia para se encontrarem;
- 3. Qualificação:** perceber o que a pessoa precisa, por exemplo, objetivos, quantos dias pretende treinar, a que horas do dia está a pensar treinar;
- 4. Solução:** visualizar o que vai acontecer, apresentar o ginásio, mostrar onde vai treinar;
- 5. Apresentação de preços:** consoante idade, horário, etc;
- 6. Ultrapassar objeções:** arranjar soluções para os problemas que as pessoas possam arranjar
- 7. Fecho:** inscrever o sócio
- 8. Referências:** pedir contactos ao novo sócio para que se possa repetir o ciclo

Operacional

Durante as horas de estágio que passei neste departamento foi possível perceber as diferentes tarefas que são necessárias realizar.

Relativamente à manutenção, é importante, ao longo do dia verificar o ph e os níveis de cloro, tanto da piscina como do spa. No que diz respeito à sala de ginásio, as máquinas de cardiofitness são as que requerem uma maior manutenção, visto que são mais complexas a nível eletrónico e bloqueiam várias vezes, em relação às máquinas de musculação, é preciso verificar os cabos e os estofos, para no caso de começarem a ficar mais gastos encomendar outros.

Quanto à limpeza, é necessário desinfetar os colchões no final de cada aula, bem como limpar o chão da sala, para que fique em condições para a aula seguinte. Os balneários também são uma zona que a equipa de limpeza deverá dar especial atenção, principalmente depois das aulas de hidroginástica, uma vez que as casas de banho ficam molhadas. É também importante verificar, ao longo do dia, se existe gel de banho e creme nos dispensadores.

Relativamente à segurança, existem 3 códigos de emergência, o azul, amarelo, preto e vermelho. O código azul significa acidente, o amarelo

significa desordem, o preto e vermelho significam ameaça de bomba e incêndio, respetivamente. Quando é dado o código azul e amarelo deverá ser indicado o local para que o staff possa dirigir-se para lá. Quando dispara o alarme de incêndio é dado o primeiro aviso, e tem-se 2 minutos para verificar se é falso alarme ou não. Caso não seja um falso alarme os sócios deverão dirigir-se à saída mais próxima é longe do incêndio, a *Club Manager* ou a *Duty Manager* fazem uma vistoria para verificar que não ficou ninguém para trás. No caso do código preto, o procedimento de evacuação é igual ao anteriormente descrito.

No que diz respeito aos seguros de acidentes, existem vários passos que devem ser seguidos, sendo eles:

- Reportar que se magoou;
- Perceber como se magoou;
- Avaliar a situação;
- Registrar no livro de acidentes do clube;
- Preencher o registo de acidentes do seguro.

De seguida, caso o sócio pretenda ir ao hospital é indicado a qual é que se deve dirigir.

Spa

As tarefas referentes ao SPA foram realizadas com a Inês. A Inês começou por me mostrar os serviços que têm para oferecer aos sócios, sendo eles os diferentes tipos de massagem, cuidados com o corpo, cuidados com o rosto e ainda outros serviços, como por exemplo, depilações. As massagens são realizadas por terapeutas, enquanto os procedimentos estéticos são realizados por esteticistas.

Todos os sócios, quando se inscrevem, têm direito a uma massagem de 25 minutos e ainda 40% de desconto noutro serviço à sua escolha, nas vezes seguintes que voltarem ao SPA, têm um desconto de 5% em todas os serviços. Para além destes descontos, existem ainda campanhas promocionais mensais.

Relativamente à abordagem e comunicação com o sócio, as marcações são maioritariamente realizadas através do telefone, podendo ser marcadas presencialmente. Normalmente, é sempre necessário efetuar uma marcação, uma vez que o SPA tem muita procura e têm sempre a agenda preenchida, por isso, dificilmente o sócio chega ao SPA e é logo atendido, a não ser que haja alguma desmarcação.

No que diz respeito à confirmação de tratamentos, no dia anterior à marcação dos sócios é enviada uma mensagem automática, de forma a relembrar os sócios do seu tratamento.

Fisioterapia

Aula de reeducação postural

A aula de reeducação postural realiza-se no estúdio de *Mind and Body*, orientada pela fisioterapeuta Catarina Branco. Nesta aula trabalha-se o fortalecimento do core, glúteo médio e mobilidade de forma a corrigir a postura dos praticantes. Grande parte dos exercícios são realizados com contrações de forma que depois haja um maior alongamento. Todos os exercícios são realizados com o auxílio da respiração.

A aula iniciou com um aquecimento, alongando o pescoço, de seguida rodou-se os ombros e os braços. O início da parte principal foi realizado com uma bola, realizando o trabalho de core e também um pouco do trabalho de glúteo médio. A segunda parte da aula destinou-se ao alongamento dos membros inferiores, nomeadamente, glúteo, quadricípites, posteriores da coxa e gêmeos. Estes alongamentos foram realizados de diferentes formas, como por exemplo, alongamento estático, dinâmico e através de contrações para que depois o alongamento fosse maior, como referido anteriormente. Por fim, a aula terminou com as posturas de reeducação postural, sendo elas a rã sentada, rã no ar e bailarina.

Aula de hidroterapia

A aula de hidroterapia realiza-se na piscina do ginásio, dada pela fisioterapeuta Catarina Branco.

Esta é uma aula que é realizada em circuito e, da mesma forma que a hidroginástica, utiliza as propriedades da água como forma de resistência, utilizando também alguns materiais de forma a criar mais resistência, como por exemplo o esparguete e os discos, contudo, é uma aula mais simples, não tendo saltos nem movimentos rápidos.

A aula iniciou com alguns movimentos básicos, em diferentes direções como forma de aquecimento. A parte principal da aula realizou-se com o auxílio de esparguetes e discos, como já referido, para aumentar a resistência e por fim, terminou com os alongamentos.

A aula de hidroterapia é maioritariamente procurada por pessoas com lesões, na aula que experienciei havia pessoas com uma menissectomia, uma cirurgia à coluna lombar, cirurgia ao ombro e tendinose no tendão de Aquiles.

Avaliação fisioterapia

Tal como as restantes tarefas do setor de fisioterapia, a avaliação foi realizada pela fisioterapeuta Catarina Branco.

A avaliação iniciou-se com algumas perguntas sobre mim, como, nome, idade, problemas de saúde, se praticava algum desporto, lesões passadas e se sentia dor em alguma parte do corpo. Uma vez que referi que sentia dor no joelho esquerdo ao realizar agachamentos, ela fez várias perguntas sobre essa dor para tentar perceber onde era o problema.

Posto isto, pediu para que me levantasse para analisar a minha postura, realizando-a em diferentes visões, frente, trás e de lado. Após isto, referiu que eu tinha o ombro esquerdo mais elevado que o ombro direito e a crista ilíaca direita mais elevada que a crista ilíaca esquerda, referiu ainda que tinha os pés planos, sendo que era mais acentuado no pé esquerdo, explicando assim a minha dor no joelho esquerdo.

Após isto, deitei-me na marquesa, para que a Catarina analisasse melhor o joelho, de forma a ter a certeza de que a dor não era nada de grave, de seguida percebeu que tinha as costas muito tensas e massajou-as, de forma a aliviar essa tensão, por fim, estalou-me as costas e o pescoço.

A avaliação terminou com algumas sugestões para diminuir a minha dor.

Nutrição

O departamento de nutrição é composto por três nutricionistas, sendo eles, Catarina Teles, Rita Monteiro e João Corça.

As principais tarefas deste setor são:

- Conseguir realizar as marcações com os sócios;
- Realizar um aconselhamento alimentar ao sócio;
- Converter o serviço para serviço *premium*.

Marcação e confirmação de consultas

Todos os sócios, quando realizam a sua inscrição, têm direito a uma consulta de nutrição, que é, posteriormente, marcada pelos nutricionistas. Relativamente à marcação e confirmação de consultas, realizei esta tarefa com a nutricionista Rita Monteiro.

As marcações das consultas realizam-se maioritariamente através de chamadas telefónicas, onde a nutricionista começa por cumprimentar o sócio, confirmando o seu nome, de seguida apresenta-se, a ela e ao ginásio, explicando o motivo da chamada e perguntando qual a disponibilidade, por exemplo, "Bom dia, estou a falar com o João? Daqui fala Rita Monteiro, nutricionista do Holmes Place Palácio Sottomayor, estou a contactá-lo para marcar a sua consulta de aconselhamento nutricional, qual é a sua disponibilidade?", depois disto, combinam o dia e hora da consulta, a nutricionista pede para o sócio marcar na sua agenda, voltando a reforçar o dia e hora que combinaram, a chamada termina com a nutricionista a indicar que o sócio deverá chamar por ela na receção, despedindo-se dele.

Apesar de grande parte das marcações serem realizadas através de chamadas telefónicas, quando o sócio não atende é enviada uma mensagem, onde se dá as boas-vindas ao sócio e se explica o porquê de lhe ter ligado, tentando agendar a consulta através de mensagem ou então pedindo para que o sócio ligue quando tiver possibilidade.

Existe ainda outro método, marcando as consultas através de e-mail, este método é utilizado quando o sócio tem um número estrangeiro e não utiliza o *whatsapp*.

Consulta nutrição

Relativamente à consulta de nutrição que recebi, esta foi também realizada com a nutricionista Rita Monteiro.

A consulta de aconselhamento nutricional começou com algumas perguntas sobre mim, como, nome, idade, objetivos e também sobre problemas de saúde. Posto isto, a nutricionista tentou perceber as minhas rotinas alimentares, o que costumo comer em cada refeição, de forma a perceber o que podia melhorar, tendo sempre em conta os meus gostos. Uma vez que nesta fase realizo várias aulas de grupo, sugeri então que melhorasse os meus lanches, tentando incluir mais proteína, uma vez que só estava a consumir proteína nas refeições principais. Após isto, sugeri várias opções de lanches que poderia incluir na minha alimentação.

Por fim, é enviado um mail com as várias sugestões apresentadas, de referir que que é apenas uma consulta de aconselhamento e, por isso, não é enviado um plano nutricional detalhado.

CMS

Como já referido, este programa permite ter acesso a todas as informações dos sócios de todos os clubes.

Para aceder a este programa basta ir a um dos computadores do clube e abri-lo, de forma a ter acesso às informações que pretendemos sobre os sócios. Para procurar um sócio em específico, de forma a ter todas as informações

que pretendemos, clicamos na barra de ferramentas em “clients” e procuramos o sócio que pretendemos, pelo nome, sobrenome, NIF, contacto telefónico ou número de sócio, podemos ainda filtrar a pesquisa, de forma a procurar apenas os sócios ativos no clube.

Quando abrimos a ficha de um sócio iremos ter acesso a diferentes informações, que se encontram na barra de ferramentas, sendo elas: dados de trabalho e estatísticos, dados fiscais e de faturação, detalhes do contrato, detalhes bancos e inscrições, ações, incidências, controlo de acesso, convites, referrals, atualização programada, transfers e movimentos. A função mais utilizada é a das incidências, uma vez que é aí que se escreve tudo o que já foi realizado com o sócio, os contactos telefónicos que se efetuaram, tanto da parte dos PT, como dos nutricionistas e fisioterapeutas. O controlo de acesso dá informação sobre quantas vezes o sócio foi ao clube nos últimos dias e o horário a que costuma frequentar o ginásio.

Direção do clube

Durante o tempo de estágio que passei neste departamento foi-me explicado a história do Holmes Place. Holmes Place é uma marca internacional, o seu primeiro ginásio foi fundado em 1980, em Londres, por Allan Fisher. O primeiro país para onde foi expandida a marca foi para Portugal, em 1998, criando o Holmes Place da Quinta da Fonte.

O Holmes Place tem como visão “*Making health and fitness enjoyable*”, pretende-se com isto que o exercício não seja uma obrigação para os sócios. A sua missão é fazer com que as que frequentam os clubes encontrem uma atividade que gostem, com pessoas que gostam, num sítio que gostem. Tanto na interação com sócios como com colegas, o Holmes Place tem 4 valores que devem sempre ser tidos em conta, sendo eles: suporte, inclusão, equilíbrio e progresso.

Os clubes localizam-se normalmente em centros urbanos e os seus sócios têm, maioritariamente, entre 30 e 65 anos.

Relativamente ao clube Palácio Sottomayor, como já referido anteriormente, Patrícia Martins é *Club Manager*, ou seja, está no topo da sua hierarquia. Na figura 1 apresento o organograma do clube.

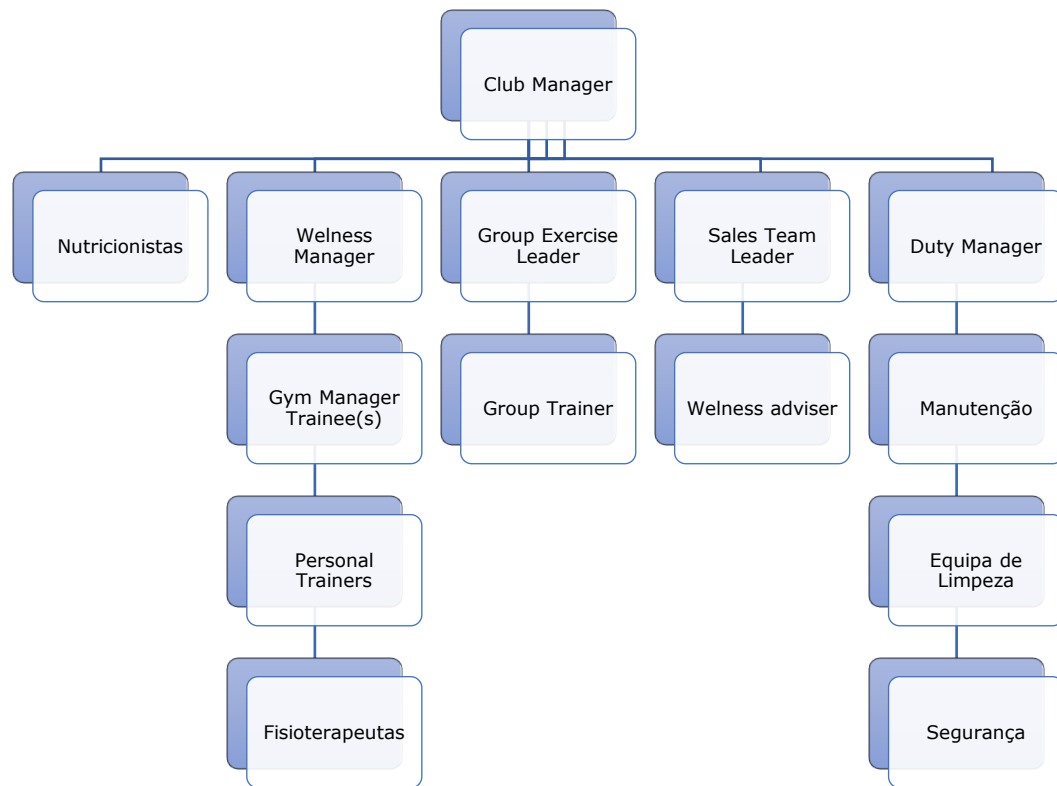


Figura 1. Organograma do clube

A *Club Manager* tem várias funções, sendo elas funções no setor dos recursos humanos, comercial, gestão de clientes, produtos e subprodutos fitness, financeiro e planeamento estratégico.

Relativamente às rotinas da *Club Manager*, o seu dia é organizado por blocos, tendo 1 bloco para cada tarefa. Em cada dia da semana a *Club Manager* reúne com o *Manager* de cada departamento.

Conclusão

A receção é muito importante para que haja um bom funcionamento do clube, a minha passagem permitiu perceber isso mesmo, tomando conhecimento das suas funções e de como são relevantes para uma boa organização. Assim, depois de passar neste departamento e perceber todo o seu funcionamento

e programas utilizados, considero que a minha passagem pela receção foi importante também para perceber as formas como os rececionistas abordam os sócios e como comunicam com eles.

As principais conclusões que retirei é que o departamento comercial e todo o seu trabalho é muito importante para o sucesso do clube, visto que são eles que tratam de novos contactos e, conseqüentemente, das vendas e sem novos sócios acaba por comprometer o trabalho de todos os outros departamentos. Para além disto, os comerciais devem conhecer muito bem todo o clube, bem como todos os seus serviços, como *personal trainer*, nutricionista, fisioterapeuta, aulas de grupo, para que consiga explicar tudo pormenorizadamente e esclarecer qualquer tipo de dúvida que possa surgir.

A minha passagem pelo departamento operacional foi importante, principalmente para ficar a conhecer os códigos de emergência e os seus procedimentos.

Relativamente ao SPA, foi importante ter passado por lá, para que ficasse a conhecer os seus serviços, e mais tarde, caso necessário, conseguir aconselhar este serviço aos sócios.

A minha passagem pelas aulas de fisioterapia que o clube oferece aos seus sócios foi interessante para perceber como funcionam, uma vez que nunca tinha experienciado nenhuma, conseguindo explicar aos sócios em que consistem, quando necessário.

Relativamente à marcação das consultas de nutrição foi importante perceber como funcionam, como é a abordagem com o sócio e a forma como, por vezes, é importante explicar ao sócio a sua importância, referindo que está incluída no seu plano. Tal como aconteceu comigo, após ter recebido a consulta ganhei mais consciência da minha alimentação e o que deveria comer consoante as minhas rotinas e o exercício que fazia, considero estas consultas importantes para que os sócios também tenham noção de alguns aspetos que podem melhorar, percebendo que não importa só o exercício físico, mas que a alimentação também é muito importante para conseguir alcançar os seus objetivos mais rapidamente.

Com esta formação no programa consegui ficar a perceber os procedimentos necessários para conseguir encontrar um sócio e procurar as informações necessárias sobre o mesmo. Desta forma, se porventura vier a trabalhar e a utilizar este programa, já sei como fazê-lo, e no caso de ter de contactar um sócio, sei como proceder a esse registo na ficha do sócio, colocando nas incidências, uma das ferramentas que se encontram na ficha do sócio. No caso dos PT's esse contacto acontece maioritariamente para marcações de orientações iniciais ou reprogramações.

As horas de estágio passadas com a *Club Manager*, Patrícia Martins, foram importantes para conseguir perceber o conceito dos clubes Holmes Place, bem como a estrutura organizacional do Palácio Sottomayor e como tudo funciona. Foi possível perceber também a importância das reuniões semanais com o *Manager* de cada departamento, de forma a perceber os resultados que estão a ser atingidos, ou se é necessário definir novos objetivos.

Em suma, considero que a minha passagem por todos os departamentos do clube foi importante, para que ficasse a conhecê-los e a perceber o funcionamento de todos eles.

Anexo 2 – Relatório aulas de grupo estúdio

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

Relatório de aulas de grupo
Raquel Castanheira Neto

Tutor
Leonardo Silva

Lisboa
Março 2024

Introdução

O presente relatório tem como tema aulas de grupo, onde irei abordar todas as aulas que realizei como praticante, *shadow* e também as aulas que ministrei.

As aulas foram realizadas nos estúdios 1, 2, *Mind and Body* e estúdio de *Icycle*.

No corpo do relatório, irei especificar em que consiste cada aula e a minha opinião sobre cada uma delas.

Desenvolvimento

Aulas como praticante

Airfit

Aula de Airfit foi dada pelo instrutor Rafael, no estúdio 2, com uma duração de 45 minutos.

Nesta aula utiliza-se um minitrampolim para realizar um trabalho cardiovascular e também aumentar a força nos membros inferiores, sendo uma aula com poucas pausas e por isso, muito dinâmica.

Ao que acontece em grande parte das aulas, esta é uma aula coreografada, à medida que aumenta a intensidade da música aumenta também a intensidade dos movimentos.

Apesar de ser uma aula divertida, onde o instrutor também está sempre a puxar pela turma, foi uma aula que tive dificuldade em apanhar os movimentos e, conseqüentemente, em conseguir ter a intensidade pretendida nas diversas fases da aula.

Alongamentos

Aulas de alongamentos foi dada pela instrutora Rita Vitorino, no estúdio de *Mind and Body*, com uma duração de 45 minutos.

Esta é uma aula de baixa intensidade, em que o objetivo é alongar os músculos do nosso corpo, utilizando música como forma de relaxamento.

A aula iniciou com o alongamento da parte superior do corpo, começando pelo pescoço, peito e costas, passando depois para o alongamento dos membros inferiores, estes últimos já foram realizados no tapete.

A aula terminou com uns minutos deitados no chão, de olhos fechados, para que as pessoas pudessem sair da aula mais relaxadas e calmas.

Esta foi uma aula que gostei de realizar, foi boa para descomprimir das outras aulas e relaxar um pouco o corpo.

Bodybalance

A aula de body balance que experimentei, realizou-se no estúdio de *Mind em Body*, com uma duração de 45 minutos e foi orientada pelo instrutor Francisco.

Esta modalidade faz uma junção de 3 outras modalidades, tai chi, yoga e Pilates, sendo por isso uma aula de baixo impacto.

A aula que experimentei começou com alguns movimentos de tai chi, após isso, passámos para a parte da yoga com a saudação ao sol, e de seguida realizamos alguns movimentos de força, dentro da área do Pilates, terminando a aula com uma parte de relaxamento e meditação. Em toda a aula sempre a respiração para auxiliar todos os movimentos.

Considero que esta aula foi um pouco complicada para mim, onde o próprio instrutor referiu que deveria trabalhar mais a minha flexibilidade.

Bodypump

A aula de body pump que realizei foi dada pelo instrutor Daniel, no estúdio 1, tendo uma duração de 45 minutos.

Esta é uma aula coreografada e que, por isso, utiliza a música para auxiliar, tanto na contagem das repetições, como na cadência do exercício. Para esta

aula é necessário um step, colchão, halteres, discos e barra, de forma a trabalhar os principais grupos musculares.

A aula começou com um aquecimento, utilizando a barra com pouco peso.

Passando para a primeira faixa, aumentamos o peso, começando a parte principal com o trabalho de membros inferiores. A segunda faixa dedicou-se ao trabalho de costas, de seguida, continuou se no trabalho de membros superiores, passando para o trabalho de peito. Após isto, seguiu se para os exercícios de ombros, terminado a parte principal com abdominais.

A aula terminou com o retorno à calma, alongando os diferentes músculos trabalhados ao longo da aula.

Esta foi uma aula que gostei de realizar, o instrutor conseguiu transmitir energia desde o início da aula até ao final, fazendo com que a turma nunca desistisse. Ao longo da aula foi dando feedbacks sobre os pontos chave dos exercícios para que todos tivessem uma boa execução nos diferentes exercícios.

Body step

A aula de body step realizou se no Holmes Place da Avenida Defensores de Chave, no estúdio 1, orientada pelo instrutor Rui Lúcio.

Tal como o nome indica, esta aula utiliza um step para realizar os diversos movimentos, aumentando assim a sua dificuldade. Esta aula combina trabalho cardiovascular com trabalho de força resistência, trabalhando simultaneamente a coordenação.

O instrutor era muito divertido e apesar de alguns passos serem mais complicados, o instrutor explicava-os sempre antes de cada faixa iniciar, facilitando depois durante a música.

Boxing

A aula de Boxing foi ministrada pelo instrutor José Saldanha, sendo realizada no estúdio 1.

Esta é uma aula que utiliza movimentos de artes marciais, como diferentes ataques de braços e pernas, realizando, simultaneamente, um trabalho de força e também cardiovascular.

A aula iniciou se com o aquecimento, começando por saltar à corda intercalando com flexões. De seguida fez se pares, ficando cada par num saco fazendo ataques de braços livres e, após isso, realizamos diversas sequências de braços e pernas, sempre a pares. Depois de treinar as diferentes sequências aplicamo-las livremente no saco, conjugando ataques de pernas e braços. O final da parte principal terminou com vários abdominais, tais como, mountain climbers, bicicleta, finalizando com um minuto de prancha. A aula terminou com alguns alongamentos, de forma também a baixar os batimentos cardíacos.

Esta foi uma das aulas que mais gostei de realizar, é uma aula que nos ajuda a descarregar a nossa energia e o facto de ser realizada a pares faz com que tenhamos sempre uma pessoa a puxar por nós.

Circuit training

A aula de circuito é realizada na parte funcional, tendo sido orientada pela instrutora Camila Levindo, com uma duração de 30 minutos.

Esta aula, tal como o nome indica é realizada em circuito. É constituída por 8 exercícios, cada exercício é realizado durante 45 segundos, com 15 segundos de descanso, passando depois para o próximo, realizando se 3 voltas.

Cycle

A aula de Cycle foi dada no estúdio de Icycle pelo instrutor Leonardo Vieira, durante 30 minutos. Esta é uma aula coreografada pelo instrutor, escolhendo ele as músicas, sendo dada de forma mais livre, dando a possibilidade de criar várias dinâmicas ao longo da aula.

Esta aula tem como objetivos principais cardio e resistência, mas também força dos membros inferiores, uma vez que toda a aula é realizada na bicicleta.

Começamos com uma faixa de aquecimento, de seguida, a primeira música simulou uma subida não muito acentuada, passando, na segunda música, para uma reta com dois momentos de velocidade. A terceira música foi uma subida muito acentuada, onde a velocidade era muito lenta, mas a carga estava muito pesada, por fim, a quarta música teve vários momentos de velocidade.

Gostei de realizar esta aula, o instrutor era animado, sempre a puxar pela turma e criando várias dinâmicas para nos manter motivados.

Icycle

A aula de Icycle foi orientada pelo instrutor Igor, no estúdio de Icycle, durante 45 minutos.

Da mesma forma que o cycle, esta aula tem como objetivos, cardio, resistência e força dos membros inferiores.

Esta é uma aula coreografada, que à semelhança das outras, utiliza a música para determinar a intensidade do exercício.

Para além da faixa de aquecimento, a aula foi constituída por 4 faixas, uma de velocidade, uma simulando uma subida e as duas últimas alternando entre subidas e velocidade. Por fim, terminámos a aula com os alongamentos.

Apesar de esta aula ser semelhante à aula de cycle, foi mais difícil, achei que tivesse sido mais puxada, talvez por também ter tido uma maior duração.

Jiu-jitsu

A aula de jiu-jitsu realizou se no estúdio 1, orientada pelo instrutor Lucas Rocha, com uma duração de 1 hora.

Na aula que experimentei havia 3 alunos a praticar a modalidade pela primeira vez, por isso, o instrutor dividiu a turma em dois grupos, enquanto o grupo mais avançado realizava o aquecimento, os iniciantes ficaram com o instrutor, de forma a aprenderem alguns movimentos base do jiu-jitsu. Na parte principal da aula esta divisão manteve-se, os iniciantes treinavam sequências de movimentos mais simples enquanto os mais avançados treinavam sequências mais complexas.

Esta também foi uma das aulas que mais gostei de experimentar, onde foi possível ter algumas noções de defesa pessoal.

Made in Brasil

A aula de MIB realizou-se no estúdio 2, tendo esta aula uma duração de 30 minutos. "Made in Brasil" foi ministrada pela instrutora Rita Vitorino e utilizaram-se os seguintes materiais: step, haltere, colchão e caneleiras.

Esta aula é realizada com música para auxiliar a coreografia ao longo da aula.

A aula iniciou-se com um aquecimento, utilizando o step para realizar alguns movimentos, como puxar o joelho ao peito, agachamentos e lunges, de forma a preparar para o trabalho principal da aula.

A parte principal da aula dividiu-se em 4 blocos. O primeiro bloco realizou-se com o step, realizando agachamentos e lunges com insistências.

Seguiu-se o bloco de equilíbrio, onde se utilizou um haltere, que consistiu em tocar com o pé atrás e ao lado e na realização de peso morto unilateral.

O terceiro bloco realizou-se em cima do colchão, na posição de 4 apoios e com caneleiras, realizando os seguintes movimentos:

- Levantar a perna, formando um ângulo de 90 graus no joelho, com a planta do pé paralela ao teto;
- Realizar o movimento anterior, mas com insistências no final;
- Realizar uma abdução da perna;
- Realizar o movimento anterior e adicionar um pontapé;

O quarto bloco foi realizado deitado de lado, onde a perna que estava em baixo ficava dobrada e a outra esticada, realizando o movimento de subida e

descida, de seguida realizou-se um movimento com a perna formando um triângulo, a perna que estava a trabalhar dobrava, com o joelho apontado em direção ao teto, baixava e esticava, voltando à posição inicial.

Esta foi uma das aulas que mais gostei de realizar, a instrutora também conseguiu motivar a turma, fazendo com que não desistíssemos.

Pilates

A aula realizou-se no estúdio de *Mind and Body*, orientada pela instrutora Andreia Bastos, que teve uma duração de 45 minutos, utilizando uma bola pequena durante toda a aula.

Pilates combina exercícios de respiração com exercícios de força, equilíbrio e alongamentos, sendo uma forma de praticar exercício com baixo impacto, sendo por isso praticada maioritariamente por pessoas mais velhas.

Alguns dos exercícios realizados foram, ao nível do alongamento, tentar alcançar os pés com a bola, com diferentes variações, quanto à força, realizámos ponte de glúteos, fazendo pressão na bola com os joelhos, adicionando depois algumas variações, para treinar o equilíbrio, colocámos a bola na lombar, tentando tirar os pés do chão. Importante salientar que durante toda a aula a instrutora foi sempre dando várias opções para os exercícios, visto que era a primeira aula de algumas pessoas e em todos os exercícios a instrutora reforçava a importância da inspiração e expiração.

Apesar de ter sentido algumas dificuldades, principalmente nos exercícios de equilíbrio, gostei de realizar esta aula.

Spartans

A aula de Spartans realizou-se no estúdio 2, tendo sido orientada pelo instrutor Miguel Soto-Maior, com uma duração de 45 minutos.

Spartans é uma aula de nível IV, sendo a mais desafiante do clube.

Esta aula é dividida em duas partes, a primeira parte é coreografada e a segunda parte da aula é realizada em circuito.

A aula começa com um aquecimento e mobilidade, a parte principal é constituída por duas faixas de trabalho cardiovascular e duas faixas de trabalho de força, passando depois para a parte do circuito, onde se utilizam vários materiais, como cordas, bolas medicinais, escadas de agilidade e kettlebells. No final, à semelhança de todas as outras, termina com os alongamentos.

Apesar de ter sido a aula mais intensa, foi uma aula que gostei de ter realizado, o instrutor puxou bastante pela turma durante toda a aula, motivando-nos.

Total condicionamento

A aula de total condicionamento foi orientada pelo instrutor Edmilson, no estúdio 1, durante 45 minutos.

O aquecimento da aula começou com alguns passos de aeróbica e alguns exercícios de mobilidade.

A parte principal da aula foi constituída por 4 faixas, na primeira faixa realizou-se trabalho de pernas, com agachamentos e lunges em diferentes cadências. A segunda faixa foi composta por peso morto remadas. Na terceira faixa realizou se elevações laterais e flexões. Por fim, a última faixa destinou-se ao trabalho abdominal.

Esta foi uma das aulas que mais gostei de realizar, o instrutor soube puxar pela turma, dizendo algumas piadas, de forma que a aula fosse mais animada.

Warrior

A aula de warrior realizou se no Holmes Place da Avenida Defensores de Chave, no estúdio 1, orientada pelo instrutor Gonçalo.

Esta modalidade, à semelhança do Boxing, envolve vários ataques de braços e pernas, com a diferença que esta aula utiliza a música para auxiliar na coreografia.

Esta foi uma das aulas com que mais me identifiquei, o instrutor puxou sempre pela turma, para que déssemos sempre o nosso máximo.

Yoga

A aula de yoga que realizei foi orientada pela instrutora Marina Sanches, no estúdio de *Mind and Body*, durante 45 minutos.

O yoga é uma atividade física e mental e que, por isso, trabalha o corpo e a mente. Grande parte dos exercícios é realizado com o auxílio da respiração, de forma a relaxar o corpo.

Esta foi uma aula difícil para mim, uma vez que nunca tinha realizado nenhuma e considerei os exercícios complexos. Apesar de os exercícios serem maioritariamente realizados com a respiração, também exigem muita força para conseguir alcançar a posição pretendida.

Ainda que tenha sido uma aula com que não me identifiquei e tenha sentido algumas dificuldades, considero que tenho sido importante tê-la experimentado, para ter ficado a conhecer.

Zumba

A aula de zumba que realizei decorreu no estúdio 2, orientada pelo instrutor Pedro Ribeiro, tendo uma duração de 45 minutos. Esta é uma aula dinâmica, onde se utilizaram músicas da atualidade. O instrutor também era muito bem-disposto, cativando a turma e motivando-a. Apesar de gostar do ambiente da aula é uma aula com que não me identifico e onde tive bastantes dificuldades em apanhar os passos.

Aulas shadow

As aulas onde estive a fazer *shadow* foram: alongamentos, MIB e total condicionamento.

As aulas de alongamentos e MIB foram realizadas com a instrutora Rita Vitorino. As aulas de alongamento realizei às segundas-feiras, das 10h15 às 11h00 e as aulas de MIB às segundas-feiras, das 18h15 às 18h45, quartas-feiras, das 11h00 às 11h30 e às quintas-feiras, das 7h45 às 8h15.

As aulas de total condicionamento foram acompanhadas pelo instrutor Edmilson Ferreira, às segundas-feiras, das 13h00 às 13h45 e às quartas-feiras, das 7h15 às 8h00.

Em todas as aulas comecei por apenas realizar sombra, para que me fosse ambientando à turma e para que eles me conhecessem.

Após isto, comecei a dar partes da aula, começando por dar 5 minutos e ir aumentando o tempo ao longo das aulas, até dar a aula completa.

Ministrar aulas

Alongamentos

A aula de alongamentos onde fui avaliada realizou-se no estúdio *Mind and Body*, das 10h15 às 11h.

Ao longo da aula, onde eu senti mais dificuldades foi em controlar o tempo dos exercícios e fazer com que não houvesse silêncios demasiado prolongados.

Alguns feedbacks relativos à minha prestação das aulas que lecionei foram os seguintes:

- Elevar o tom de voz;
- Quando digo para os alunos inspirarem e expirarem também devo fazê-lo de forma audível;
- Corrigir os alunos;
- Ir ter com as pessoas que estão paradas e perguntar porque é que não estão a realizar o exercício;
- Dar mais *feedbacks* sobre a realização do exercício;
- Não dizer “quem não conseguir” ou “quem conseguir”, mas “como opção” ou “para se desafiarem”;

MIB

A aula de MIB que ministrei realizou-se no estúdio 1, das 18h15 às 18h45.

Ao longo da aula onde eu senti mais dificuldades foi em motivar os sócios durante a aula, puxar por eles e conseguir realizar a faixa 4 e 5 como deve

ser, uma vez que me enganei ao pegar nas caneleiras e usei umas mais pesadas do que costumo utilizar normalmente.

Alguns feedbacks relativos à minha prestação das aulas que lecionei foram os seguintes:

- Deveria ter mais ânimo no início da aula;
- Antecipar mais as combinações;
- Não perguntar entre toda as faixas se está tudo bem;
- Na faixa 3, não cumpri a cadência 1:3
- Na faixa 4, devia ter levantado mais o pé no chuto ao lado;
- Na faixa 5, devia ter esticado mais a perna;

Total condicionamento

A aula de total condicionamento que ministrei realizou-se no estúdio 1, das 13h00 às 13h45.

Ao longo da aula onde eu senti mais dificuldades foi em puxar pela turma e dar os feedbacks de diferentes formas.

Alguns feedbacks relativos à minha prestação das aulas que lecionei foram os seguintes:

- No início da aula deveria ter dito qual o material necessário e explicar a estrutura da aula;
- No aquecimento deveria ter tido mais energia e realizar os movimentos com maior amplitude;
- A explicação dos exercícios deveria ter sido mais pormenorizada, principalmente o peso morto, que é um exercício mais complicado;
- Deveria ter dado opções que fossem mais fáceis de realizar;
- Deveria ter antecipado mais cedo os exercícios, principalmente as remadas e na parte dos abdominais;
- Repeti várias vezes as mesmas expressões;
- Não pedi às pessoas que arrumassem o material nem avisei das outras aulas da semana;

Conclusão

Após ter experienciado todas as aulas percebi que, as aulas mais indicadas para perda de peso, sendo as aulas que gastam mais calorias são: airfit, body pump, body step, boxing, cycle, Icycle, spartans, warrior e zumba e as aulas de baixo impacto são: alongamentos, body balance, pilates e yoga.

Para uma individuo sedentário há 3 anos, aconselharia começar por aulas de nível 1 ou nível 2, como por exemplo, pilates ou total condicionamento, que são aulas menos exigentes, e, mais tarde, quando já se sentisse preparado, passar para as aulas com um nível mais elevado.

Caso fosse abordada por alguém que não tem o hábito de praticar exercício físico e quisesse realizar as aulas de icycle, spartans ou body pump, porque ouviu dizer que fazia perder peso, explicaria à pessoa que essas aulas são muito exigentes e, para quem não tem prática, corre o risco de ter uma má realização, trazendo consequências para o seu corpo e podendo criar lesões. Posto isto, aconselharia o sócio, como já referido anteriormente, a começar a sua prática de exercício por aulas com uma intensidade mais baixa, sendo mais ajustadas à sua condição física.

Relativamente às aulas que ministrei, inicialmente achei que não iria gostar, mas com o passar das aulas e com os feedbacks que ia recebendo fui melhorando e fui gostando cada vez mais desta parte do estágio.

Considero que a minha passagem por todas as aulas foi importante, de forma a ser possível ficar a conhecer cada uma delas, conseguindo identificar quais as aulas mais intensas, menos intensas, as que são mais direcionadas para o trabalho cardiovascular ou para o trabalho de força muscular, de modo a perceber quais as aulas mais indicadas para cada tipo de sócio.

Anexo 3 – Relatório aula extra mapa estúdio

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

Aula extra mapa – estúdio

Raquel Castanheira Neto

Tutores
Leonardo Silva

Lisboa
Maio 2024

Introdução

O presente relatório consiste numa proposta de aula de grupo, que não existe no mapa de aulas do nosso clube, propondo assim uma aula de karaté para crianças, uma vez que a única oferta para esse público são as aulas de natação.

Na parte principal deste relatório será apresentada a caracterização da modalidade, os seus objetivos, bem como a estrutura da aula e a forma como a aula seria promovida.

Desenvolvimento

Caracterização e evidências

O Karatê é uma arte marcial que se originou em Okinawa, uma ilha no Japão, e foi desenvolvida a partir de uma combinação de artes marciais nativas da ilha e influências do kung fu chinês. O nome "Karatê" significa "mão vazia", refletindo o foco na defesa pessoal sem o uso de armas (Griffiths, A., 2023).

O karaté é dividido em três técnicas diferentes, khion, kata e kumitê. O khion refere-se às técnicas básicas de ataques, defesas, pontapés e posições. Kata são sequências de movimentos predeterminados que simulam combates contra múltiplos oponentes. Por fim, o kumite envolve o treino de combate real, que pode variar desde exercícios controlados até lutas livres (SuchScience., 2023).

Para além dos benefícios a nível físico, o karaté promove benefícios cognitivos, afetivos, sociais e comportamentais (Simões, H. et al., 2024). Nos últimos anos, o bullying tem se mostrado um problema que pode afetar gravemente crianças e jovens, os resultados do estudo Simões et al. (2024), mostraram que os praticantes de karaté, comparando com os não praticantes, sofrem menos de bullying, mostrando serem mais resilientes no processo de vitimização. Por isto, a prática do karaté é recomendada para crianças como forma de auxiliar o seu desenvolvimento psicossocial (Simões, H. et al., 2024).

No estudo de Witkowski et al. (2017), a maioria dos participantes afirma que o treino de karaté aumenta o autocontrole, mas não a agressividade. Segundo Witkowski et al. (2017), o desenvolvimento emocional, autoestimas e a autoconfiança são os maiores benefícios do karaté.

Objetivo específico da aula

Os principais objetivos da aula proposta são os seguintes:

- Desenvolvimento da coordenação motora;
- Desenvolvimento da flexibilidade;
- Desenvolvimento da força e resistência;
- Desenvolvimento do equilíbrio e agilidade;
- Melhorar a concentração e estimular a memória;
- Promover o trabalho em equipa e cooperação.

Características gerais da aula

A presente aula de grupo seria realizada no estúdio 2 às 17h horas, e contaria com uma lotação máxima de 20 pessoas, tendo uma duração de 45 minutos. O público-alvo desta aula seriam as crianças, até aos 12 anos, inscritas no nosso clube. O material necessário para esta aula seria: cones, escadas de agilidade, bolas de esponja e barreiras.

Estrutura

A estrutura da aula seria a seguinte:

- Aquecimento geral – 5 minutos
- Motricidade - 12
- Técnica de kihon/kata/kumite – 12 min
- Jogo final – 10 min
- Tempo para transições – 4 min

Promoção

Como a aula não aparece no mapa de aulas, teria de haver uma promoção, de forma a dar a conhecer esta aula aos sócios. Inicialmente, iriam ser colocados cartazes por todo o clube, do modo a chamar a atenção dos sócios que tenham filhos mais pequenos, para além disto, iriam ser divulgadas nas aulas de grupo, bem como nas aulas de natação das crianças. Por fim, seria enviado um mail a todos os sócios a informar da nova aula.

Conclusão

Apesar do clube ter uma grande oferta de aulas de grupo para os sócios, o publico mais novo apenas tem acesso às aulas de natação e ao kids club, por esta razão, considero que esta aula seria uma mais-valia para o clube, tendo mais ofertas para os filhos dos sócios.

Para além disto, como já referido anteriormente, esta modalidade traz bastantes benefícios aos seus praticantes, tanto a nível físico, como cognitivo e comportamental.

Referências

Griffiths A. (2023). The History of Karate. <https://www.historyoffighting.com/karate.php>

Simões, H. et al. (2024). Karate practice: empowering solutions to mitigate school-age bullying. *Retos-nuevas tendencias en educacion fisica deporte y recreacion*, 53.

SuchScience. (2023). Karate Conundrums: Not Just a Physical Grind but a Mental Game Too. <https://suchscience.net/karate/>

Witkowski, K et al. (2017). Social status of karate and personal benefits declared by adults practicing karate. *Archives of budo science of martial arts and extreme sports*, 13, 179-184.

Anexo 4 – Relatório aulas de grupo piscina

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

**Relatório de aulas de grupo
piscina**

Raquel Castanheira Neto

Tutores
Leonardo Silva

Lisboa
Março 2024

Introdução

O presente relatório tem como tema aulas de grupo, onde irei abordar todas as aulas que realizei como praticante, na piscina, *shadow* e também as aulas que ministrei.

No corpo do relatório, irei especificar em que consiste cada aula e a minha opinião sobre cada uma delas, referindo também algumas diferenças que identifiquei.

Desenvolvimento

Aulas como praticante

Aqua intense

A aula de Aqua intense realizou se no Holmes Place da Avenida Defensores de Chave, na piscina.

Esta é uma aula que utiliza as propriedades da água para criar resistência, é uma aula semelhante à aula de hidrogenástica, que também utiliza materiais para aumentar resistência, a principal diferença entre as duas é que esta é uma aula mais intensa, tendo mais saltos, mais deslocamentos e mais exercícios realizados em flutuação.

Hidrogenástica

A aula de hidrogenástica realizou se na piscina do ginásio, foi orientada pela instrutora Célia Mestre e teve uma duração de 45 minutos.

A hidrogenástica utiliza as propriedades da água como forma de resistência, utilizando alguns materiais para criar ainda mais resistência, como por exemplo o esparguete.

A aula iniciou com o aquecimento, onde se realizaram chutos em várias direções e também polichinelos. Na parte principal da aula utilizou se um esparguete, como referido anteriormente, para criar mais resistência,

contudo, também se utilizou o esparquete para ajudar na flutuação, facilitando a realização de alguns exercícios.

Como em todas as aulas, esta também terminou com alongamentos.

Hidroginástica é uma aula que apesar de ser baixo impacto, melhora a condição física em geral, uma vez que as aulas são constituídas por uma parte de treino aeróbio e também treino de força

Aulas shadow

Hidroginástica

As aulas de hidroginástica onde realizei *shadow* foram ministradas pela instrutora Célia Mestre, às terças e quintas-feiras, das 12h45 às 13h30.

Conforme o que aconteceu nas aulas de estúdio, nas aulas de hidroginástica, após realizar algumas aulas como praticante, comecei a realizar a aula ao lado da instrutora, passando depois a dar partes da aula, começando pelo aquecimento, seguindo para a parte principal da aula, aumentando cada vez mais o tempo de ministrar a aula.

Ministrar aulas

Hidroginástica

A aula de hidroginástica onde fui avaliada realizou-se das 12h45 às 13h30.

Ao longo da aula, onde eu senti mais dificuldades foi em seguir o plano de aula que tinha montado, para além disto, estavam poucas pessoas na aula, o que dificultou na parte da motivação.

Alguns feedbacks relativos à minha prestação das aulas que lecionei foram os seguintes:

- O plano deveria estar mais explícito, tanto o nome dos exercícios como a execução;
- Faltava a parte dos alongamentos no plano;

- Saltei uma parte do plano que acabou por fazer falta no final da aula;
- Apesar disso, consegui improvisar e concluir a aula à hora prevista;

Conclusão

Após ter experienciado as duas aulas, conseguir entender quais as suas diferenças, e, uma vez que a aula de hidroginástica é mais calma que a aula de aqua intense, foi possível perceber que é frequentada por um público mais velho, enquanto a aula de aqua intense é frequentada por pessoas mais novas.

Considero que a minha passagem por todas as aulas foi importante, de forma a ser possível ficar a conhecer cada uma delas, conseguindo identificar quais as suas diferenças, de modo a saber aconselhar os sócios, caso necessário.

Anexo 5 – Relatório aula extra mapa piscina

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

Aula extra mapa – piscina
Raquel Castanheira Neto

Tutores
Leonardo Silva

Lisboa
Maio 2024

Introdução

O presente relatório consiste numa proposta de aula de grupo, que não existe no mapa de aulas do nosso clube, propondo assim uma aula float fit, uma vez que só existem duas aulas de grupo realizadas na piscina.

Na parte principal deste relatório será apresentada a caracterização da modalidade, os seus objetivos, bem como a estrutura da aula e a forma como a aula seria promovida.

Desenvolvimento

Caracterização e evidências

A aula de FloatFit é realizada na piscina, sendo uma forma de exercício que ocorre sobre uma plataforma flutuante. Este tipo de treino combina movimentos de alta intensidade com exercícios de baixo impacto, proporcionando um desafio completo para o corpo, aproveitando a instabilidade da plataforma na água para intensificar a ativação muscular e melhorar o equilíbrio (Swim England, 2019).

A instabilidade da plataforma flutuante exige que os participantes usem mais músculos estabilizadores durante os exercícios. A aula inclui uma variedade de movimentos que podem englobar agachamentos, pranchas, burpees, flexões e exercícios abdominais, ade ser um treino de alta intensidade, o FloatFit é de baixo impacto, o que reduz o risco de lesões e é benéfico para as articulações (Swim England, 2019).

Objetivo específico da aula

Os principais objetivos da aula proposta são os seguintes:

- Fortalecimento muscular;
- Melhorar o equilíbrio;
- Desenvolver capacidade cardiorrespiratória.

Características gerais da aula

A presente aula de grupo seria realizada na piscina, e contaria com uma lotação máxima de 20 pessoas, tendo uma duração de 30 minutos. O público-alvo desta aula seriam todos os sócios inscritos no nosso clube, mas principalmente aqueles que não podem realizar exercício com alto impacto. O material necessário para esta aula seria a plataforma flutuante.

Estrutura

A estrutura da aula seria a seguinte:

- Aquecimento geral – 5 minutos
- Parte principal – 20 minutos
- Retorno à calma – 5 minutos

Promoção

Como a aula não aparece no mapa de aulas, teria de haver uma promoção, de forma a dar a conhecer esta aula aos sócios. Inicialmente, iriam ser colocados cartazes por todo o clube, do modo a chamar a atenção dos sócios, para além disto, iriam ser divulgadas nas aulas de grupo. Por fim, seria enviado um mail a todos os sócios a informar da nova aula, explicando, de forma resumida em que consiste.

Conclusão

Considero que esta aula seria uma mais-valia para o clube, uma vez que só existem duas aulas de grupo na piscina.

Esta aula seria uma forma divertida de praticar exercício, combinando exercícios de força e resistência com equilíbrio.

Referências

Swim England. (2019). Swim England and AquaPhysical bid to get more people active in the pool. <https://www.swimming.org/swimengland/aquaphysical-partnership/>

Anexo 6 – Relatório aulas de adaptação ao meio aquático

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

Relatório de AMA
Raquel Castanheira Neto

Tutores
Leonardo Silva

Lisboa
Março 2024

Introdução

O presente relatório tem como objetivo abordar as tarefas realizadas nas aulas de adaptação ao meio aquático.

As horas de estágio realizadas nesta tarefa foram realizadas com diferentes professores de natação, sendo eles: Filipe Silva, David Leiria e Telma Pereira.

Desenvolvimento

Assistir às aulas

As aulas que assisti do Filipe Silva realizavam-se às terças e quintas-feiras das 17h30 às 19h00, sendo uma aula de nível 2 e outra de nível 3. As aulas da Telma Pereira realizavam-se às segundas-feiras das 17h00 às 19h30, onde duas aulas eram de nível 1, e as outras duas de nível 2, para além destas, a Telma dá aulas à quarta-feira das 17h00 às 18h15, uma de nível 1 e de nível 3. As aulas que assisti do David Leiria realizavam-se às terças e quintas-feiras das 17h00 às 17h30, sendo as duas de nível 1.

As aulas de nível 1 são destinadas a bebés entre os 0 e 3 anos, nestas aulas os bebés entram na água com os pais. Neste nível os bebés começam a ambientar-se à água e a realizar o batimento de pernas.

As aulas de nível 2 destinam-se às crianças dos 4 aos 6 anos, nesta fase já realizam a aula sem os pais. Pretende-se que as crianças comecem a realizar a respiração de baixo de água, apanhem objetos do fundo da piscina, realizem batimento de pernas e saltos para a água.

Relativamente às aulas de nível 3, estas são frequentadas por crianças dos 7 aos 8 anos, para além dos objetivos das aulas de nível 2, estas aulas permitem que as crianças comecem a aprender as técnicas de crol e costas, juntando o movimento dos braços ao batimento de pernas, com a ajuda de uma prancha.

Ministrar aulas

No que diz respeito às aulas que ministrei, realizei esta tarefa nas aulas da Telma Pereira e do Filipe Silva. As aulas de nível 1 e nível 2 eram mais à base de jogos, de forma que as crianças realizassem o batimento de pernas de forma lúdica, enquanto as aulas de nível 3 já não se realizavam jogos, contudo, a parte final da aula era destinada a saltos para a água ou então reservada para que as crianças pudessem brincar com o que quisessem.

No nível 1 realizei jogos mais fáceis, como ir apanhar as bolas que estavam espalhadas pela piscina e colocar dentro do arco da mesma cor, ou levar as peças em forma de animal de um pilar até ao outro e colá-las no pilar.

No nível 2, aumentava-se a dificuldade dos jogos, como por exemplo, realizar um puzzle com formas, ou realizar o mesmo jogo dos arcos, mas aumentar a distância das bolas, quando estavam poucas crianças, um jogo que podia ser utilizado nestas idades era o jogo do galo, as peças eram lançadas para a piscina e a criança mais rápida tinha a oportunidade de escolher primeiro o sítio onde ia colocar a peça.

No nível 3, após o aquecimento, as crianças começavam por realizar batimento de pernas de costas, juntando depois o movimento dos braços um de cada vez e, por fim, juntando os dois alternadamente. Após trabalhar o estilo de costas, passava-se para o outro estilo, crol, realizando esse trabalho da mesma forma, ou seja, começando por desenvolver o batimento de pernas com prancha, trabalhando ao mesmo tempo a respiração, passando depois para o movimento de braços, sempre com o auxílio da prancha. Como já referido anteriormente, no final da aula dava-se a oportunidade de as crianças brincarem com o que quisessem.

Conclusão

A minha passagem pelas aulas de adaptação meio aquático foi importante para ficar a saber como funcionam, visto que nunca tinha presenciado nenhuma aula.

Foi possível perceber que dentro do mesmo nível existem crianças mais avançadas do que outras, e por isso, ter que conseguir adaptar a aula às capacidades das diferentes crianças.

De forma geral, gostei de ter este contacto com as crianças, que não foi possível em mais nenhuma tarefa do estágio.

Anexo 7 – Relatório de procedimentos, abordagem e comunicação e MI

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

**Relatório de procedimentos,
abordagem e comunicação
e MI**

Raquel Castanheira Neto

Tutores
Leonardo Silva

Lisboa
Dezembro 2023

Introdução

No presente relatório, que tem como tema "procedimentos, abordagem e comunicação e MI" irei abordar todas as tarefas por mim realizadas.

Relativamente aos procedimentos irei abordar as diferentes tarefas que são necessárias realizar antes da abertura do clube e durante/após o fecho.

A parte da abordagem e comunicação refere-se à forma como se deve abordar os sócios durante o seu treino, como cumprimentá-los e como corrigi-los ou ajudá-los.

Por fim, irei descrever as funções do MI, abordando as diferentes tarefas que lhe competem. Nesta parte irei também falar sobre a minha passagem por este setor, indicando os principais erros que observei e quais os exercícios que necessitavam de mais ajuda.

Desenvolvimento

Procedimentos de abertura do ginásio

Tal como acontece na abertura da receção, antes da abertura do ginásio é necessário realizar algumas tarefas para que, às 7h, quando os sócios entrarem, já estar tudo pronto. Durante a semana o ginásio abre as 7h, pelo que, o MI que irá fazer a abertura deverá chegar às 6h30, de forma a ter tempo de preparar tudo.

De seguida irei apresentar a lista de tarefas que é necessário realizar antes da entrada dos sócios:

- Ligar escadas rolantes e destrancar portas de acesso;
- Ligar computador e arrumação do checkpoint;
- Ligar sistema de som e televisões;
- Ligar TANITA e levar medidores de tensão arterial;
- Ligar e baixar passadeiras;
- Ligar *powerplates*;
- Verificar a arrumação e limpeza geral do fitness e levar perdidos e achados para a receção;

- Verificar limpeza geral dos WC's do fitness;
- Ligar candeeiros junto à passagem do estúdio Mind and Body;
- Verificar limpeza geral e arrumação dos estúdios e das suas arrecadações;
- Verificar a presença do nadador-salvador para a realização das análises e aspiração da piscina.

Procedimentos de fecho do ginásio

Antes do clube encerrar o MI tem de realizar algumas tarefas:

- Desligar o computador e arrumar o *checkpoint*;
- Desligar TANITA e arrumar os medidores de tensão arterial;
- Desligar e levantar passadeiras;
- Desligar *powerplates*;
- Verificar a arrumação e limpeza geral do fitness e levar perdidos e achados para a receção;
- Verificar limpeza e arrumação dos estúdios e das suas arrecadações;
- Deixar todos os cacifos dos balneários abertos;
- Garantir que todos os sócios já saíram dos balneários;
- Verificar limpeza e arrumação geral da piscina e SPA;
- Verificar se não existe nenhum utilizador na piscina ou SPA;
- Desligar escadas rolantes, fechar e trancar portas;
- Desligar luzes do *office* e sala de staff;
- Desligar todos os computadores do *office* e *office* de PT's;

Abordagem e comunicação

Durante as horas de estágio referentes a este capítulo, tive de aprender como abordar o sócio e qual o discurso mais correto para cada um deles.

Na abordagem ao sócio durante o seu treino, devo começar por me apresentar, dizendo o meu nome e referir que sou estagiária, iniciando uma conversa com o sócio, de forma a saber também o seu nome. É necessário criar uma ligação com o sócio, perguntando se o seu treino está a correr bem, por exemplo "olá, sou a nova estagiária, Raquel, como é que está a correr o seu treino?", assim, conseguirei deixá-lo mais à vontade para tirar alguma

dúvida, caso precise, reforçando que irei estar pela sala. Nas situações que era necessário corrigir o sócio, ou sugerir alguma melhoria na realização do seu exercício, iniciava a conversa da mesma forma, apresentando-me e, de seguida, perguntava ao sócio qual o seu objetivo ao realizar aquele exercício, após a sua resposta, sugeria então a melhoria que achasse pertinente.

De seguida irei apresentar um role play para 3 situações diferentes:

- 1ª situação: Cumprimentar o sócio

Eu: Bom dia, sou a Raquel, a estagiária. Como se chama?

Sócio: ...

Eu: então e o que vai treinar hoje?

Sócio: ...

Eu: Muito bem, bom treino, se precisar de ajuda estarei disponível, vou estar aqui pela sala de musculação e de cardiofitness

- 2ª situação: explicar exercícios a sócios (máquina hip thrust)

Eu: Bom dia, sou a Raquel, a estagiária. Como se chama?

Sócio: ...

Eu: Tudo bem consigo Marta?

Sócio: ...

Eu: Muito bem, então vou aqui ajudá-la nesta máquina. Começamos por puxar esta parte amarela e levantar esta "barra" para que consiga "entrar" mais facilmente. Depois colocamos as nossas omoplatas nesta parte e voltamos a puxar a parte amarela, desta vez para baixar, posicionamo-nos de forma que a "barra" fique colocada nas nossas cristas ilíacas. Agora posicionada, realizamos o primeiro movimento, destrancamos a máquina e já podemos realizar o exercício, quando terminar, é só empurrar a manivela para trancar. Se quiser, experimente para eu ver como realiza o movimento.

Sócio: (realiza algumas repetições)

Eu: Boa Marta, é isso, bom treino, se precisar de mais alguma ajuda é só dizer.

- 3ª situação: corrigir o sócio (máquina de abdominal)

Eu: Bom dia, sou a Raquel, a estagiária. Como se chama?
 Sócio: ...
 Eu: Tudo bem consigo Pedro?
 Sócio: ...
 Eu: O que pretende com a realização deste exercício? Qual o seu objetivo?
 Sócio: ...
 Eu: Se me permitir, posso-lhe dar uma sugestão para melhorar esse exercício, de acordo com o seu objetivo.
 Sócio: ...
 Eu: Aconselhava-o a não fazer movimentos tão curtos, quando vai atrás devia alongar mais. Uma forma mais fácil de perceber se está a fazer corretamente é, olhar em frente quando sobe o tronco e olhar para o chão quando baixa, se estiver sempre a olhar para o chão é sinal que não está a fazer o movimento completo.
 Sócio: ...
 Eu: Se quiser, posso observar as próximas repetições para ver como realiza o movimento.
 Sócio: (realiza algumas repetições)
 Eu: É exatamente isso Pedro, se precisar de mais alguma ajuda diga, bom treino.

Member interaction

A equipa de Member Interaction (MI) do clube Holmes Place Palácio Sottomayor é constituída por diferentes elementos, sendo eles:

- Rita Neves;
- Jansen Ribeiro;
- Paulo Pinto;
- Íris Fernandes;
- Ariana Ricardo;
- Bernardo Chambel;
- Gabriel Guerra;
- Rafael.

Esta equipa tem diversas funções, de forma que seja possível um bom acompanhamento e organização na sala de cardiofitness e musculação.

É importante que o MI que está na sala consiga garantir um bom acompanhamento a toda a sala. Caso esteja presente apenas um MI em sala, este deverá circular por todas as zonas do ginásio, dando prioridade à zona de pesos livres. Quando estão dois MI em sala, poderá ficar um destinado à zona de cardio e funcional e o outro destinado à zona dos pesos livres, podendo ir trocando estas funções.

Para além de irem acompanhando os sócios nos seus treinos, o MI tem também como funções fazer com que a sala esteja sempre organizada e arrumada, sem máquinas com pesos, barras por desmontar, halteres, colchões ou steps espalhados pela sala. É importante que o MI também verifique se os todos os sócios utilizam toalha, uma vez que é obrigatória a sua utilização.

A equipa de MI são também responsáveis por dar as aulas *xpress* de abdominais. Esta aula tem apenas uma duração de 15 minutos, que, tal como o nome indica, é apenas para trabalhar o abdominal.

Com a minha passagem por este setor foi possível ter várias perceções em relação aos diferentes exercícios realizados pelos sócios. Observei que os principais erros cometidos pelos sócios, referiam-se a três aspetos:

- à velocidade de execução: realizando o exercício demasiado rápido, principalmente na fase excêntrica do movimento;
- à amplitude articular: realizando os exercícios com pouca amplitude;
- ao balanço do corpo: usam o balanço do corpo para compensar a falta de força necessária no movimento.

Os exercícios onde se observei mais os erros anteriormente descritos e que foi necessário intervir mais foram nos exercícios de membros superiores. Nos exercícios de remadas o principal erro era a velocidade de execução, enquanto, por exemplo, na máquina de abdominal e lombar o principal erro era a amplitude articular, quanto ao balanço do corpo verificava-se muito nas máquinas de puxadas.

As máquinas que menos era preciso intervir era nas máquinas de pernas, contudo, os exercícios que os sócios mais pediam ajuda, para verificarmos se estavam a realizar bem o movimento era nos exercícios de pernas de pesos

livres. A máquina de hip thrust também suscitava algumas dúvidas nos sócios quanto à sua utilização, por isso também era costume recorrerem ao MI para pedirem que explicasse como funcionava.

Conclusão

Ao realizar a abertura e fecho do clube permitiu-me perceber que é muito importante para um MI saber todas as tarefas que são necessárias realizar, de forma a cumprir com o bom funcionamento do ginásio.

Relativamente à abordagem e comunicação, foi benéfico para mim ter percebido a forma como se deve abordar o sócio, seja tanto para cumprimentá-lo como também para o corrigir ou ajudar na realização dos exercícios.

No que diz respeito ao MI, foi fundamental perceber a importância das suas funções, estando sempre atento aos sócios durante a realização dos exercícios, para que não haja lesões ou para ajudar o sócio a chegar ao seu objetivo mais rapidamente, melhorando a sua técnica. Manter a sala limpa e arrumada também é muito importante para a sua organização. A minha passagem por este setor, deu-me também a oportunidade de ficar a conhecer alguns sócios do clube.

Anexo 8 – Relatório Discussão Técnica 1

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

**Discussão técnica 1-Métodos de treino
cardiorrespiratório**
Treino contínuo variado

Raquel Castanheira Neto

Tutores
Leonardo Silva

Lisboa
Dezembro 2023

Introdução

Existem vários métodos de treino que permitem realizar um trabalho cardiorrespiratório, sendo que cada um deles é direcionado para um objetivo mais específico.

O desempenho aeróbio é determinado pela potência aeróbia e pela capacidade aeróbia, sendo a potência aeróbia a capacidade de produção de energia pela via aeróbia a uma taxa de trabalho elevada (ou seja, a máxima quantidade de energia produzida por unidade de tempo, pelos processos aeróbios) e caracterizando-se pelo $VO_{2máx}$, que é quantidade máxima de oxigênio consumido por unidade de tempo e pela capacidade aeróbia, que é a capacidade de realizar esforços durante longos períodos de tempo, sendo sinónimo de "endurance" (Bangsbo, 1994).

O presente relatório refere esses métodos de treino, contudo, será mais aprofundado o método contínuo variado, explicando como este pode ser aplicado em ergómetros e fora deles, com a apresentação de alguns exemplos práticos.

Desenvolvimento

No treino cardiorrespiratório podemos adotar diversos métodos, na figura 1, podemos observar um esquema que mostra os diversos métodos e como estes se subdividem.

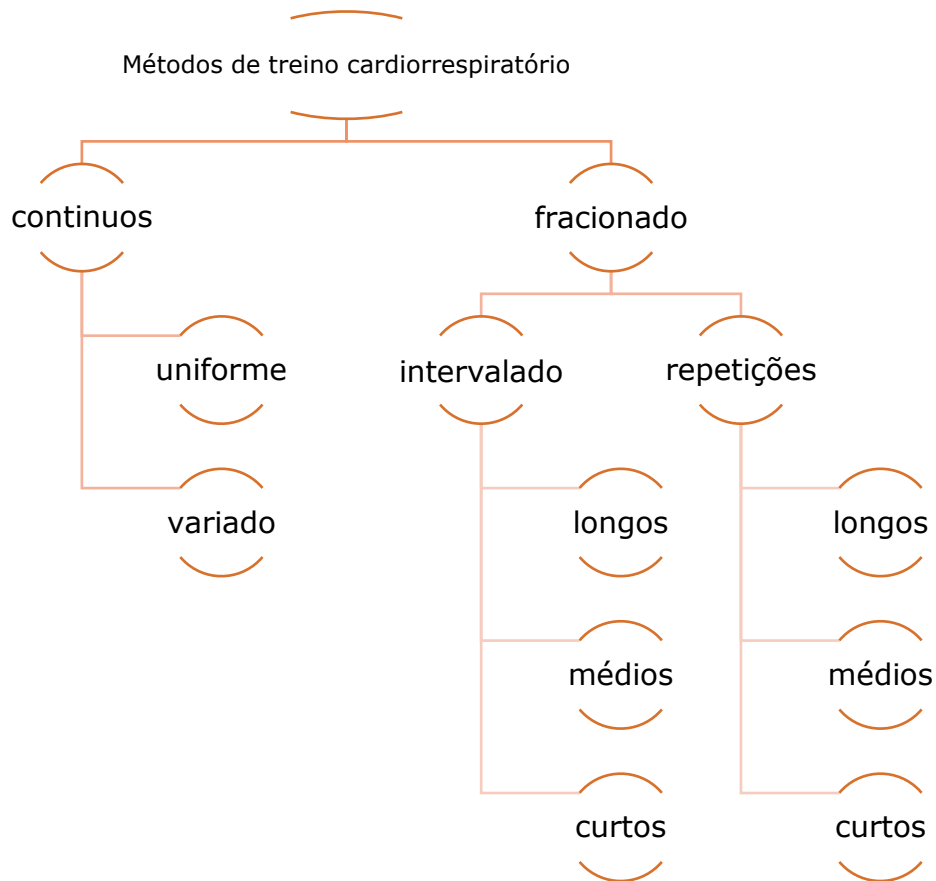


Figura 1. Métodos de treino cardiorrespiratório

Treino contínuo

O treino contínuo é realizado sem pausas de descanso, com uma duração mínima de 30 minutos (Castelo et al, 1996).

Este método divide-se em treino contínuo uniforme e treino contínuo variado, sendo que o treino contínuo uniforme ainda se subdivide em extensivo e intensivo (Castelo, 1996).

Como já referido anteriormente, neste relatório irei abordar o método de treino contínuo variado (Castelo et al, 1996).

Treino contínuo variado

O treino contínuo variado consiste na utilização de diferentes intensidades no decorrer da tarefa do treino. Este método possibilita volumes elevados de treino, alternando entre períodos mais intensos e períodos de recuperação.

Tendo em conta as diferentes situações que são possíveis realizar neste método, existe uma grande abrangência relativamente às fontes energéticas mais solicitadas. Contudo, este método é maioritariamente utilizado para o desenvolvimento da potência aeróbia, no entanto também pode ser utilizado para o desenvolvimento da capacidade aeróbia e da capacidade láctica.

Na tabela 1 encontram-se as características deste método.

Tabela 1. Características do treino contínuo uniforme variado (Castelo et al, 1996).

UNIFORME VARIADO	
DURAÇÃO DA CARGA	20' a 2h
%VO₂MÁX	45 a 90%
FREQUÊNCIA CARDÍACA	50 a 70% FC máx períodos lentos 70 a 80% FC máx períodos rápidos

Principais objetivos

Este método de treino tem como objetivos (Fonseca, 2020):

- Variar o treino para que não seja tão monótono;
- Realizar um trabalho de predominância anaeróbia, em vez de desenvolver apenas resistência aeróbia;
- Fazer uma transição entre o treino contínuo uniforme e o treino intervalado.

Tipos de treino

Este tipo de treino pode ser realizado tendo em conta o tempo ou a distância dos períodos mais rápidos e dos períodos mais lentos, considerados períodos de recuperação. Para além disto, a duração destes períodos pode ainda variar, realizando distâncias curtas, distâncias longas, ou ainda distâncias variadas (Fonseca, 2020).

- **Exemplos práticos:**

Um senhor, de 33 anos, está habituado a correr, mas ainda assim pretende melhorar a sua capacidade aeróbia.

$$\begin{aligned}\text{FC Máxima} &= (208 - (0,7 \times 33)) \\ &= (208 - 23,1) = 185 \text{ bpm}\end{aligned}$$

$$\text{50\% FC Máx} = 93 \text{ bpm}$$

$$\text{70\% FC Máx} = 130 \text{ bpm}$$

$$\text{80\% FC Máx} = 148 \text{ bpm}$$

Exemplo passadeira:

Aquecimento:

- 10 minutos de caminhada rápida

Parte principal:

- 2 x (1000m + 800m + 400m + 800m + 1000m) com FC entre 130 e 148 bpm.
- Entre cada distância, 200m de caminhada e 400m entre as séries, com FC entre 93 e 130 bpm.

Retorno à calma:

- 10 minutos de caminhada
- Alongamentos

Exemplo Bicicleta:

Aquecimento:

- 10 minutos

Parte principal:

- 1 x (8' + 6' + 4' + 6' + 8') com FC entre 130 e 148 bpm.
- Entre cada distância, 2' lento com FC entre 93 e 130 bpm.

Retorno à calma:

- 10 minutos
- Alongamentos

Conclusão

Ao longo deste trabalho foi possível ficar a conhecer melhor o método contínuo variado.

Desta forma, permitiu conhecer as suas características, para além disto, possibilitou ainda conhecer os tipos de treino, tendo em conta a distância dos períodos de trabalho ou a duração desses mesmos períodos.

A realização deste trabalho foi interessante para saber como aplicar este método, conhecendo as suas diferentes formas e, realizar treinos cardiorrespiratórios tendo em conta as suas características.

Referências

American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's Guidelines for exercise Testing and Prescription*. (10th ed). American College of Sports Medicine.

Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P.M. H., Carvalho, J., Vieira, J. (1996). *Metodologia do Treino Desportivo*. Edições FMH.

Fonseca, C. (2020). *Treino Fartlek*. Carlos Fonseca-Atletismo. <https://www.atletismo.carlos-fonseca.com/fartlek.htm>

Meios e Métodos de Treino de Resistência. Centro de treino. <http://www.centrodetreino.com/index.php/treino/o-treino-da-resistencia>

Bangsbo, J. (1994). Energy demands in competitive soccer. *Journal of Sports Sciences*, 12, S5-S12. <https://doi.org/10.1080/02640414.1994.12059272>

Anexo 9 – Relatório Discussão Técnica 2

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

Discussão técnica 2-Treino de força **Comparação entre peso morto convencional e** **RDL**

Raquel Castanheira Neto

Tutores
Leonardo Silva

Lisboa
Fevereiro 2024

Introdução

O treino de força acarreta diversos benefícios para a saúde, sendo assim importante para alguma atividade física ou tarefa diária, prevenção de lesões ou maximização do desempenho desportivo (Martín-Fuentes, I. et al, 2020).

É fundamental entender quais os músculos que são trabalhados em diferentes exercícios e analisar os diferentes padrões de movimento ao selecionar exercícios para atingir um objetivo específico (Martín-Fuentes, I. et al, 2020).

Posto isto, no presente relatório irão ser comparadas duas variantes de realizar o exercício *Deadlift*, comparando assim o *Deadlift* convencional e *Romanian Deadlift*.

Desenvolvimento

Peso morto convencional

No peso morto convencional, o peso começa no chão e o atleta levanta-o até ficar numa posição direita. Os ombros devem colocar-se ligeiramente atrás da barra na posição de partida, facilitando o movimento da puxada, que deve ser para cima e para trás, puxando a barra para cima e na nossa direção ao mesmo tempo (Kostina, H., 2018).

A posição inicial e o facto de realizar uma flexão dos joelhos permite utilizar a parte inferior das costas, os glúteos e os quadricíptes (Kostina, H., 2018).

Romanian Deadlift (RDL)

No RDL, a barra não parte do chão, na fase inicial parte de uma posição onde o corpo está todo esticado. A partir desta posição, a barra é movimentada para uma posição inferior, abaixo dos joelhos, mantendo os joelhos semi-fletidos. Muito importante tentar colocar a anca o mais para trás possível (Kostina, H., 2018).

Este exercício permite trabalhar com mais ênfase os isquiotibiais, glúteos e a parte inferior das costas, ou seja, toda a cadeia posterior. Quanto maior for

a fase excêntrica antes da contração, mais eficiente será o exercício (Kostina, H., 2018).

A execução correta do RDL pode representar um desafio significativo para os atletas, especialmente aqueles que apresentam disfunção na parte posterior do corpo. Um erro comum ocorre quando o atleta tenta realizar o movimento predominantemente com a região lombar, iniciando o movimento sem envolver adequadamente a bacia, os glúteos e os isquiotibiais. (Bird, S. et al., 2010).

Comparação entre peso morto convencional e RDL

A principal diferença entre o peso morto convencional e o peso morto romeno está no ponto de início, nos padrões de movimento e nos principais músculos recrutados.

No peso morto convencional o ângulo da anca e do joelho é menor, no RDL acontece o contrário, o ângulo da anca e do joelho é maior. Assim, devido a estas diferenças, no peso morto são mais recrutados os quadríceps, enquanto no RDL a cadeia posterior é mais recrutada. Na figura 1 podemos observar o anteriormente descrito.

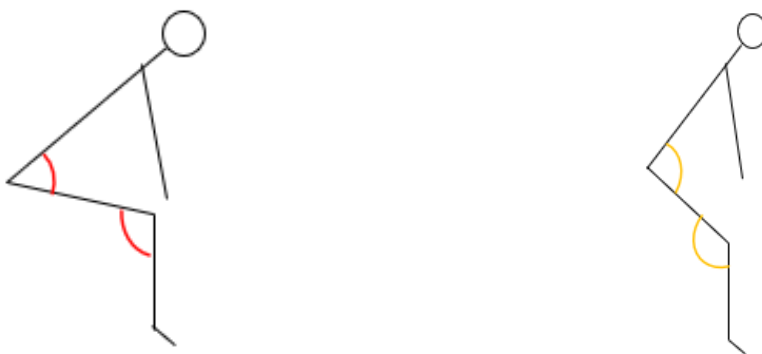


Figura 1. Peso morto convencional (esquerda) e Peso morto romeno (direita).

Conclusão

Este trabalho permitiu perceber as diferenças entre duas variantes do peso morto, o peso morto convencional e o peso morto romeno.

Assim, sabendo quais as diferenças na forma de realizar o exercício foi possível conhecer quais os músculos mais recrutados nessas duas formas, deste modo, conseguimos optar pelo exercício que melhor se adequa ao treino, tendo em conta os objetivos pretendidos.

Referências

Bird, S. et al. (2010). Exploring the Deadlift. *Strength and Conditioning Journal*, 32(2), 46-51. <https://10.1519/SSC.0b013e3181d59582>

Kostina, H. (2018). *As 10 melhores variações do levantamento terra ou peso morto (deadlift)*. MyProtein. <https://www.myprotein.pt/thezone/treino/as-10-melhores-variacoes-do-levantamento-terra-ou-peso-morto-deadlift/>

Martín-Fuentes, I. et al. (2020). Electromyographic activity in deadlift exercise and its variants. A systematic review. *PLOS ONE*, 15(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229507>

Anexo 10 – Relatório Discussão Técnica 3

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

Discussão técnica 3- Avaliação da condição física Avaliação Cardiorrespiratória

Raquel Castanheira Neto

Tutores
Leonardo Silva

Lisboa
Março 2024

Introdução

O VO_2 máximo é um indicador de capacidade máxima de produção de ATP pela via aeróbia, ou seja, como não há reservas de O_2 e como este é unicamente utilizado na bioenergética, no processo aeróbio de produção de energia (respiração celular), a quantidade de O_2 produzido é diretamente proporcional á quantidade de ATP`s produzidos pela via aeróbia. Para se atingir um máximo é necessário que o sistema cardiorrespiratório esteja na máxima capacidade de captação de O_2 , que o sistema circulatório esteja com a sua capacidade de transporte no máximo e que os processos bioquímicos de respiração celular estejam também no seu máximo de capacidade. Pode-se então deduzir que quanto maior o VO_2 máximo maior a capacidade de produzir ATP aeróbico, logo maior a capacidade de realizar esforços aeróbicos. Na orientação de atividades de exercício e saúde é muito importante uma avaliação do VO_2 máximo (Wilmore, J.H. & Costill D.L., 1999).

Esta avaliação serve de auxílio ao *personal trainer*, para este poder classificar o cliente, para avaliar a evolução deste e para prescrever exercícios de treino adequados.

Desenvolvimento

A avaliação do consumo máximo de oxigénio pode ser feita por métodos diretos, analisando os gases inspirados e expirados e determinando efetivamente a quantidade de oxigénio consumida ou então por estimativas indiretas.

A **determinação direta** do VO_2 máx tem a vantagem de terminar o valor de forma direta, contudo é um método muito intrusivo e exige esforço máximo, para além disto, é necessário um equipamento caro e pouco flexível (Corbin e Lindsey, 1997).

O método de **determinação indireta** permite estimar o consumo máximo de oxigénio por equações de regressão linear múltipla, desenvolvidas

medindo o consumo máximo de oxigénio num protocolo de esforço bem definido a uma determinada população (Corbin e Lindsey, 1997).

A determinação indireta pode ainda ser dividida em **testes máximos e submáximos**. A diferença entre eles é que os testes máximos vão até à exaustão. Os testes máximos têm a vantagem de ter uma estimativa do VO_2 máx mais correta, contudo, só podem ser aplicados a jovens e saudáveis.

Na figura 1 podemos observar um esquema de forma a resumir o anteriormente descrito.

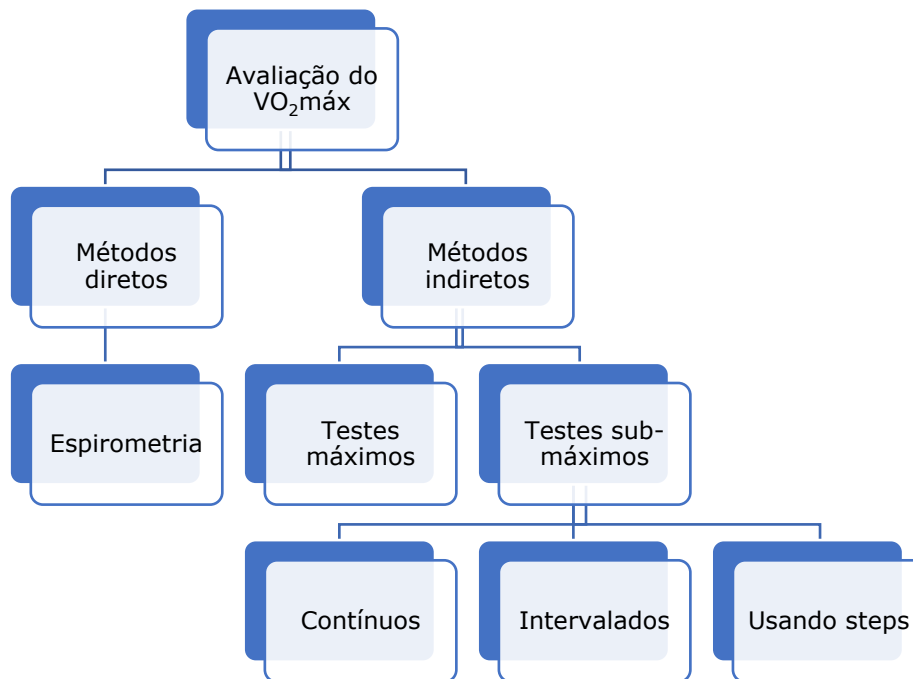


Figura 1. Avaliação do VO_2 máx.

Após a apresentação dos diferentes métodos, um teste que pode ser adequado realizar-se na avaliação inicial num ginásio é o *single stage treadmill jogging test*, este teste enquadra-se dentro dos métodos indiretos. O *single stage treadmill jogging test* é um teste submáximo onde o cliente corre na passadeira, os homens não devem ultrapassar os 12,1 Km/h e as mulheres os 10,5 Km/h, devem realizar 3 minutos de corrida atingindo o *steady state* (não deve exceder os 180 bpm). Após realizar o teste utiliza-se a seguinte equação de predição do VO_2 máx (Waddoups, L et al., 2008):

$$\text{VO}_2\text{máx (ml/kg.min)} = 54.07 - 0.1938 \times \text{peso(kg)} + 4.47 \times \text{Velocidade (milhas/h)} - 0,1453 \times \text{FC (bpm)} + 7.062 \times \text{gênero (M ou F)}, \text{ Feminino (F)=0 ou Masculino (M)=1}$$

Este teste tem a vantagem de não depender da motivação, é fácil de realização em ambientes de ginásio, é possível escolher a velocidade adequada e é rápido de realizar.

Para a população mais idosa, um teste que seja mais indicado para eles é o *Rockport Walking Test*, este teste consiste em percorrer uma distância de 1609 metros, sempre a andar, o mais rápido possível. Depois de percorrer a distância pretendida mede-se a FC durante o primeiro minuto de repouso e, por fim, utiliza-se a seguinte equação de predição:

$$\text{VO}_2\text{máx (ml/kg.min)} = 132.853 - 0.1692 \times \text{peso(kg)} - 0.3877 \times \text{idade(anos)} + 6,315 \times \text{gênero(M ou F)} - 3.2649 \times \text{tempo (min)} - 0.1565 \times \text{FC(bpm)}, \text{ Feminino (F)=0 ou Masculino (M)=1}$$

Depois de terminar os testes e realizar as contas necessárias, podemos classificar a condição do cliente através das tabelas 1 e 2, com base no valor obtido:

Tabela 1. Classificação do VO₂ máx para homens.

Age (year)		Very poor		Poor		Fair		Good		Excellent		Superior
from	to	under	from	to	from	to	from	to	from	to	over	
20	29	36.7	38.0	41.0	41.7	44.8	45.6	48.5	51.1	54.0	55.5	
30	39	35.2	36.7	39.5	40.7	43.9	44.1	47.0	48.3	51.7	54.1	
40	49	33.8	34.8	37.6	38.4	41.0	42.4	44.9	46.4	49.6	52.5	
50	59	30.9	32.0	34.8	35.5	38.1	39.0	41.8	43.3	46.8	49.0	
60	69	27.3	28.7	31.6	32.3	34.9	35.6	38.3	39.6	42.7	45.7	
70	79	24.6	25.7	28.4	29.4	31.6	32.4	35.2	36.7	39.5	43.9	

Tabela 2. Classificação do VO₂ máx para mulheres.

Age (year)		Very poor	Poor		Fair		Good		Excellent		Superior
from	to	under	from	to	from	to	from	to	from	to	over
20	29	30.9	32.3	35.2	36.1	38.5	39.5	42.4	43.9	46.8	49.6
30	39	29.4	30.9	33.8	34.2	36.9	37.7	41.0	42.4	45.3	47.4
40	49	28.2	29.4	32.3	32.8	35.2	35.9	38.6	39.6	43.1	45.3
50	59	25.8	26.8	29.4	29.9	32.3	32.6	35.2	36.7	38.8	41.0
60	69	23.9	24.6	26.6	27.3	29.4	29.7	32.3	32.7	35.9	37.8
70	79	22.2	23.5	25.3	25.9	28.0	28.1	29.8	30.6	32.5	37.2

Conclusão

A potência aeróbia é a capacidade de produção de energia pela via aeróbia a uma taxa de trabalho elevada e caracteriza-se pelo VO₂ máximo (volume máximo de O₂ consumido kg/min). Através das estimativas de VO₂ máximo nós conseguimos perceber, mais tarde, que cargas aplicar na prescrição de exercícios de treino, como classificar o cliente quanto à sua capacidade de treino e quais os seus condicionamentos e também auxilia na observação da evolução de cada cliente.

Para finalizar, considero que a avaliação do VO₂ máximo é de extrema importância para a evolução e acompanhamento do cliente e, tendo estes dados, a prescrição do treino de cada cliente será mais individualizada e assertiva.

Referências

Corbin, C. B. and Lindsey, R. (1997). *Concepts of Physical Fitness*. 9th. Brown & Benchmark Publishers.

Kline GM et. al. (1987). Estimation of VO₂ Max from a one mile track walk, gender, age, and body weight. *Medicine and Science in sports and Exercise*, 19, 253-59.

Waddoups, L et al. (2008). Validation of a single-stage submaximal treadmill walking test. *Journal of Sports Sciences*, 26(5), 491-497. <https://doi.org/10.1080/02640410701591425>

Wilmore, J.H. and Costill D.L., (1999). *Physiology of Sport and Exercise*, 2nd Ed, Human Kinetics.

Anexo 11 – Relatório Discussão Técnica 4

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

**Discussão técnica 4- Populações
Especiais
Diabéticos**

Raquel Castanheira Neto

Tutores
Leonardo Silva

Lisboa
Março 2024

Introdução

A diabetes é uma doença crônica que afeta a forma como o corpo processa a glicose, que é a principal fonte de energia para as células. A insulina funciona como uma "chave" que permite que a glicose entre nas células, onde é utilizada como energia. Em pessoas com diabetes, esse sistema não funciona corretamente, resultando em níveis elevados de glicose no sangue, o que pode levar a uma série de complicações de saúde se não for tratado adequadamente (Neil J. Snowling & Will G. Hopkins, 2006).

O diabetes tipo 2 está associada à obesidade e à falta de atividade física. Nos países ocidentalizados, o número de casos de diabetes tipo 2 está a tornar-se mais comum devido ao aumento da obesidade e ao estilo de vida sedentário (Neil J. Snowling & Will G. Hopkins, 2006).

Posto isto, neste relatório vou abordar os efeitos fisiológicos do exercício em diabéticos, como também a prescrição do treino cardiorrespiratório e treino de força.

Desenvolvimento

Efeitos fisiológicos do exercício na Diabetes

Estudos demonstram que pessoas que se mantêm ativas têm menor probabilidade de desenvolver intolerância à insulina, intolerância diminuída à glicose ou diabetes tipo 2 (Neil J. Snowling & Will G. Hopkins, 2006).

Há evidências adequadas provenientes de estudos que nos levam a concluir que tanto o exercício aeróbico quanto o de resistência, assim como a combinação de ambos, proporcionam efeitos benéficos no controle da glicose em pacientes com diabetes tipo 2 (Neil J. Snowling & Will G. Hopkins, 2006).

Relativamente aos diabetes tipo 1, segundo Chimen, M. et al (2012), até mesmo programas de exercício com uma duração de 5 meses não mostraram benefícios glicémicos, quanto ao exercício resistido, também não conseguiram mostrar um índice glicémico consistente.

Diversos fatores podem influenciar a ausência de benefícios observáveis no controlo glicémico. Durante a prática de atividade física em pessoas com diabetes tipo 1, parece haver um aumento no consumo de energia, seja como fonte de combustível ou para regular os níveis de glicose no sangue em caso de hipoglicemia. Esse aumento no consumo de energia pode anular qualquer efeito redutor da glicose causado pela atividade física. Outro fator pode ser o facto de a maioria dos estudos não ter incluído adequadamente o plano de exercícios dentro de um programa abrangente de dieta e mudanças no estilo de vida (Chimen, M. et al 2012).

Também é curioso verificar que alguns estudos que mostraram uma melhoria nos níveis de glicose envolveram atividades físicas intensas, o que contrasta com a maioria dos outros estudos que não observaram essa melhoria e utilizaram um programa de exercícios de intensidade moderada (Chimen, M. et al 2012).

Prescrição de TCR para a diabetes

No que diz respeito ao treino cardiorrespiratório, devem realizar pelo menos 150 minutos por semana, distribuídos por 3 dias na semana, sendo que não deve realizar mais do que dois dias consecutivos. Estes treinos devem ser realizados a uma intensidade moderada, correspondendo aproximadamente a 40-60% do VO₂máx. Estes exercícios devem utilizar grandes grupos musculares, como andar, nadar ou andar de bicicleta (ACSM, 2010).

Prescrição de treino de força (TF)

Em relação ao treino de força, deve-se realizar pelo menos dois dias por semana, que não sejam consecutivos, de preferência, três vezes por semana. A intensidades destes treinos deve ser moderada entre os 50-70% do RM, ou no caso de intensidade vigorosa, entre os 70-85% do RM. Os exercícios devem ser compostos por três séries, de 10 a 15 repetições (ACSM, 2010).

Conjugação dos treinos TCR e TF

A realização de um treino concorrente, ou seja, a conjugação do treino cardiorrespiratório e do treino de força tem efeitos no controlo da glicose em pacientes diabéticos tipo 2, reduzindo o risco de hipoglicemia, quando a parte aeróbica é realizada depois do treino de força (ACSM, 2010).

Riscos do exercício ligados à diabetes

O maior risco do exercício associado à diabetes é a hipoglicemia. A hipoglicemia pode ocorrer durante o esforço, logo após o exercício ou várias horas depois.

No caso dos diabéticos tipo 1 deve-se medir, sempre que possível, a glicemia antes do exercício, se a glicemia estiver abaixo dos 100 mg/dl, deve-se ingerir uma refeição antes de realizar o exercício (ACSM, 2010). No caso de realizar atividade física vigorosa ou superior a uma 1h podem ser necessários alimentos adicionais. Deve-se evitar que a insulina seja injetada nos membros, preferindo a região abdominal (ACSM, 2010).

Quando a prática de exercício é realizada ao fim do dia, deve ser feita uma maior ingestão de hidratos de carbono para minimizar o risco hipoglicemia durante a noite (ACSM, 2010).

O exercício deve ser evitado em duas situações: se a glicémia estiver superior a 250 mg/dl ou se estiver inferior a 70 mg/dl.

Conclusão

Com a realização deste relatório conclui-se que o exercício físico é importante para prevenir a diabetes tipo 2, uma vez que este tipo de diabetes está associado à obesidade e à inatividade física. Para além disto, o exercício físico também ajuda no controlo da glicose em pessoas que já tenham este tipo de diabetes.

Relativamente à diabetes tipo 1, o exercício não acarreta benefícios para o controlo da glicose.

A prescrição mais indicada para os diabéticos é o treino concorrente, uma vez que previne o risco de hipoglicemia.

Apesar do exercício ser benéfico para os diabéticos é necessário ter alguns cuidados antes de realizar, medindo os níveis de glicemia.

Referências

American College of Sports Medicine. (2010). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. (10th ed). American College of Sports Medicine.

Chimen, M. *et al* (2012). What are the health benefits of physical activity in type 1 diabetes mellitus? A literature review. *Diabetologia* 55, 542–551. <https://doi.org/10.1007/s00125-011-2403-2>

Neil J. Snowling & Will G. Hopkins (2006). Effects of Different Modes of Exercise Training on Glucose Control and Risk Factors for Complications in Type 2 Diabetic Patients: A meta-analysis. *Diabetes Care* 1, 29 (11), 2518–2527. <https://doi.org/10.2337/dc06-1317>

Anexo 12 – Relatório Discussão Técnica 5

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

Discussão técnica 5-Métodos de treino cardiorrespiratório

Comparação treino intervalado e treino por repetições

Raquel Castanheira Neto

Tutores
Leonardo Silva

Lisboa
Abril 2024

Introdução

O treino cardiorrespiratório é importante na promoção da saúde cardiovascular, bem-estar e desempenho atlético.

Ao compreendermos melhor os princípios do treino cardiorrespiratório e a sua aplicação prática podemos maximizar os benefícios para a saúde e o desempenho físico.

São vários os métodos que podem ser utilizados para realizar um trabalho cardiorrespiratório, dependendo do objetivo que se pretende atingir.

Deste modo, o presente relatório pretende comparar dois métodos de treino, o treino intervalado e o treino por repetições, abordando as principais vantagens, desvantagens e diferenças entre eles.

Desenvolvimento

No treino cardiorrespiratório podemos adotar diversos métodos, na figura 1, podemos observar um esquema que mostra os diversos métodos e como estes se subdividem.

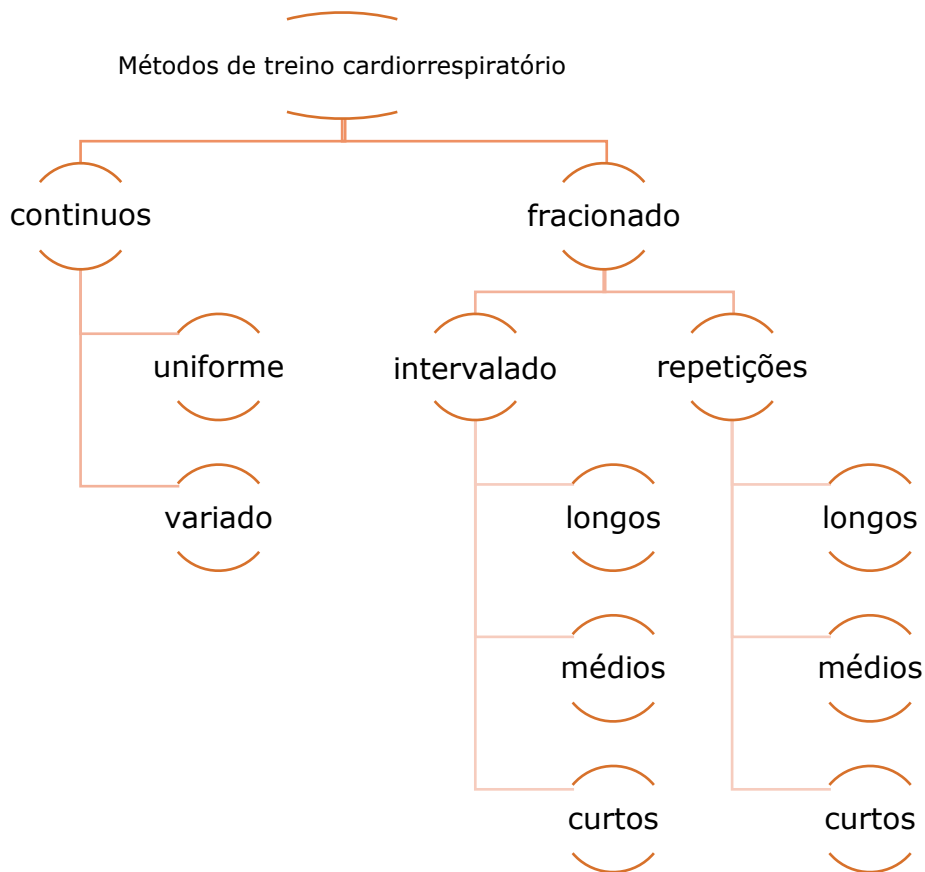


Figura 1. Métodos de treino cardiorrespiratório.

Treino intervalado

O treino intervalado, tal como o treino uniforme, também se pode subdividir em extensivo e intensivo. O treino extensivo tem uma intensidade mais baixa, intervalos mais curtos e um maior volume, enquanto o treino intensivo tem maior intensidade, intervalos mais longos e menor volume. Consoante o volume de treino, o treino extensivo poderá ainda considerar-se longo, quando tem uma duração de 3 a 15 minutos ou médio, quando dura entre 1 e 3 minutos. O treino intensivo é considerado curto. Na tabela 1, podemos observar as características de cada um deles.

Tabela 1. Características treino intervalado (Castelo et al, 1996).

	EXTENSIVO LONGO	EXTENSIVO MÉDIO	INTENSIVO CURTO
DURAÇÃO DA CARGA	2 a 15'	3'	15 a 60''
INTERVALO	2 a 5'	90'' a 2'	2 a 3'
VOLUME	40 a 60' 6 a 10 repetições	35 a 45' 12 a 16 repetições	25 a 35' 9 a 12 repetições
FREQUÊNCIA CARDÍACA	160 a 165 bpm (trabalho) 120 bpm (repouso)	160 a 170 bpm (trabalho) 120 bpm (repouso)	Muito variável

Treino por Repetições

O método de treino por repetições consiste em realizar a tarefa com cargas muito intensas, de forma que a duração do intervalo permita uma recuperação cardiorrespiratória total ou quase total entre as repetições. À semelhança do treino intervalado, o treino por repetições também se subdivide em longo, médio e curto. De seguida, na tabela 2, são apresentadas as características deste método.

Tabela 2. Características do treino por repetições (Castelo et al, 1996).

	REPETIÇÕES LONGO	REPETIÇÕES MÉDIO	REPETIÇÕES CURTO
DURAÇÃO DA CARGA	2 a 3'	45 a 60''	20 a 30''
INTERVALO	10 a 12'	8 a 10'	6 a 8'
VOLUME	3 a 5 repetições	4 a 6 repetições	6 a 10 repetições
FREQUÊNCIA CARDÍACA	190 a 210 bpm (trabalho) 100 bpm (repouso)	190 a 210 bpm (trabalho) 100 bpm (repouso)	Muito variável

Comparação entre treinos intervalados e repetições

O treino intervalado permite trabalhar diferentes valências, alterando o tempo de duração da carga. O treino intervalado extensivo longo permite o

desenvolvimento da capacidade aeróbia, através do método extensivo médio é possível desenvolver a capacidade anaeróbia láctica, o intervalado curto desenvolve a capacidade anaeróbia aláctica (Almeida, P., & Pires, C., 2008).

Tal como o treino intervalado, o treino por repetições também poderá ir ao encontro de diversos objetivos, tendo em conta se é longo, médio ou curto. O treino por repetições longo permite o desenvolvimento da potência aeróbia, através do método repetições médio é possível desenvolver a capacidade anaeróbia láctica, por fim o treino por repetições curto desenvolve potência anaeróbia láctica (Castelo et al, 1996). A principal diferença entre estes dois métodos é a duração do tempo de recuperação. No treino intervalado, o tempo de descanso não permite uma recuperação completa, enquanto no método por repetições existe uma recuperação completa durante o tempo de descanso. Isto faz com que o método por repetições seja principalmente usado para treinos de grande intensidade e principalmente para treinos de potência e ritmo competitivo.

Conclusão

Ao longo deste trabalho foi possível ficar a conhecer melhor o método de treino intervalado e por repetições. Desta forma, permitiu conhecer as suas características, para além disto, possibilitou ainda conhecer as principais diferenças entre eles, percebendo qual o melhor método de treino a aplicar, tendo em conta o objetivo do cliente.

Referências

Almeida, P., & Pires, C. (2008). A importância do treinamento intervalado em programas de redução de peso e melhoria da composição corporal. *Efdeportes*. <https://www.efdeportes.com/efd119/treinamento-intervalado-em-programas-de-reducao-de-peso.htm>

American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's Guidelines for exercise Testing and Prescription*. (10th ed). American College of Sports Medicine.

Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P.M. H., Carvalho, J., Vieira, J. (1996). *Metodologia do Treino Desportivo*. Edições FMH.

Meios e Métodos de Treino de Resistência. Centro de treino. <http://www.centrodetreino.com/index.php/treino/o-treino-da-resistencia>

Anexo 13 – Relatório Discussão Técnica 6

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

Discussão técnica 6-Treino de força

Força potente vs Força explosiva

Raquel Castanheira Neto

Tutores
Leonardo Silva

Lisboa
Maio 2024

Introdução

Força é a capacidade do ser humano, com base nos processos metabólicos e de enervação, vencer ou opor-se a uma resistência, através da sua estrutura muscular (Brito, J. & Oliveira, R., 2020).

A força máxima é o valor mais elevado de força que o sistema neuromuscular é capaz de produzir. Logo que a força é condicionada pelo tempo entramos no âmbito da força rápida. A força rápida pode-se distinguir em força explosiva e força potente.

Assim, o objetivo deste trabalho é procurar diferenciar a força potente da força explosiva.

Desenvolvimento

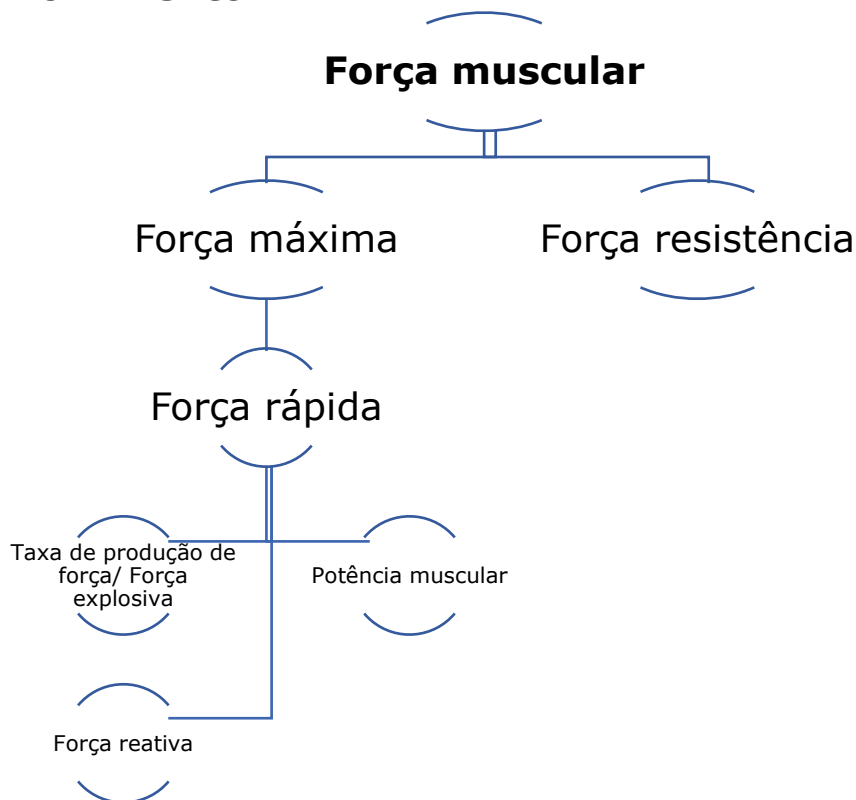


Figura 1. Manifestações da força.

Força potente

Potência é igual ao produto da força pela velocidade $p = f.v$, ou seja, o produto da força que um segmento do corpo pode produzir pela velocidade

desse segmento, estando associado à curva força velocidade (Carvalho, C & Carvalho, A., 2020).

Tendo em conta a curva f-v, verificamos que quanto mais elevada é a carga a vencer, mais força tem de ser produzida pela componente contrátil e menor é a velocidade de encurtamento dessas componentes musculares (Carvalho, C & Carvalho, A., 2020).

Força e velocidade têm uma relação inversa, ou seja, quanto maior a velocidade de encurtamento muscular, menor a força que se pode gerar, e vice-versa (Zatsiorsky & Vladimir., 1995).

A maior potência e a velocidade máxima de contração não se conseguem perante resistências ligeiras, nem quando utilizamos grandes resistências a velocidade baixa, mas sim quando realizamos o movimento com cargas e com velocidades intermédias (Carvalho, C & Carvalho, A., 2020).

Relativamente aos efeitos do treino, pretende-se que o cliente produza a mesma força a uma velocidade superior, ou seja, que a curva se desloque para a direita e que produza forças superiores à mesma velocidade, deslocando a curva para cima (Carvalho, C & Carvalho, A., 2020).

Na curva força-velocidade são distinguidas três zonas de potência (Marques, MC., 2004):

1. Zonas onde se deslocam cargas baixas a velocidades máximas;
2. Zonas onde se deslocam cargas moderadas a velocidades moderadas;
3. Zonas onde se deslocam cargas máximas a velocidades baixas;

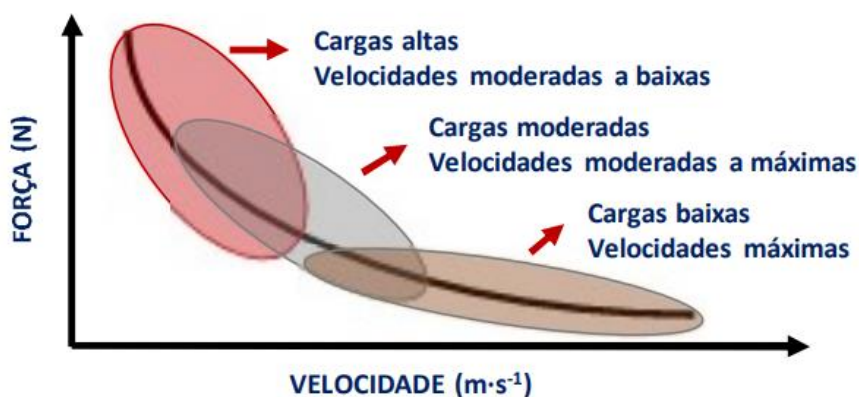


Figura 2. Zonas de potência

Força explosiva

Zatsiorski define força explosiva como a capacidade de obter valores elevados de força em tempo muito curto. O mesmo quer dizer que é a capacidade neuromuscular de superar com alta velocidade de execução resistências bastante altas (Carvalho, C & Carvalho, A., 2020).

Força explosiva corresponde à mais rápida manifestação de força no mínimo tempo, sendo denominada por taxa de produção de força (Carvalho, C & Carvalho, A., 2020).

Esta força é o resultado da relação entre a força produzida e o tempo necessário disponível, sendo a produção de força uma unidade de tempo e expressa-se em N.S-1 (Carvalho, C & Carvalho, A., 2020).

Relativamente aos efeitos do treino, pretende-se que o cliente produza a mesma força em menos tempo, ou seja, que a curva se desloque para a esquerda e que produza forças superiores no mesmo tempo, deslocando a curva para cima (Marques, MC., 2004).

Métodos do treino de força

Na figura 3 é apresentada a relação entre as características do estímulo de treino de força, os principais mecanismos reguladores e respetivas adaptações. (Brito, J. & Oliveira, R., 2020)



Figura 3. Métodos do treino da força

Periodização

Os macrociclos são ciclos de vários meses que incluem diferentes mesociclos. Têm um objetivo específico e a sua duração varia entre 4 e 12 meses.

Da organização dos macrociclos é possível distinguir três períodos, normalmente utilizados em treino de alto rendimento (Brito, J. & Oliveira, R., 2020):

- Período de preparação, que tem como objetivo melhorar a condição física no geral;
- Período de competição, que objetiva a manutenção das capacidades desenvolvidas no período de preparação;
- Período de transição, com o principal objetivo de diminuir o volume e intensidade de treino para diminuir fadiga existente.

O modelo de periodização mais utilizado no treino da força aplicado em desportos com características de **potência ou de força máxima** encontra-se organizado em cinco mesociclos (Brito, J. & Oliveira, R., 2020):

1. Hipertrofia
2. Força máxima
3. Potência
4. Fase competitiva
5. Fase de repouso

Neste modelo o primeiro mesociclo é designado de fase de hipertrofia. Os objetivos principais deste mesociclo são o aumento da tolerância à fadiga e posteriormente o aumento da massa muscular (Brito, J. & Oliveira, R., 2020).

Os objetivos dos mesociclos de força e de potência são, respetivamente, o aumento da força máxima e da potência. O objetivo do mesociclo competitivo é o aumento da força e da potência para uma determinada competição (Brito, J. & Oliveira, R., 2020).

A fase de repouso ativo é caracterizada por ter um baixo volume e baixa intensidade. O objetivo desta fase é permitir a recuperação da fadiga física e psicológica causada pelo treino (Brito, J. & Oliveira, R., 2020).

Nos desportos que necessitam do desenvolvimento acentuado da **força máxima e da força explosiva**, os ciclos devem ser organizados da seguinte forma (Brito, J. & Oliveira, R., 2020):

1. hipertrofia - força básica
2. força máxima
3. força explosiva

Segundo Brito and Oliveira, (2020) embora se diferencie o treino para o desenvolvimento da hipertrofia, da força máxima e da força explosiva através do ciclo, não existe um limite real ou fronteira rígida que as separe. O que queremos indicar é o predomínio de cada uma delas durante o ciclo.

O treino da força máxima pode durar de 1 a 3 meses, dependendo do desporto e das necessidades do atleta. A conversão do treino da força máxima para o treino da potência deve ter a duração de 4 a 5 semanas, uma vez que ambos os tipos de treino são atividades que solicitam as fibras de contração rápida (Brito, J. & Oliveira, R., 2020).

Exemplo prático

Um senhor de 32 anos, faz lançamento do peso a nível amador, inscreveu-se no ginásio com o objetivo de melhorar a sua performance, melhorando a potência do lançamento.

Tendo em conta o descrito anteriormente, na figura seguinte encontra-se a periodização para o sócio ir ao encontro do seu objetivo.

Mesociclo	Hipertrofia	Força máxima	Potência	Fase competitiva	Fase de repouso ativo
Frequência de treino semanal	3-4	3	3	3	
Séries	3-5	3-5	3-5	1-3	2-3
Repetições	7-12	2-6	2-3	1-3	12-20
Intensidade	(70-85%)	(85-100%)	(60-85%)	(90-100%)	(40-70%)
Tempo de Intervalo	1-2 min	3-5 min	2-5 min	3-5 min	

Figura 4. Periodização

Dentro do mesociclo de potência, uma técnica que mostra ter resultados quando os objetivos do treino são ganhos de força e de potência é o sistema de multi-séries. Este sistema consiste na realização de 2 ou 3 séries de aquecimento com aumento progressivo da carga seguido de várias séries com a mesma carga, utilizando exercícios poliarticulares com uma carga de 5 a 8 RM (Brito, J. & Oliveira, R., 2020).

Conclusão

Em conclusão, tanto a força explosiva como a potente enquadram-se no grupo das manifestações da força rápida. Ambas são condicionadas pelo fator tempo em que se realizam ou se devem realizar. No entanto, para a força explosiva, o determinante é o nível de força expressa e o tempo necessário para tal. Na potência, o fator substantivo é a velocidade com que se consegue vencer uma determinada resistência. Este relatório foi importante para conhecer as diferenças entre estes dois tipos de manifestação da força e como o seu trabalho deve ser inserido no macrociclo.

Referências

- Brito, J. & Oliveira, R. (2020). *Periodização e Técnicas Avançadas de Treino da Força*. Edições CIEQV
- Carvalho, C & Carvalho, A. (2020). Diferenças entre força explosiva e potência muscular. *Scribd, 6 (2)*, 241-248.
- Marques, MC. (2004). *O Trabalho de Força no Alto Rendimento Desportivo. Da Teoria à Prática*. Ed. Livros Horizonte.
- Zatsiorsky & Vladimir. (1995). *Science and practice of strength training*. Ed. Human Kinetics, (ISBN 0873224744).

Anexo 14 – Relatório Discussão Técnica 7

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

**Discussão técnica 7- Avaliação
força muscular**

Raquel Castanheira Neto

Tutores
Leonardo Silva

Lisboa
Maio 2024

Introdução

A força muscular divide-se em força muscular máxima e força-resistência. A primeira pode ser definida como o valor mais elevado de força que o sistema neuromuscular é capaz de produzir, não dependendo do fator tempo. Relativamente à resistência esta diz respeito à capacidade de se manter um determinado valor de força durante um determinado período, resistindo à fadiga (Carvalho, C & Carvalho, A., 2020).

Posto isto, neste relatório irão ser apresentados vários métodos de avaliação da força, tanto da força máxima como da força resistência, tal como a sua importância e a comparação entre as duas.

Desenvolvimento

A avaliação da força muscular pode ser dividida em avaliação da força máxima e avaliação da força resistência.

Relativamente à **avaliação da força máxima** (RM), esta pode ser avaliada através de métodos diretos (máximos) ou indiretos (estimativa, sub-máximos).

Os testes diretos consistem em realizar apenas uma repetição com a máxima carga, através de tentativas, podendo ser feito de duas formas, aumentando a carga aos poucos até conseguir realizar apenas 1 repetição, ou então começar com uma carga muito elevada e ir reduzindo até conseguir fazer uma repetição. Para realizar este método os sócios devem estar familiarizados com o equipamento e devem realizar um aquecimento com 40-60% do máximo previsto. Este teste tem maior eventualidade de lesão e não deve ser aplicado a pessoas sem hábitos de exercício físico.

O teste indireto consiste na realização de 1 a 10 repetições de diversos exercícios. O RM é determinado através da expressão: carga x quociente do número de repetições efetuadas. Na tabela 1 encontram-se os coeficientes do número de repetições.

Tabela 1. Coeficientes para predição (Baechle and Groves, 1992).

Nº Reps	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Coeficiente	1,00	1,07	1,10	1,13	1,16	1,20	1,23	1,27	1,32	1,36

Tanto nos testes indiretos como nos testes diretos, deve-se obter o RM para os principais músculos, realizando os exercícios nas seguintes máquinas: chest press, lat pull-down, leg extension, leg curl, abdutores e adutores da coxa.

Este método tem a vantagem de ser mais simples, contudo, quanto maior o número de repetições, maior o erro associado à estimativa.

Em relação à **avaliação da força resistência**, esta consiste em avaliar o número máximo de repetições que um individuo consegue realizar num determinado movimento com ou sem tempo definido. Os exercícios para este teste são o *curl-up*, *push-ups* e *prone double straight-leg raise*. Para realizar o primeiro exercício, deve-se definir o metrónomo para 50 bpm/min, o movimento inicia-se ao 1º sinal sonoro com a flexão do tronco e ao 2º sinal regressa à posição inicial. O movimento dos pés e das mãos devem permanecer sempre em contacto com o chão. O teste termina quando o sócio não conseguir continuar, não conseguir manter a técnica correta por duas repetições consecutivas ou ter atingido o máximo de 25 reps. De seguida apresenta-se a tabela da classificação dos níveis (Heyward & Gibson, 2014).

	15-19	20-29	30-39
MEN			
Excellent	25	25	25
Very good	23-24	21-24	18-24
Good	21-22	16-20	15-17
Fair	16-20	11-15	11-14
Needs improvement	≤15	≤10	≤10
WOMEN			
Excellent	25	25	25
Very good	22-24	18-24	19-24
Good	17-21	14-17	10-18
Fair	12-16	5-13	6-9
Needs improvement	≤11	≤4	≤5

Tabela 2. Classificações níveis curl-up

Para realizar as push-ups, o exercício começa em prancha, realizando a flexão dos membros superiores até cerca de 90°. Regista-se o número máximo de execuções, sem tempo determinado, não contabilizando as repetições mal executadas. O teste termina quando não conseguir continuar ou não conseguir manter a técnica correta por duas repetições consecutivas. De seguida apresenta-se a tabela da classificação dos níveis (Heyward & Gibson, 2014).

Tabela 3. Classificações níveis push-ups

Age	15-19	20-29	30-39
MEN			
Excellent	≥39	≥36	≥30
Very good	29-38	29-35	22-29
Good	23-28	22-28	17-21
Fair	18-22	17-21	12-16
Needs improvement	≤17	≤16	≤11
WOMEN			
Excellent	≥33	≥30	≥27
Very good	25-32	21-29	20-26
Good	18-24	15-20	13-19
Fair	12-17	10-14	8-12
Needs improvement	≤11	≤9	≤7

Por fim, o último exercício, o sócio levanta as duas pernas até o ponto de afastamento do joelho do chão. Ao contrário dos outros exercícios, este consiste em realizar o exercício durante o maior tempo possível. O teste termina quando o sócio não conseguir manter a distância do joelho ao chão. A classificação dos níveis do sócio encontra-se na tabela seguinte (Coburn & Malek, 2012).

Tabela 4. Classificações níveis prone double straight-leg raise

Percentile	19-29		Age 30-39	
	M	F	M	F
75	130s	126s	123s	111s
50	88 s	74 s	73 s	73 s
25	55 s	49 s	45 s	45 s

Nestes três exercícios da avaliação da força resistência, o primeiro deles trabalha todos os músculos da parede abdominal, tais como o reto abdominal, oblíquo interno e externo, transverso abdominal e piramidal. As push-ups trabalham o grande peitoral, por fim, o último exercício é responsável por trabalhar o grande, médio e pequeno glúteo, bíceps femoral, semitendinoso e semimembranoso.

Importância da avaliação da força muscular

Tanto na avaliação da força máxima como na avaliação da força resistência, é importante ser realizada para os treinos serem mais individualizados, criando treinos mais específicos para cada sócio, ajustando a carga e o volume de acordo com a capacidade de cada pessoa (Warneke, K. et al, 2023). Para além disto, ir avaliando periodicamente permite avaliar o progresso do sócio, podendo também aumentar a motivação do sócio ao ver o progresso das suas capacidades físicas. A avaliação da força também é importante para identificar desequilíbrios musculares, permitindo a correção desses mesmos desequilíbrios (Schoenfeld, B.J, et al., 2021).

Avaliação da força máxima vs força resistência

A escolha entre avaliar a força máxima ou a força resistência numa avaliação inicial depende dos objetivos do sócio e da sua condição física.

Relativamente aos objetivos do praticante, deve ser realizada avaliação da força máxima aos sócios que pretendam aumentar a força muscular, caso o objetivo seja realizar exercícios por um tempo prolongado, então será mais benéfico avaliar a força resistência (Grgic, J., et al., 2020).

Para sócios que estejam agora a começar a treinar, avaliar a força resistência é mais seguro e adequado, uma vez que podem não ter a técnica e a experiência necessárias para realizar teste de força máxima, contudo consoante o nível do sócio pode ser também aplicado um teste submáximo de força máxima. Para sócios mais avançados será mais benéfico realizar um teste de força máxima.

Conclusão

A avaliação num programa de treino oferece uma abordagem abrangente e equilibrada para o desenvolvimento físico. Compreender as capacidades de força máxima e resistência de um indivíduo permite a criação de programas de treino mais eficazes, personalizados e seguros, promovendo uma progressão contínua e sustentada no condicionamento físico e no desempenho de cada sócio.

A realização deste relatório permitiu-me ficar a conhecer diferentes métodos que podem ser utilizados na avaliação inicial de um sócio no ginásio, para além disto, possibilitou ainda perceber a sua importância e qual dos métodos deve ser utilizado para cada cliente.

Referências

Baechle TR. & Groves BR. (1992). Weight and training: steps to success. *Leisure Press, Champaign IL*.

[Bergquist](#), R. et al. (2019). Performance-based clinical tests of balance and muscle strength used in young seniors: a systematic literature review. *BMC Geriatrics*, 19 (9). <https://doi.org/10.1186/s12877-018-1011-0>

Carvalho, C & Carvalho, A. (2020). Diferenças entre força explosiva e potência muscular. *Scribd*, 6 (2), 241-248.

Coburn, J.W. and Malek, M.H., (2012). *NSCA's Essentials of Personal Training 2nd Edition*. Human Kinetics.

Grgic, J., et al. (2020). Test–Retest Reliability of the One-Repetition Maximum (1RM) Strength Assessment: a Systematic Review. *Sports Med - Open* 6, (31). <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00260-z>

Heyward, V., and Gibson, A.L., (2014). *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, 7E*. Human kinetics.

Schoenfeld, B.J, et al. (2021). Loading Recommendations for Muscle Strength, Hypertrophy, and Local Endurance: A Re-Examination of the Repetition Continuum. *Sports*, 9, 32. <https://doi.org/10.3390/sports9020032>

Warneke, K. et al (2023). Maximal strength measurement: A critical evaluation of common methods—a narrative review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1105201>

Anexo 15 – Relatório Discussão Técnica 8

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

**Discussão técnica 8- Populações
Especiais
Idosos**

Raquel Castanheira Neto

Tutores
Leonardo Silva

Lisboa
Junho 2024

Introdução

O envelhecimento da população mundial é uma realidade incontornável que afeta todos os países, mesmo os mais pobres ou aqueles em vias de desenvolvimento, cujo ritmo de envelhecimento ainda é maior. O número de pessoas mais velhas tem aumentado muito relativamente a grupos etários mais novos, por consequência da diminuição da taxa de natalidade e fecundidade. Em 2021, os idosos representavam 23,4% e os jovens, entre os 0-14 anos apenas 12,9% (INE, 2022).

Existem evidências que apoiam os benefícios da atividade física em retardar as mudanças fisiológicas do envelhecimento. Apesar de todos os benefícios, os idosos são os menos ativos fisicamente de todas as faixas etárias. Apenas 11% dos indivíduos com idade superior a 65 anos relatam envolvimento em atividades aeróbicas e de fortalecimento muscular.

Em adultos com idades superiores a 65 anos as quedas contribuem para o aumento de mortalidade e morbidade (Shumway-Cook et al., 1997). Contudo, um estudo concluiu que após intervenções de exercícios, incluindo combinações de força, equilíbrio e exercícios aeróbios se observava uma redução moderada no risco que quedas (aproximadamente 15-20%) (Gerards et al., 2017).

Posto isto, neste relatório irei abordar a prescrição de treino para idosos, nomeadamente, do treino cardiorrespiratório, treino de força, equilíbrio e flexibilidade.

Desenvolvimento

Como o envelhecimento fisiológico não ocorre uniformemente em toda a população, indivíduos de idade semelhante podem diferir na resposta ao exercício.

Posto isto, de acordo com a condição física da pessoa podemos classificar os idosos em cinco categorias, sendo elas elite, fit, independentes, frágeis e dependentes, tal como mostra a figura 1.



Figura 1. Perfil dos idosos.

Os idosos que são classificados como elite constituem um grupo raro e são os que treinam diariamente e competem em torneios da sua idade. Os que pertencem à categoria fit realizam exercício 2-7 vezes por semana por razões de saúde, bem-estar e diversão, sem ser por competição, apresentam em regra uma boa saúde e corretos hábitos de vida. Os independentes não realizam exercício nem estão focados em hábitos saudáveis, não têm doença que comprometa a sua independência e têm mobilidade e autonomia mesmo que alguns possam ter maus hábitos de vida ou mesmo uma doença crónica. Relativamente ao grupo dos frágeis, têm uma condição que resulta da redução multifatorial da capacidade física, tendo como consequência um risco acrescido de incapacidade, realizam as atividades básicas com dificuldades devido à doença ou condição, como por exemplo falta de força muscular, estes idosos estão na fronteira entre a independência e a dependência, cuja manutenção da condição física pode ser determinante no adiamento da dependência. Por fim, os dependentes não realizam algumas ou todas as atividades básicas, são dependentes de outros na alimentação e noutras funções básicas de autonomia da vida.

Prescrição de TCR

Exercícios aeróbios fortalecem o coração e melhoram a circulação sanguínea, reduzindo o risco de doenças cardiovasculares, como hipertensão. Melhoram ainda a eficiência pulmonar, aumentando a capacidade de oxigenação do corpo, melhorando a resistência e capacidade de realizar atividades básicas (Kitzman et al., 2010).

O ACSM recomenda que os idosos devem realizar exercício aeróbio pelo menos três vezes por semana, com uma duração de 20-30 minutos a uma intensidade elevada ou de 30-60 minutos a uma intensidade moderada. Deve ser realizado qualquer tipo de exercício que não imponha stress ortopédico excessivo. O exercício em água e o exercício em bicicleta estacionária pode ser vantajoso para aqueles com dificuldades em sustentar o peso do corpo (ACSM, 2018).

Prescrição de treino de força (TF)

Com o aumento da idade existe perda de massa muscular e força muscular, aumentando o risco de desenvolver doenças crônicas, como osteoporose. O treino de força acarreta diversos benefícios para os idosos, tais como: aumento da massa muscular e óssea, força muscular, flexibilidade, equilíbrio dinâmico, autoconfiança e autoestima. Ajuda também a reduzir os sintomas de várias doenças crônicas, como artrite, depressão, diabetes tipo 2, osteoporose, distúrbios do sono e doenças cardíacas. O treino de força é também muito importante na redução de quedas (Seguin et al., 2003).

O aumento da potência muscular em idosos saudáveis deve incluir exercícios uniarticulares e multiarticulares, uma a três séries, usando carga leve a moderada, para 6-10 repetições. Para indivíduos com sarcopénia, um marcador de fragilidade, precisam aumentar a força muscular antes de serem fisiologicamente capazes de praticar exercício aeróbio, uma vez que estes exercícios exigem um nível básico de força muscular para serem realizados de forma eficaz e segura.

Equilíbrio

O treino de equilíbrio é extremamente benéfico para idosos, o estudo de Shumway-Cook, et al., (1997) demonstrou que programas de treino de equilíbrio podem reduzir significativamente a incidência de quedas em idosos, uma vez que melhora a estabilidade postural e coordenação. O tai-chi também é benéfico para os idosos, uma vez que integra movimentos de equilíbrio e pode reduzir o medo de cair (Wolf et al., 1996).

A metodologia de *dual-task* refere-se à prática de realizar simultaneamente duas tarefas, geralmente uma motora e uma cognitiva. Esta abordagem é particularmente relevante para o treino de equilíbrio, uma vez que melhora a capacidade de executar tarefas complexas na vida diária, onde frequentemente precisamos de fazer mais de uma coisa ao mesmo tempo.

Os resultados do estudo de Farias (2017) mostraram que o grupo *dual task* apresentou um aumento significativo ao nível do equilíbrio dinâmico. Esta metodologia também é muito importante para o equilíbrio funcional, que é essencial para a prevenção de quedas, apresentando ainda uma melhoria no estado cognitivo, prevenindo distúrbios cognitivos (Farias, 2017).

O treino de equilíbrio deve ser realizado pelo menos 2-3 vezes por semana, com uma duração de 20-30 minutos cada sessão. A intensidade deve ir aumentando à medida que a força e a confiança aumentam, reduzindo gradualmente a base de apoio e incluir movimentos que perturbem o centro de gravidade.

Flexibilidade

O treino de flexibilidade é importante para idosos por várias razões, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida. Segundo o CDC Physical Activity for Older Adults a flexibilidade melhora a amplitude de movimento nas articulações, facilitando a execução de tarefas diárias, para além disto, previne lesões, uma vez que os músculos e articulações mais flexíveis são menos propensos a lesões, reduzindo o risco de estiramentos e torções. Para

além disto, o estudo de Gokal & Shillito (2013) concluiu que o treino da flexibilidade ajuda a aliviar tensões musculares, dores nas costas, e outros desconfortos comuns.

O recomendado para estas idades é realizarem um treino de flexibilidade pelo menos 2 vezes por semana, com uma duração de 15-30 minutos.

Relativamente à forma como deve ser realizado o treino de flexibilidade em idosos, deve iniciar-se de forma gradual, com exercícios leves e ir aumentando a intensidade e duração gradualmente, aguentando 30 a 60 segundos em cada posição. Devem ser selecionados diferentes tipos de exercícios, de forma a atingir todas as principais áreas do corpo.

Exemplo prático

Senhor de 75 anos, decidiu inscrever-se no ginásio apenas com o objetivo de se tornar mais ativo, não costuma fazer exercício e relativamente ao perfil da condição física, insere-se na categoria dos independentes.

De seguida, apresenta-se um exemplo da prescrição de treino, em que o objetivo desse treino é treinar força e equilíbrio.

Objetivo	Exercício	Prescrição
Aquecimento	Passadeira	7 minutos
Desenvolver o equilíbrio	Lançamento da bola unipedal	40" cada perna 3 séries
Desenvolver o equilíbrio	Apenas com um apoio, tocar nos cones que estão no chão, a diferentes distâncias	40" cada perna 3 séries
Desenvolver coordenação Desenvolver equilíbrio Trabalhar força muscular	Exercícios na escada de agilidade Agachamento no bosu	3 séries 10 reps no bosu
Trabalhar força muscular	Remada no TRX	12 reps 3 séries
Trabalhar força muscular	Flexões na caixa	12 reps 3 séries
Alongar os músculos trabalhados ao longo do treino	Alongamentos	5 minutos

Conclusão

A prescrição de exercício para idosos desempenha um papel crucial na promoção da saúde e bem-estar dessa população. Com o envelhecimento, ocorrem diversas mudanças fisiológicas e funcionais que podem impactar negativamente a qualidade de vida. No entanto, a prática regular e adequada de atividades físicas tem demonstrado ser uma estratégia eficaz para mitigar esses efeitos, promovendo benefícios significativos tanto na saúde física quanto mental. A prescrição de treino deve ser cuidadosamente planeada, tendo em conta o perfil da condição física de cada idoso. O planeamento deve conter todo o tipo de exercícios, tanto aeróbios, como de força, equilíbrio e flexibilidade, uma vez que todos eles acarretam diferentes benefícios, contribuindo para a manutenção e melhoria da capacidade funcional. Para além dos benefícios fisiológicos, a prática regular de exercícios promove a socialização, melhora o humor e aumenta a autoconfiança dos idosos, contribuindo para uma vida mais ativa e satisfatória. Portanto, incentivar e facilitar a prática de exercícios físicos nesta faixa etária deve ser uma prioridade nas políticas de saúde pública, visando um envelhecimento saudável e com qualidade de vida.

Referências

- Gokal, R., & Shillito, L. (2013). Positive impact of yoga and pranayam on obesity, hypertension, blood sugar, and cholesterol: A pilot assessment. *Journal of Aging Research*, Article ID 427294. doi:10.1155/2013/427294
- Kitzman, D. W., et al. (2010). Exercise training in older patients with heart failure and preserved ejection fraction: a randomized, controlled, single-blind trial. *Circulation*, 121(8), 1014-1023.
- Shumway-Cook, A., et al. (1997). The effect of multidimensional exercises on balance, mobility, and fall risk in community-dwelling older adults. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 20(2), 23-37.
- Wolf, S. L., et al. (1996). Reducing frailty and falls in older persons: an investigation of Tai Chi and computerized balance training. *Journal of the American Geriatrics Society*, 44(5), 489-497.
- INE (2022). CENSOS 2021 - Resultados definitivos - Portugal. https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=65586079&PUBLICACOESmodo=2

Anexo 16 – Relatório de OI – Equipamento, agendamento e shadow

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

**Relatório de OI-Equipamento,
agendamento e *shadow***

Raquel Castanheira Neto

Tutores
Leonardo Silva

Lisboa
Fevereiro 2024

Introdução

O presente relatório tem como tema “Orientação Inicial - equipamento, agendamento e *shadow*”, onde irei abordar todo o processo a realizar para que esta tarefa seja finalizada. Assim, irei abordar três pontos:

- Equipamento e avaliação;
- Agendamento e confirmação de OI;
- *Shadow*.

A primeira tarefa foi realizada com o PT Leonardo Silva, o agendamento e confirmação foi realizado com os PT's Leonardo Vieira e Maria Rita, no *office* de PT's. Por fim, o *shadow* foi realizado com diferentes PT's, sendo eles: Leonardo Silva, Maria Rita, Leonardo Vieira, Rita Vitorino, Camila Levindo, Igor Ribeiro, Andreia Bastos, Pedro Almeida, Gonçalo Adanjo e Xavier Neto.

Desenvolvimento

Equipamento de avaliação

Relativamente ao equipamento, para a realização da OI foram utilizados três materiais, sendo eles:

- Folha de orientação inicial;
- Medidor de tensão arterial;
- Balança de bioimpedância (TANITA).

A folha de OI faz uma análise de vários aspetos que se deve ter em conta para a prescrição de um plano de treino para o sócio. Esta folha contém um cabeçalho, onde estão presentes as informações pessoais do cliente, segue-se umas perguntas referentes à anamnese, depois disto aparece uma parte direcionada à avaliação do equilíbrio do sócio, contudo, esta não é realizada no clube, a terceira parte refere-se à motivação do sócio, a quarta consiste na prescrição de exercícios realizada pelo *Personal Trainer*. A quinta parte é a linha do tempo, que considera o passado, presente e futuro do sócio, por fim, a última parte refere-se às observações adicionais que não foram abordadas durante a OI.

Relativamente ao medidor de tensão arterial, é utilizado para medir a tensão arterial do sócio e, de seguida, falar com o sócio sobre esses valores, referindo se está dentro dos valores normais.

Por fim, a balança de bioimpedância, é uma balança que permite, para além do peso, avaliar diferentes parâmetros relativamente à composição corporal, como a percentagem de gordura, de hidratação, massa muscular, gordura visceral, realizando assim uma avaliação mais precisa.

Agendamento e confirmação de OI

O processo de agendar uma orientação inicial com o sócio, é realizado, como já referido, no *office* de PT's do clube. O agendamento é realizado através de uma chamada telefónica, esta chamada deve começar por confirmar se estamos a falar com o sócio pretendido, após isto, o PT deve apresentar-se, referindo que está a ligar do clube Palácio Sottomayor, explicando o motivo do seu telefonema. Após isto, devem tentar marcar um dia e hora que seja compatível para os dois, a chamada deve terminar referindo o sítio onde o sócio se deverá dirigir.

De seguida irei apresentar a criação de um *script* para marcação telefónica e *role play*:

PT: Boa tarde, estou a falar com a Margarida Mota?

Sócio: Sim.

PT: Olá Margarida, daqui fala Raquel Neto, *Personal Trainer* do Holmes Place Palácio Sottomayor, estou a contactá-la para marcar a sua orientação inicial, qual a sua disponibilidade?

(encontra-se um dia e hora compatível para os dois)

PT: Então fica combinado, conhece o ginásio?

Sócio: Sim.

PT: Boa, então é só subir as escadas que eu estarei lá à sua espera, resto de um bom dia.

Shadow

As OI's que observei começaram todas de forma semelhante. Algumas que observei o PT começou logo por realizar a pesagem e explicar os valores ao sócio, passando depois para a anamnese e o motivo que o levou a inscrever-se no ginásio. Outros PT's começaram por procurar qual o motivo que os levou ao ginásio e os seus objetivos, realizando depois a pesagem.

Passando para a parte da venda, nas OI's que observei, o PT pegava num ponto que estivesse menos bem para tentar convencer a pessoa a comprar o serviço de PT, por exemplo, valores de massa gorda muito altos, valores de massa muscular baixos, lesões antigas, ou até mesmo pegando no facto da pessoa já ter desistido várias vezes dos ginásios que frequentou anteriormente. É importante mostrar à pessoa o planeamento adequado para ela, mostrando que isso só será possível com a ajuda do PT, visto que sem esse serviço, a pessoa só terá um plano novo a cada 6 meses.

No caso de a pessoa não querer o serviço, o PT prescreve um plano de treino, explicando à pessoa cada exercício, realizando uma série de cada um deles.

Conclusão

Começando pelo equipamento, fiquei a conhecer como está organizada a folha de OI, para além disso, apesar de já ter contactado com balanças de bioimpedância fiquei a saber como funcionavam as balanças do clube.

Em relação ao agendamento e confirmação das OI's, foi importante assistir para perceber qual a abordagem a ser utilizada com os sócios.

Das 3 tarefas realizadas, a que achei mais interessante e onde aprendi mais foi ter realizado *shadow* nas OI's, uma vez que, para além de ter percebido como funciona a conversa durante a avaliação, consegui observar as estratégias utilizadas para conseguir vender o serviço de PT.

Anexo 17 – Relatório Trabalho Estatístico

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

Trabalho estatístico
Afluência na sala de cardiofitness e musculação

Raquel Castanheira Neto

Tutores
Leonardo Silva

Lisboa
Maio 2024

Introdução

A prática regular de exercício físico tem sido cada vez mais valorizada pela sociedade, devido aos seus inúmeros benefícios para a saúde.

Na sala de cardiofitness e musculação os praticantes procuram melhorar a saúde cardiovascular, aumentar a resistência muscular, promover a perda de peso e desenvolver a força física. No entanto, a frequência dos praticantes nesse ambiente pode variar consideravelmente de acordo com diversos fatores, como horários disponíveis, altura do ano, condições climáticas e dias da semana.

Neste contexto, o presente trabalho tem como objetivo analisar a afluência na sala de cardiofitness e musculação.

Para alcançar esse objetivo, foi recolhido o número de pessoas presentes em sala em diferentes horários do dia, ao longo de uma semana, procurando identificar qual o dia da semana e os horários em que sala tinha maior e menor afluência.

Desenvolvimento

O gráfico seguinte mostra a média do número de pessoas que está na sala em cada hora do dia.

Através do gráfico (Figura 1) conseguimos perceber que o maior pico é às 19h, tendo uma média de 86,8 pessoas na sala. A hora do dia em que a sala está mais vazia é às 22h, com uma média de 27,4 pessoas.

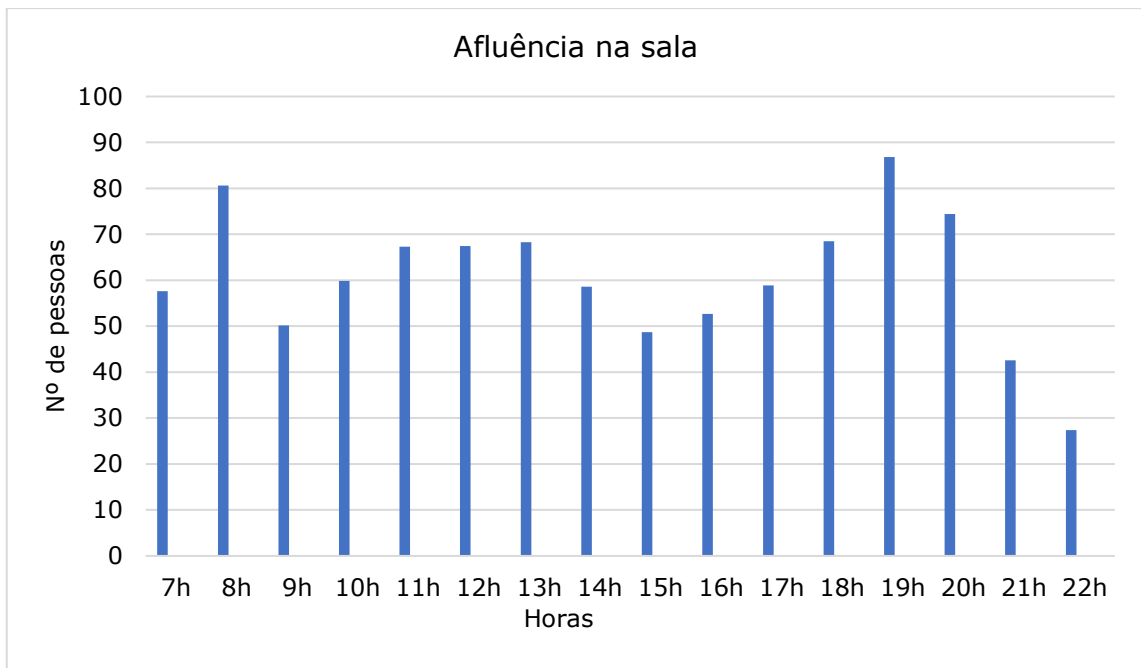


Figura 1. Média de pessoas por hora que está na sala

O gráfico seguinte (Figura 2) mostra, por cada dia a semana, a média do número de pessoas que está presente na sala por hora.

Posto isto, conseguimos observar que o dia com mais afluência é a segunda-feira, com uma média de 68,31 pessoas por hora na sala e que o fim-de-semana é o dia com menor número de pessoas por hora na sala, com 47,7 pessoas.

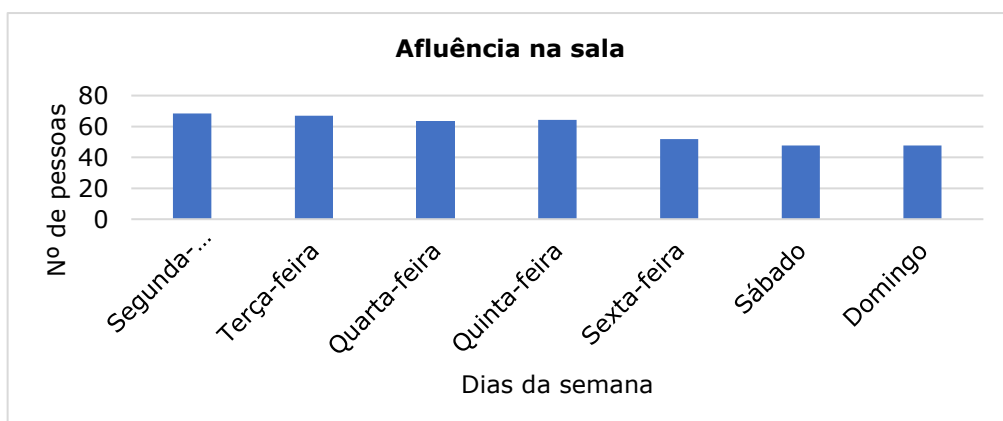


Figura 2. Média de pessoas presentes na sala por hora, em cada dia da semana

Conclusão

Após analisar os dados de afluência na sala de cardiofitness e musculação ao longo de uma semana, podemos concluir que houve variações significativas no número de frequentadores em diferentes dias da semana. Observamos que o dia de maior afluência foi segunda-feira, enquanto os dias de menor movimento foram sábado e domingo. Essas variações podem estar relacionadas a diversos fatores, como horários de pico, disponibilidade de tempo dos frequentadores, entre outros. Compreender esses padrões de frequência é essencial para a gestão eficaz do espaço e recursos, permitindo otimizar a experiência dos sócios e garantir um ambiente mais adequado e confortável para a prática de atividades físicas.

Anexo 18 – Relatório de PT shadow, receber treinos e AOS

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

**Relatório de PT *shadow*,
receber treino e AOS**

Raquel Castanheira Neto

Tutores
Leonardo Silva

Lisboa
Abril 2024

Introdução

O presente relatório tem como tema “PT shadow, receber treinos e AOS”, onde irei descrever o que retirei de cada uma dessas tarefas.

A primeira tarefa foi dividida pelos diferentes tipos de treino, fitness, treino de idosos, de patologias e PT duo. Relativamente aos treinos que recebi, foram dados pelos PT’s António Domingues, Andreia Bastos, Leonardo Motta, Ângela Matos, Miguel Soto-Maior e Hugo Proença. No que diz respeito Art of Swimming, esta tarefa foi realizada com a PT Íris Fernandes.

Desenvolvimento

PT Shadow

Como já referido anteriormente, esta tarefa foi distribuída por tipos de treinos. Relativamente aos treinos de fitness observei os dos seguintes PT’s: Rita Vitorino, Miguel Soto-Maior, Hugo Proença e Andréia Bastos.

Nestes treinos observei diferentes métodos utilizados, tendo em conta o objetivo do sócio. Em treinos que o objetivo era perder massa gorda observei treinos em circuito e treinos com super-séries. Nos treinos cujo objetivo é aumentar massa muscular, foram utilizados métodos como *drop-sets* e *rest pause*.

Os treinos de idosos foram realizados com os PT’s Diogo Pereira, Célia Mestre, Miguel Soto-Maior, Xavier Neto e João Alberto.

Nos treinos de idosos foi possível observar níveis diferentes entre os sócios, enquanto alguns sócios tinham treinos mais simples, como treinos de coordenação com escadas de agilidade, outros sócios realizaram treinos de força, com cargas elevadas e mais puxados.

No que diz respeito aos treinos de patologias, observei treinos dos PT’s Maria Rita Arsénio, Diogo Pereira, Rita Vitorino, Ana Custódio e Miguel Barradas.

No treino da Maria Rita a sócia tinha uma escoliose muito acentuada, por isso grande parte do treino foi de mobilidade. No treino do Diogo o sócio teve um AVC, tem dificuldades em andar, logo o treino focou-se muito nos flexores da

coxa. Relativamente ao treino da Rita Vitorino, o sócio tem *double crush*, o objetivo é trabalhar rotação interna, mobilidade e trabalho unilateral e ter sempre em atenção a amplitude dos movimentos, de forma a não causar desconforto ao realizar os exercícios. Em relação ao treino da Ana Custódio, o sócio tem prótese completa no joelho direito, artrite grave no joelho esquerdo com alteração do padrão de movimento da articulação, rotura de menisco e cruzado anterior, como forma a não causar dor no joelho o sócio realizou sempre os exercícios com a ponta dos dedos dos pés para cima, de modo a ativar o tibial para proteger o joelho. No que diz respeito ao treino do Miguel Barradas, o sócio já teve vários acidentes, ficando com muitas dificuldades em andar, uma vez que já partiu os dois tornozelos e tem várias lesões nos joelhos. O seu treino é muito focado no treino de força, tanto de membros inferiores, para melhorar o andar, como também dos membros superiores para conseguir agarrar-se e prevenir as quedas.

Por fim, os treinos de PT duo realizei com os PT's Leonardo Vieira, Filipe Silva, Ângela Matos, Rita Vitorino e Xavier Neto. Com estes treinos pude observar diferentes métodos, alguns PT's optaram por realizar um exercício de cada vez, enquanto um sócio realizava o exercício o outro descansava, enquanto outros PT's escolheram dois exercícios, para que os dois estivessem a trabalhar ao mesmo tempo, contudo, como é difícil controlar os dois exercícios ao mesmo tempo, um dos exercícios escolhidos era mais simples, de forma que o sócio conseguisse realizar corretamente, sem serem necessárias grandes correções, para além destes dois métodos, outra estratégia utilizada foi os dois sócios realizarem o mesmo exercício, ao mesmo tempo.

Receber treinos

O primeiro treino que recebi foi do PT António, foi um treino de membros superiores, onde realizei um exercício de peito, dois de costas, um exercício de ombro e terminei com um exercício de bicípite e outro de tricípite, em super-série. O segundo treino foi dado pela Andreia, este treino foi destinado aos membros inferiores, mais focado no glúteo. O treino do Leonardo Motta

também foi um treino destinado ao trabalho dos membros inferiores. O treino que recebi da Ângela Matos foi um treino de membros superiores, iniciei o treino com mobilidade, passando depois para a parte principal do treino que foi todo realizado em super-séries. O treino do Miguel Soto-Maior foi também um membro de membros superiores, também realizado em super-séries, não foram utilizadas máquinas, sendo todo o treino realizado na zona funcional. O último treino que recebi foi do Hugo Proença, destinado ao trabalho de membros inferiores, mais especificamente dos posteriores da coxa. Neste treino foram utilizados dois métodos de intensidade, como drop-sets e rest pause.

AOS

Como é de esperar, esta tarefa foi realizada na piscina do clube. A Íris começou por me fazer algumas perguntas sobre problemas de saúde e depois passou para as perguntas sobre a parte prática e o meu à-vontade na água.

Após isto, passei para a água para realizar a parte prática. Comecei pela parte da respiração, expirando de baixo de água. De seguida, passei para o batimento de pernas de costas e crol, com o auxílio de uma prancha. Depois nadei o estilo de crol e costas com a ajuda da prancha e após isso sem o auxílio da prancha, terminando com o estilo de bruços. Por fim, realizei o salto para a água.

Conclusão

Após observar e ter tido a oportunidade de receber treinos ministrados por diferentes PT's, é evidente que há uma variedade de abordagens e técnicas utilizadas. Ao observar diferentes PT's, pude identificar e aprender uma variedade de métodos que poderei aplicar mais tarde, quando trabalhar na área.

Esta tarefa reforçou a importância da adaptação e personalização do treino de forma a ir ao encontro das necessidades individuais de cada sócio, permitindo oferecer um serviço mais eficaz.

Ao combinar os métodos dos treinos que observei com os métodos que tive oportunidade de experimentar nos treinos que recebi estou mais preparada para proporcionar uma experiência de treino mais completa e personalizada quando começar a trabalhar na área.

**Anexo 19 – Relatório de PT, avaliação, periodização,
sessões e resultados**

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

**Relatório de PT
Avaliação, periodização, sessões
e resultados**
Raquel Castanheira Neto

Tutores
Leonardo Silva

Lisboa
Junho 2024

Introdução

A periodização é a construção de um plano a longo prazo, de forma a alcançar o objetivo final, organizando cada fase do treino para explorar os estímulos necessários, sequenciar cada fase de forma a potenciar a seguinte e beneficiar ao máximo da anterior.

O presente relatório tem como objetivo abordar a tarefa de avaliação, periodização, prescrição e resultados de três membros do staff.

As três pessoas escolhidas foram a Sofia Silvestre do departamento comercial, a fisioterapeuta Catarina Branco e o Fábio Mendes da receção do clube.

Desenvolvimento

Avaliação

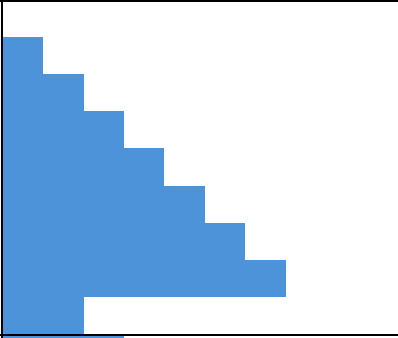

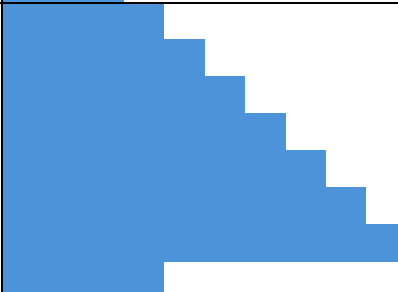
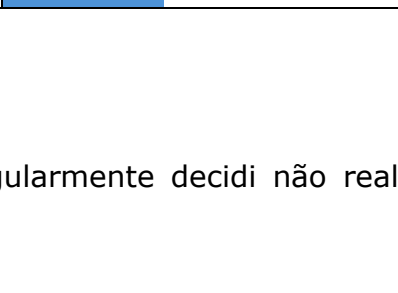
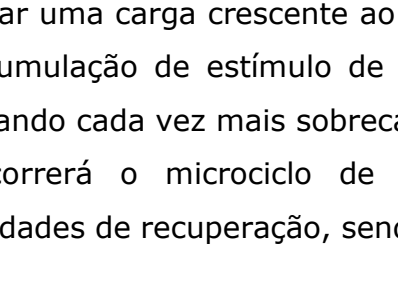

Nas avaliações que realizei as três pessoas tinham o objetivo de aumentar a força muscular, por essa razão, para além do questionário de saúde, da anamnese desportiva e da avaliação da composição corporal o único teste realizado foi o do RM, através do método de 1 a 10 repetições. Antes de realizar este teste foi realizado um pequeno aquecimento, com uma carga leve, todos eles já costumavam treinar, logo já estavam familiarizados com as máquinas, o que permitiu que já tivessem uma noção da carga que conseguiam suportar.

Este teste permitiu escolher as cargas adequadas para cada um deles, tendo em conta a intensidade que se pretendia trabalhar. Para além disto, este teste é importante para conseguir avaliar o progresso dos clientes aos longo da periodização e ainda, para conseguir identificar possíveis desequilíbrios musculares.

No anexo 1 será apresentada a folha que utilizei para realizar a avaliação às três pessoas do staff que seleccionei para ministrar as sessões de treino.

Periodização

Tendo em conta que o objetivo das três pessoas era o mesmo, segue-se a periodização para 6 meses.

	Periodização de 6 meses							Mesociclos	Carga de treino	Objetivo
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb	Dom			
Março					1	2	3	Mesociclo 1		Hipertrofia
	4	5	6	7	8	9	10			
	11	12	13	14	15	16	17			
	18	19	20	21	22	23	24			
	25	26	27	28	29	30	31			
Abril	1	2	3	4	5	6	7	Mesociclo 2		Resistência
	8	9	10	11	12	13	14			
	15	16	17	18	19	20	21			
	22	23	24	25	26	27	28			
	29	30	1	2	3	4	5			
Maio	6	7	8	9	10	11	12	Mesociclo 3		Hipertrofia
	13	14	15	16	17	18	19			
	20	21	22	23	24	25	26			
	27	28	29	30	31	1	2			
	3	4	5	6	7	8	9			
Junho	10	11	12	13	14	15	16	Mesociclo 3		Hipertrofia
	17	18	19	20	21	22	23			
	24	25	26	27	28	29	30			
	1	2	3	4	5	6	7			
	8	9	10	11	12	13	14			
Julho	15	16	17	18	19	20	21	Mesociclo 3		Hipertrofia
	22	23	24	25	26	27	28			
	29	30	31	1	2	3	4			
	5	6	7	8	9	10	11			
	12	13	14	15	16	17	18			
Agosto	19	20	21	22	23	24	25	Mesociclo 3		Hipertrofia
	26	27	28	29	30	31				

Uma vez que todos eles já treinavam regularmente decidi não realizar o mesociclo de adaptação anatômica.

Ao longo de cada mesociclo optei por realizar uma carga crescente ao longo dos microciclos, de forma a criar uma acumulação de estímulo de treino durante as seis primeiras semanas, acumulando cada vez mais sobrecarga a cada microciclo. Na sétima semana ocorrerá o microciclo de maior sobrecarga, onde a cliente excede as capacidades de recuperação, sendo por

isso a oitava semana uma semana de recuperação, permitindo a sobrecompensação adaptativa.

Apesar da periodização ser a mesma para os três, a divisão dos treinos ao longo do microciclo e a carga ao longo da semana eram diferentes entre eles.

Sofia Silvestre

Em relação à divisão dos treinos ao longo do microciclo. A Sofia treinava comigo dois dias por semana, quartas e sextas-feiras, sendo que às terças e quintas-feiras também treinava, posto isto decidimos em conjunto que, uma semana ela treinava membros inferiores comigo e que na semana seguinte treinava membros superiores. Nas semanas em que estava responsável por treinar os membros inferiores, o treino 1 destinava-se ao trabalho dos posteriores da coxa e glúteo e o treino 2 com um maior foco nos quadríceps. Relativamente às semanas de membros superiores, o treino 1 dedicava-se ao trabalho de costas e bíceps e o treino 2 destinava-se ao treino de peito, ombro e tríceps.

Relativamente à carga ao longo das semanas, inicialmente começamos com 70% do RM para 10 repetições, quando ela conseguia realizar 12 repetições com essa carga aumentava o peso, e assim sucessivamente, tentando chegar aos 80/85% do RM na sétima semana, sendo que a última semana será de recuperação e voltará a baixar a carga.

Catarina Tavares

Tal como a Sofia, a Catarina também treinava comigo duas vezes por semana, terças e quintas-feiras, para além dos treinos que realizava comigo, fazia também a aula de mib do clube às quartas-feiras. Posto isto, decidi dividir o treino em membros superiores e membros inferiores, sendo que à terça era realizado o trabalho de membros superiores, de forma a não ter dores nos membros inferiores nas aulas de mib, às quintas trabalhávamos os membros inferiores, apesar de realizar a aula de mib no dia anterior, ela

referiu que nunca ficava com dores no dia depois da aula e que não iria influenciar o nosso trabalho de perna. Sendo assim, no primeiro treino da semana realizávamos dois exercícios de peito, dois de costas, ombro, tricípite e bicípite.

Em relação à carga ao longo das semanas, optei por colocar 12 repetições com cerca de 65% do RM, sendo que aumentava o peso quando ela conseguisse realizar 15 repetições com essa carga, chegando aos 75/80% do RM na sétima semana, sendo que a última semana do mesociclo será de recuperação, tal como aconteceu com a Sofia.

Fábio Mendes

À semelhança da Sofia e da Catarina, o Fábio também treinava comigo duas vezes por semana, quartas e sextas-feiras, para além destes treinos também treinava sozinho, mas não tinha dias definidos para o fazer, logo era difícil definir em que dia trabalhávamos cada parte do corpo, a estratégia que arranjámos foi combinar no dia antes do treino o que iríamos treinar, tendo em conta os últimos treinos dele.

No que diz respeito à carga, tal como fiz com as outras duas pessoas, o objetivo eram realizar 10 repetições e aumentar a carga quando conseguisse chegar às 12 repetições, chegando à maior carga na sétima semana do mesociclo, recuperando na oitava semana.

Sessões

Relativamente aos treinos, eram os três muito semelhantes, já estavam acostumados a treinar, tinham uma boa técnica e uma boa postura ao realizar os exercícios, o que facilitou bastante a dinâmica do treino.

No planeamento dos primeiros treinos, a maior dificuldade foi em saber quantos exercícios deveria colocar no treino porque não tinha noção do tempo.

No início dos treinos, tive dificuldades nas ajudas em alguns exercícios, principalmente nos treinos com o Fábio, devido à carga elevada que ele

usava. Senti que isso foi uma limitação no treino, uma vez que muitas vezes não aumentava a carga com medo de não conseguir ajudar, caso fosse preciso.

Em anexo serão apresentadas todas as sessões de treino que foram realizadas com cada um deles.

Resultados

De seguida apresentam-se os resultados dos 3 elementos do staff.

Sofia Silvestre

	ANTES	PÓS
IDADE	30	30
PESO	53,9	54,2
ALTURA	1,63	1,63
% MASSA GORDA	27,6	23,4
MASSA MUSCULAR (KG)	37,0	39,4
GORDURA VISCERAL	2	1

Catarina Branco

	ANTES	PÓS
IDADE	29	29
PESO	49,5	
ALTURA	1,53	1,53
% MASSA GORDA	25,0	22,7
MASSA MUSCULAR (KG)	35,2	37,4
GORDURA VISCERAL	2	1

Fábio Mendes

	ANTES	PÓS
IDADE	27	28
PESO	88,0	95,0
ALTURA	1,85	1,85
% MASSA GORDA	16,1	19,3
MASSA MUSCULAR (KG)	70,2	72,9
GORDURA VISCERAL	4	6

Relativamente à Sofia e à Catarina, as duas obtiveram bons resultados, conseguindo aumentar massa muscular e diminuir massa gorda, diminuindo assim a gordura visceral. Já o Fábio, apesar de ter aumentado a massa muscular, que era o principal objetivo dele, aumentou também a % de massa gorda e, conseqüentemente, a gordura visceral. Após ter observado os resultados, falei com o Fábio para tentar perceber se ele tinha alterado alguma coisa na sua rotina e ele disse que tinha voltado a comer à noite e que poderia ser disso.

Conclusão

A avaliação inicial no ginásio é um passo fundamental para o desenvolvimento de um programa de treino personalizado e eficaz. Esta etapa, para além de nos permitir conhecer melhor o sócio, as suas rotinas e as suas lesões, conseguimos perceber qual o nível de condição física e ainda quais os seus objetivos mais específicos. A periodização permite estruturar o treino em ciclos específicos, consoante os seus objetivos focando em diferentes aspetos da condição física em cada fase, ajudando a maximizar o desempenho do atleta. Relativamente à realização da tarefa, foi a tarefa que mais gostei de realizar, uma vez que consegui colocar em prática o que aprendi até aqui, tanto da licenciatura e mestrado, mas também aplicar muitas coisas que aprendi ao longo do estágio. Ao ministrar os treinos também foi importante o facto de ter de conseguir adaptar os treinos à disponibilidade das máquinas, arranjando exercícios alternativos com o mesmo objetivo.

Anexos

Folha de avaliação inicial

Avaliação inicial				
Nome:	Idade:			
Altura:	Peso:	MG:	MM:	Gordura visceral:
Questionário de saúde				
Doença cardiovascular ou pulmonar	Sim/Não			
Doença metabólica	Sim/Não			
Diabetes tipo I ou II	Sim/Não			
Dor ou desconforto no peito em repouso e exercício	Sim/Não			
Desmaios, tonturas ou perda de consciência	Sim/Não			
Dificuldades em respirar	Sim/Não			
Palpitações ou taquicardias	Sim/Não			
Dor aguda nas pernas durante a marcha	Sim/Não			
Tensão arterial: TAD ____ mmHg TAD ____ mmHg FC repouso ____ bat/min				
Tabagismo	Sim/Não			
Sedentarismo	Sim/Não			
Fármacos utilizados:				
Tem ou já teve alguma lesão?	Sim/Não			
Anamnese desportiva				
Já praticou alguma modalidade desportiva ou atividade física?	Sim/Não			
Quando? _____				
Qual? _____				
Há quanto tempo não faz atividade física? _____				
Já frequentou aulas de grupo?	Sim/Não			
Quando? _____				
Qual? _____				
Quais os seus objetivos de treino? _____				
Qual a sua atividade profissional? _____				
Como ocupa os seus tempos livres? _____				

Avaliação Postural

Hábitos posturais (Recolher por observação sem conhecimento do cliente)

Sentado: _____

Em pé: _____

Marcha: _____

Protocolo de força muscular

Chest press



Leg extension



Abdutores Coxa



Seated Lat pull-down



Leg curl



Adutores Coxa



Teste 1-10 Rep

1. Coloca-se uma carga de tal modo que o indivíduo realize entre 1 a 10 Rep.
2. Se houver necessidade de repetir o procedimento, repousar 3 min.
3. Anotar a carga e o nº rep.
4. Estimar 1RM usando a equação do teste: $1 \text{ RM} = \text{carga} \times \text{coeficiente}$ (do nº rep. efetuadas)

Nº Rep.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Coefficiente	1,00	1,07	1,10	1,13	1,16	1,20	1,23	1,27	1,32	1,36

Exercicio	Cliente
-----------	---------

Chest Press	nº Rep _____ Carga _____ 1RM _____
Seated Lat pulldown	nº Rep _____ Carga _____ 1RM _____
Leg extension	nº Rep _____ Carga _____ 1RM _____
Leg curl	nº Rep _____ Carga _____ 1RM _____
Abdutores Coxa	nº Rep _____ Carga _____ 1RM _____
Adutores Coxa	nº Rep _____ Carga _____ 1RM _____

Protocolo de avaliação cardiorrespiratória

SINGLE STAGE TREADMILL JOGGING TEST

1. O cliente realiza um aquecimento prévio
2. Programar a velocidade da passadeira entre 6,9 a 12,1 km/h. No caso das mulheres o máximo deve ser 10,5km/h.
3. Na velocidade escolhida e 0% inclinação, o cliente deve realizar 3 min até atingir a velocidade requerida e 3 min em steady state, na velocidade requerida.
4. Medir a FC durante os 3 min de steady state de 30/30 seg
5. Atenção que o steady state da FC não deve exceder 180 bpm. Se tal acontecer repousar 10 min e recomeçar com velocidade mais baixa.
6. Registrar o valor de steady state da FC com esta carga de esforço (valor médio da FC durante os 3 minutos).
7. Usar a seguinte equação predição do VO_2 máx:

$$VO_2\text{máx (ml/kg.min)} = 54.07 - 0.1938 \times \text{peso(kg)} + 4.47 \times \text{Velocidade(milhas/h)} - 0,1453 \times \text{FC (bpm)} + 7.062 \times \text{género (M ou F)}$$

Feminino (F)=0; Masculino (M)=1

Depois de terminar o teste e realizar as contas necessárias, podemos classificar a condição do cliente através das tabelas 1 e 2, com base no valor obtido:

Tabela 1 - Classificação do VO_2 máx para homens

Age (year)		Very poor		Poor		Fair		Good		Excellent		Superior
from	to	under	from	to	from	to	from	to	from	to	over	
20	29	36.7	38.0	41.0	41.7	44.8	45.6	48.5	51.1	54.0	55.5	
30	39	35.2	36.7	39.5	40.7	43.9	44.1	47.0	48.3	51.7	54.1	
40	49	33.8	34.8	37.6	38.4	41.0	42.4	44.9	46.4	49.6	52.5	
50	59	30.9	32.0	34.8	35.5	38.1	39.0	41.8	43.3	46.8	49.0	
60	69	27.3	28.7	31.6	32.3	34.9	35.6	38.3	39.6	42.7	45.7	
70	79	24.6	25.7	28.4	29.4	31.6	32.4	35.2	36.7	39.5	43.9	

Tabela 2 - Classificação do VO_2 máx para mulheres

Age (year)		Very poor		Poor		Fair		Good		Excellent		Superior
from	to	under	from	to	from	to	from	to	from	to	over	
20	29	30.9	32.3	35.2	36.1	38.5	39.5	42.4	43.9	46.8	49.6	
30	39	29.4	30.9	33.8	34.2	36.9	37.7	41.0	42.4	45.3	47.4	
40	49	28.2	29.4	32.3	32.8	35.2	35.9	38.6	39.6	43.1	45.3	
50	59	25.8	26.8	29.4	29.9	32.3	32.6	35.2	36.7	38.8	41.0	
60	69	23.9	24.6	26.6	27.3	29.4	29.7	32.3	32.7	35.9	37.8	
70	79	22.2	23.5	25.3	25.9	28.0	28.1	29.8	30.6	32.5	37.2	

Anexo 20 – Relatório Team Training

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

Relatório de Team training

Raquel Castanheira Neto

Tutores
Leonardo Silva

Lisboa
Maio 2024

Introdução

O presente relatório tem como tema Team training, onde irei abordar as aulas que observei e que ministrei. Esta tarefa foi realizada com o PT Leonardo Silva, na aula de terça-feira, das 12h45 às 13h15.

No corpo do relatório, irei especificar em que consiste a aula e abordando também as maiores dificuldades que senti ao ministrar a aula.

Desenvolvimento

A aula de circuito é realizada na parte funcional e tem uma duração de 30 minutos. Tal como o nome indica é realizada em circuito, sendo constituída por 8 exercícios, cada exercício é realizado durante 45 segundos, com 15 segundos de descanso, passando depois para o próximo, realizando se 3 voltas.

Para além de ser realizada com várias pessoas, esta aula assemelha-se a um treino personalizado, onde os sócios são corrigidos e motivados individualmente. Para além disto, os exercícios podem ser adaptados a cada pessoa, consoante as suas capacidades, mantendo o objetivo inicial do exercício.

Após observar algumas aulas e perceber a dinâmica da mesma, passei à parte de ministrar. Relativamente à seleção dos exercícios, os escolhidos foram:

- Remada nas argolas
- Correr na passadeira
- Remada na barra
- Wall ball
- Elevações laterais
- Abdominais
- Agachamento com barra
- Battle rope

Em relação aos exercícios, dois deles eram muito semelhantes, tendo o mesmo objetivo e foi-me sugerido que trocasse um deles. No que diz respeito

às opções, deveria ter respeitado o objetivo inicial do exercício, dando uma opção que trabalhasse o mesmo grupo muscular.

Alguns feedbacks relativos à minha prestação das aulas que lecionei foram os seguintes:

- Na primeira aula que lecionei devia ter largado o telemóvel e ir controlando o tempo de vez quando;
- Em cada ronda deveria ter passado, pelo menos uma vez, por cada um deles, de forma a sentirem-se acompanhados;
- Deveria ter dado mais motivação, principalmente à pessoa que estava a realizar o exercício na corda;
- Os feedbacks que dei para corrigir os sócios deveriam ser mais fáceis de entender;

Conclusão

A minha passagem pela aula de circuito training foi fundamental para ficar a conhecer a sua dinâmica, uma vez que é diferente de todas as outras aulas.

Relativamente à parte de ministrar, esta foi a aula que tive mais dificuldades. Enquanto nas outras aulas estão todos os sócios a fazer o mesmo e os feedbacks são dados de forma geral, nesta aula, apesar de serem só oito pessoas, estão todos a fazer exercícios diferentes, logo os feedbacks têm de ser dados individualmente e a motivação também deverá ser dada especificamente para cada pessoa, simulando um treino personalizado.

De forma geral, apesar de ter sido a aula que gostei menos de ministrar, considero que foi importante ter passado por esta tarefa.