

**Relatório de Estágio: Holmes Place - Palácio
SottoMayor
Análise da fadiga nos profissionais de Exercício
Físico**

Manuel João Rodrigues Oliveira

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

Orientador: Professor Doutor Henrique Pereira Neiva
Co-orientador: Professora Doutora Maria Dulce Leal Esteves

junho de 2025

Folha em branco

Declaração de Integridade

Eu, Manuel João Rodrigues Oliveira, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M13356 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 11 / 06 / 2025



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

Folha em branco

Agradecimentos

Agradeço ao Professor Henrique Pereira Neiva e à Professora Dulce Esteves, orientadores da Universidade da Beira Interior, pelo profissionalismo, apoio e prontidão que demonstraram ao longo do ano letivo.

Ao Leonardo Silva, que foi o meu orientador de estágio na instituição, por todo o apoio, simpatia e disponibilidade em ajudar nas diversas tarefas que foram realizadas ao longo do estágio.

Aos profissionais do Clube Palácio Sottomayor que estiveram presentes ao longo do meu estágio e que sempre me demonstraram um enorme espírito de equipa, entreaajuda e compromisso que foram essenciais para a minha integração.

À minha mãe e ao meu irmão, que mesmo estando longe de casa e indo só alguns fins de semana a casa, sempre me apoiaram, ajudaram sempre que necessário e incentivaram a concluir esta fase da minha vida.

Ao meu pai e a Ana, que para além da hospitalidade, sempre me apoiaram e ajudaram nos momentos bons, mas também nos momentos menos bons e me incentivaram a concluir os estudos.

Aos meus amigos e colegas, que mesmo não estando com eles diariamente, sempre me incentivaram e deram apoio para eu concluir os meus estudos.

Folha em branco

Resumo

No âmbito da Unidade Curricular de Estágio, inserida no 2º ano do 2º Ciclo de Ciências do Desporto, foi realizado no Holmes Place do Palácio SottoMayor (HPPSM), em Lisboa. O principal objetivo do estágio foi desenvolver competências fundamentais para a prática profissional no ramo de Exercício e Saúde, percebendo o funcionamento diário de um clube de grandes dimensões. Neste sentido foram desenvolvidas várias tarefas, tais como: ministrar aulas de grupo, prescrição de planos de treino, realização de discussões técnicas sobre vários temas, entre outras. Todas as tarefas foram sempre acompanhadas pelo tutor de estágio, *Group Exercise Leader e Fitness Manager*, sendo fundamentais para o meu sucesso no estágio. Durante o período de estágio foi realizada uma investigação com o objetivo de monitorizar a resposta da perceção de fadiga em instrutores de fitness em contexto de ginásio e perceber qual a relação existente com as horas de trabalho realizadas em contexto de treino personalizado, aulas de grupo, trabalho administrativo e treino pessoal. As variáveis analisadas foram a perceção de fadiga, as horas de trabalho total realizadas, as horas de treino personalizado, as horas de aulas de grupo, as horas de trabalho administrativo, as horas de treino pessoal, as horas de orientações iniciais, as horas de trabalho realizadas fora do clube e tipo de trabalho realizado fora do clube. Foram incluídos no estudo 12 instrutores de aulas de grupo, com idades entre os 41 e os 23 anos. O presente estudo demonstrou que existe uma correlação forte e positiva entre a perceção de fadiga e o tempo total de trabalho dos profissionais de fitness avaliados, podemos então concluir que, quanto maior a carga horária de trabalho, maior a perceção do nível de fadiga.

Palavras-chave

Estágio; Ginásio; Treino Personalizado; Instrutor de Grupo; Aulas de Grupo; Fadiga.

Folha em branco

Abstract

As part of the Internship curricular unit, integrated in the 2nd year of the Master's Degree in Sport Sciences, the internship was carried out at Holmes Place Palácio SottoMayor (HPPSM), in Lisbon. The main objective was to develop core professional skills in the field of Exercise and Health, by understanding the daily functioning of a large-scale fitness club. Various tasks were undertaken during this period, including group class instruction, exercise programming, and technical discussions on diverse topics. All tasks were closely supervised by the internship tutor, the Group Exercise Leader, and the Fitness Manager, whose support was essential to the successful completion of the internship. In parallel, a research project was conducted aiming to monitor perceived fatigue responses among fitness instructors working in a gym setting, and to explore the relationship between fatigue perception and the number of working hours across various tasks, including personal training, group classes, administrative work, and personal workouts. The variables analysed were: perceived fatigue, total working hours, hours of personal training, hours of group classes, hours of administrative work, personal workout hours, hours spent on initial consultations, hours of work performed outside the club, and the type of work carried out externally. The study included 12 group fitness instructors, aged between 23 and 41 years. The results showed a strong and positive correlation between perceived fatigue and the total number of working hours. It can be concluded that higher workloads are associated with increased levels of perceived fatigue among fitness professionals.

Keywords

Internship; Gym; Personalized Training; Group Instructor; Group Classes; Fatigue.

Folha em branco

Índice

Resumo	vii
Abstract.....	ix
Lista de Figuras.....	xiii
Lista de Tabelas	xv
1. Introdução	1
1.1. Objetivos do estágio	3
1.1.1. Objetivos gerais	3
1.1.2. Objetivos específicos.....	3
2. Revisão literatura.....	5
3. Entidade acolhimento.....	11
3.1. Caracterização entidade acolhimento	11
3.1.1. Enquadramento da empresa	11
3.1.2. Holmes Place Palácio SottoMayor – Características.....	12
4. Intervenção profissional	15
4.1 Planeamento.....	15
4.2. Tarefas e atividades Desenvolvidas	16
4.3. Principais dificuldades e estratégias para as ultrapassar	19
5. Reflexão sobre intervenção profissional.....	21
6. Conclusão.....	23
7. Introdução à investigação	25
8. Referências Bibliográficas	37
Anexos.....	41

Folha em branco

Lista de Figuras

Figura 1 - Organograma do clube	13
Figura 2 - Atividades realizadas	16
Figura 3 - Escala Rate of Fatigue (ROF).....	28
Figura 4 - Representações gráficas dos valores médios registados para cada dia no que se refere à perceção de fadiga (barras) e ao tempo de trabalho total (linhas).	30
Figura 5 - Representações gráficas dos valores médios registados para cada dia no que se refere à perceção de fadiga (barras) e ao tempo de trabalho de orientação inicial (linhas).	30
Figura 6 - Representações gráficas dos valores médios registados para cada dia no que se refere à perceção de fadiga (barras) e ao tempo de trabalho de treino personalizado (linhas).	31
Figura 7 - Representações gráficas dos valores médios registados para cada dia no que se refere à perceção de fadiga (barras) e ao tempo de trabalho de lecionação de aulas de grupo (linhas).	31
Figura 8 - Representações gráficas dos valores médios registados para cada dia no que se refere à perceção de fadiga (barras) e ao tempo de trabalho de treino pessoal (linhas).	32
Figura 9 - Representações gráficas dos valores médios registados para cada dia no que se refere à perceção de fadiga (barras) e ao tempo de trabalho em tarefas administrativas (linhas).....	32
Figura 10 - Representações gráficas dos valores médios registados para cada dia no que se refere à perceção de fadiga (barras) e ao tempo de trabalho realizado fora do clube (linhas).	33

Folha em branco

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Calendário de atividades realizadas.....	15
Tabela 2 - Valores das variáveis registadas em cada dia do período analisado..	29
Tabela 3 - Matriz de correlações entre a percepção de fadiga e o tempo de trabalho despendido por tarefa. São apresentados os valores do coeficiente de correlação (r) e da significância (valor de p).....	33

Folha em branco

1. Introdução

O presente estágio foi realizado na empresa Holmes Place, no clube do Palácio de SottoMayor, em Lisboa. Este relatório insere-se no âmbito do segundo ano do Mestrado em Ciências do Desporto, ramo Exercício e Saúde, da Universidade da Beira Interior. Nele será apresentada uma reflexão detalhada sobre as tarefas e atividades desenvolvidas durante o período de estágio, que decorreu entre 1 de outubro de 2024 e 31 de maio de 2025.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca a relevância da criação de ambientes propícios à prática regular de exercício físico, como clubes e ginásios, enquanto estratégia fundamental para a mitigação do sedentarismo e a diminuição do risco de doenças crónicas não transmissíveis. A promoção destes espaços favorece não só a melhoria da saúde física, mas também do bem-estar mental dos indivíduos (OMS, 2018).

De acordo com Wayment e McDonald (2017), embora o exercício praticado de forma autónoma seja uma prática cada vez mais comum, o treino acompanhado por um treinador pessoal (Personal Trainer - PT) apresenta benefícios significativos, designadamente: 1) uma definição mais clara e específica dos objetivos de treino, através da individualização e adequação do volume e intensidade dos exercícios; 2) o reajustamento do plano de treino consoante as necessidades do cliente; e 3) o aumento da motivação, assegurando uma progressão contínua conforme os objetivos inicialmente estabelecidos e durante o processo de acompanhamento.

O mercado de trabalho dos Personal Trainers é cada vez mais competitivo, o que torna a qualificação profissional um fator determinante para o sucesso na carreira. É fundamental que estes profissionais se mantenham atualizados, reforçando os conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico e profissional, através de formação contínua e da aprendizagem científica (Silva & Oliveira, 2017).

Neste contexto, o presente estágio teve como principal objetivo proporcionar uma experiência prática em ambiente de ginásio, promovendo a aquisição de competências teórico-práticas, técnicas e científicas que permitam o exercício autónomo e qualificado das funções inerentes à prática profissional de técnico de exercício físico.

O relatório encontra-se estruturado em cinco partes distintas. A primeira parte inclui uma breve introdução, os objetivos definidos para o estágio e uma revisão bibliográfica relevante. A segunda parte contempla a caracterização da entidade de acolhimento, as atividades desenvolvidas, as principais dificuldades encontradas, as estratégias implementadas para as superar e uma reflexão sobre a intervenção profissional. A terceira parte apresenta a introdução à investigação “Holmes Place Lisboa: Estudo da fadiga nos profissionais de Exercício Físico”. A quarta parte refere-se à bibliografia utilizada e suportada ao longo do relatório. Por fim, a quinta parte é dedicada aos anexos, onde constam todas as atividades e relatórios propostos pelo coordenador durante o estágio.

Em síntese, o presente relatório constitui uma reflexão integral sobre o percurso realizado durante o estágio, durante o qual foram adquiridos novos conhecimentos e desenvolvidas competências, assim como uma nova perspetiva sobre diferentes situações profissionais. Destaca-se, sobretudo, a capacidade de aplicar estes conhecimentos na prática, através da aprendizagem contínua e do feedback proporcionado pelos diversos membros da equipa do Holmes Place Palácio SottoMayor, que acompanharam o meu processo formativo.

O estágio foi supervisionado pelo coordenador do Holmes Place Palácio de SottoMayor, Leonardo Silva, com reuniões semanais que contribuíram para o normal desenvolvimento e maximização do aproveitamento da experiência.

1.1. Objetivos do estágio

1.1.1. Objetivos gerais

Com a realização do estágio, os objetivos gerais passam, por:

- Perceber como é o funcionamento de uma instituição/ginásio de grandes dimensões.
- Adquirição de experiência profissional na área de técnico de exercício físico e desenvolver a capacidade de comunicação.
- Consolidar os conhecimentos que fui adquirindo ao longo do Curso Técnico Superior Profissional em Desporto (CTESP), da Licenciatura em Desporto e Atividade Física e Mestrado em Ciências do Desporto – Ramo de Exercício e Saúde, adaptando e pondo em prática no contexto real de trabalho.

1.1.2. Objetivos específicos

- Desenvolver a capacidade de prescrever exercícios, quer em contexto de sala e de personal trainer;
- Desenvolver capacidades ligadas à orientação de atividades desportivas de grupo;
- Desenvolver a capacidade de prescrever e realizar treinos em vários tipos de população;
- Desenvolver capacidades organizativas relativas à função de personal trainer;
- Desenvolver capacidades na área da gestão desportiva;
- 6- Desenvolver a capacidade de recolher, interpretar e analisar dados relevantes no contexto de exercício e saúde.

2. Revisão literatura

A crescente digitalização do mercado de trabalho, com o aumento dos empregos remotos e a redução da atividade laboral presencial, tem contribuído para a tendência do aumento de estilos de vida cada vez mais sedentários. Esta foi acentuada pela pandemia de COVID-19, que agravou significativamente os níveis de inatividade física entre a população europeia. De acordo com o Eurobarómetro (2022), apenas 38% dos cidadãos europeus referem praticar desporto ou realizar atividade física pelo menos uma vez por semana, enquanto 45% não praticam qualquer tipo de exercício físico. Em Portugal, os dados são particularmente preocupantes: cerca de 73% da população afirma não realizar qualquer prática de exercício ou desporto, sendo que apenas 18% declara praticá-lo com regularidade.

A par da inatividade física, observam-se elevados níveis de comportamento sedentário. Cerca de 47% dos portugueses indicam passar entre duas horas e meia e cinco horas e meia sentados por dia, e apenas 21% reporta estar sentado menos de duas horas e meia. O contexto em que a prática ocorre também reflete esta tendência, sendo que 82% dos inquiridos afirma não estar associado a nenhum clube ou ginásio, praticando exercício de forma independente. Apenas 10% pratica atividade física em ambiente de ginásio, sendo a principal razão apontada para a não prática de exercício a falta de tempo (44%). Já entre os que praticam, a principal motivação prende-se com a melhoria da saúde (49%).

Neste cenário, a promoção de programas de treino supervisionado assume uma importância estratégica, tanto para a saúde pública como para o sucesso das organizações do setor do fitness. De acordo com Rodrigues et al. (2021), atividades que proporcionem prazer durante o exercício físico aumentam a probabilidade de adesão a longo prazo, fator determinante para combater a elevada taxa de desistência dos praticantes. Esta permanência, além dos seus benefícios para a saúde, representa também um impacto económico direto positivo nas organizações (Valentim, 2021).

O treino supervisionado, especialmente em contexto de ginásio ou health club, tem-se revelado uma ferramenta eficaz na promoção da atividade física regular. Segundo dados do barómetro AGAP (2023), 80% dos clubes de fitness em Portugal disponibilizam salas equipadas com máquinas de treino cardiovascular e de musculação, áreas de treino funcional e aulas de grupo – elementos fundamentais para diversificar e individualizar a prática. No entanto, ainda existe margem para aumentar

a oferta de serviços mais diferenciados, como os de recuperação e bem-estar, presentes apenas em 13,6% das instalações.

A prescrição individualizada do exercício, feita por profissionais qualificados, deve ser orientada não só para a melhoria da aptidão física, mas também para a adaptação às necessidades e objetivos específicos de cada cliente (Rodrigues et al., 2020). Neste contexto, o treino personalizado oferece múltiplas vantagens: acompanhamento técnico contínuo, correção postural, motivação, compromisso, educação para a prática segura e eficaz e avaliações físicas periódicas que permitem monitorizar a evolução (Teixeira et al., 2021).

Assim, a supervisão profissional durante o exercício físico não só promove maior segurança e eficácia na prática, como constitui um fator determinante na adesão a longo prazo, combatendo os elevados níveis de sedentarismo observados na população portuguesa e europeia. Neste sentido, verifica-se que a procura por ginásios e por programas de treino estruturados tem vindo a aumentar, refletindo o interesse das populações por abordagens mais personalizadas, diversificadas e eficazes de prática física. Esta realidade traduz-se na emergência de diferentes tendências no setor do fitness, que procuram responder às necessidades e motivações individuais dos praticantes.

De acordo com a American College of Sports Medicine (ACSM, 2024), as principais tendências globais em fitness para o ano de 2025 centram-se, predominantemente, na incorporação de tecnologias emergentes e na promoção da saúde ao longo do ciclo de vida. Em destaque, surgem: a utilização de novas tecnologias aplicadas ao exercício físico; aplicações móveis de treino; programas de exercício dirigidos à população idosa; treinos orientados para a perda de peso; treino de força; treino intervalado de alta intensidade (HIIT); treino baseado em dados monitorizados por tecnologia; exercício físico com foco na saúde mental; treino funcional; programas orientados para a promoção da saúde; desenvolvimento de programas de treino para jovens; programas de fitness liderados por influenciadores digitais; treino ao ar livre; sessões de treino online gravadas; contratação de profissionais de exercício certificados; treino personalizado; prescrição do exercício enquanto ferramenta terapêutica ("exercise is medicine"); treino com o peso corporal; promoção de um estilo de vida saudável e, por fim, integração de terapias de recuperação no planeamento de treino.

Já Franco et al. (2024) apresentam as principais tendências de fitness em Portugal foram, por ordem de destaque: treino personalizado; contratação de profissionais de

exercício físico devidamente certificados; programas de treino orientados para a perda de peso; treino personalizado em pequenos grupos; treino de força tradicional; Pilates; programas de exercício no período pré e pós-parto; programas de fitness para a população idosa; consolidação de equipas de trabalho multidisciplinares; aulas de grupo; atividades ao ar livre; exercício físico prescrito como forma de medicina; aulas no contexto de reabilitação pós-doença; programas de treino com foco na saúde mental; treino funcional; desenvolvimento de jovens atletas; treino com o peso corporal; treino intervalado de alta intensidade (HIIT); e exercício físico para a promoção da saúde em crianças.

Pode concluir-se que as tendências de fitness em Portugal estão em linha com as tendências internacionais, nomeadamente na valorização do treino personalizado, contratação de profissionais certificados e treino de força. Ambas destacam ainda o exercício como uma ferramenta de promoção da saúde mental e física, incluindo populações específicas como idosos, crianças e jovens atletas. Contudo, observam-se também algumas diferenças: a nível global, há uma maior ênfase na utilização de novas tecnologias e aplicações digitais para monitorização e prescrição do exercício, bem como em treinos online gravados e programas de fitness influenciados por figuras públicas. Por outro lado, em Portugal, destacam-se mais as abordagens presenciais, como o treino de pequenos grupos, o Pilates, as aulas de grupo e os treinos de pré e pós-parto, assim como a consolidação de equipas multidisciplinares e a atenção ao período pós-reabilitação.

Um outro aspeto a considerar são as competências que um PT deve apresentar, uma vez que o seu papel ultrapassa a simples orientação técnica do exercício, exigindo um conjunto diversificado de competências que integram conhecimento científico, capacidade pedagógica, sensibilidade interpessoal, visão estratégica e responsabilidade na gestão da segurança e bem-estar dos praticantes.

Chiu et al. (2011), identificaram um conjunto abrangente de competências consideradas fundamentais para o exercício profissional de um Personal Trainer (PT). Estas competências distribuem-se por quatro áreas principais: conhecimentos teóricos e práticos, planeamento de programas de treino, gestão e marketing, e manutenção da segurança e cuidados de saúde nas instalações.

Em primeiro lugar, destaca-se a importância de uma sólida base teórica e prática. Os PT devem possuir conhecimentos atualizados em áreas como fisiologia, treino, nutrição e psicologia do exercício, bem como dominar a comunicação e a capacidade de

responder eficazmente às dúvidas dos clientes. Devem ainda manter uma boa condição física, uma vez que são responsáveis por demonstrar corretamente os exercícios, operar o equipamento e aplicar testes de avaliação da aptidão física. A capacidade de prescrever programas personalizados com base nessas avaliações é essencial para ajudar os clientes a atingir os seus objetivos, seja melhorar a condição física geral ou alcançar metas específicas de desempenho.

No que diz respeito ao planeamento e conceção de programas de treino, os PT devem ser capazes de estruturar planos de curta, média e longa duração, que sejam tecnicamente sólidos, ajustados às características individuais dos clientes e suficientemente motivadores. Estes programas devem ter em conta situações especiais, como limitações físicas ou necessidades particulares, garantindo diversidade, progressão e componente lúdica.

A vertente de gestão e marketing também assume um papel relevante. Os profissionais devem compreender o funcionamento do mercado do fitness, saber comunicar eficazmente com os clientes, gerir situações de crise ou desmotivação e aplicar estratégias de marketing (como o modelo dos 4Ps: produto, preço, promoção e praça) para promover os seus serviços. A criação de propostas diferenciadoras e desafiantes contribui para o aumento da adesão e fidelização dos praticantes.

Por fim, e ainda segundo os mesmos autores, os PT devem estar preparados para garantir a segurança dos treinos, através da gestão adequada das instalações, da prevenção de lesões e da capacidade de atuar em situações de emergência. Devem conhecer e aplicar os procedimentos de segurança e primeiros socorros, como o suporte básico de vida e sensibilizar os clientes para a importância de comportamentos preventivos durante o exercício.

Por outro lado, Boerner et al. (2021), identificam características dos PT que influenciam a decisão dos indivíduos em contratar os seus serviços, como a (i) competência profissional, onde se inclui a sua proficiência na conceção de treinos, na orientação dos clientes sobre exercício e nutrição, e na capacidade de responder às necessidades e expectativas dos praticantes; (ii) a sua aparência física, (iii) as competências sociais e (iv) a formação académica e certificações.

Melton et al. (2008), destacam o conhecimento técnico e a formação académica – nomeadamente com foco em ciências do desporto – como elementos essenciais para o sucesso profissional, referindo que os próprios profissionais reconhecem que uma

formação superior nesta área constitui uma base imprescindível para adquirir o conhecimento necessário ao desempenho eficaz da função de PT.

O objetivo deste estágio foi precisamente desenvolver as diferentes competências necessárias para vir a desempenhar funções profissionais na área do Exercício e Saúde.

3. Entidade acolhimento

3.1. Caracterização entidade acolhimento

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

3.1.1. Enquadramento da empresa

A criação da empresa Holmes Place, foi criada no ano de 1980, num bairro em Chelsea, Londres. Primeiramente criado por Allan Fisher e mais dois amigos, o principal objetivo passava por criar um espaço onde as pessoas conseguissem reunir várias condições para promover o estilo de vida saudável, e não apenas uma sala de exercício físico. Tendo sido algo novo, depressa se tornou um sucesso e no ano de 1997, já contava com sete clubes, todos em Londres. No ano de 1998, Allan Fisher decidiu abrir o primeiro Health Club em Portugal, na Quinta da Fonte em Oeiras e o primeiro fora do Reino Unido. Devido ao seu sucesso, ainda antes de abrir, já havia pessoas em lista de espera para se tornarem sócios do clube.

Jonathan Fisher, filho do fundador Allan Fisher, foi o grande expensor, no ano de 2000, recorrendo a um consórcio privado liderado pelo mesmo. Nesta altura o grupo contava com 50 clubes no Reino Unido e 26 clubes na Europa.

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

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

3.1.2. Holmes Place Palácio SottoMayor – Características

O Holmes Place do Palácio SottoMayor foi inaugurado em outubro de 2017 e está situado numa área nobre da cidade de Lisboa, na Avenida Fontes Pereira de Melo, junto ao Marquês de Pombal. Esta zona é caracterizada pela coexistência de áreas residenciais e espaços dedicados a escritórios e atividades laborais.

Classificado como um clube premium, o Holmes Place oferece uma infraestrutura diversificada e de elevada qualidade, que possibilita aos seus associados a concretização dos seus objetivos pessoais de saúde e fitness. Os sócios valorizam particularmente a qualidade das instalações, a variedade dos serviços disponíveis e o acompanhamento técnico especializado, nomeadamente nas áreas de treino personalizado, fisioterapia e nutrição.

Com uma área total de 6.600 m², este ginásio é considerado o maior de Lisboa, dispondo de múltiplos espaços, tais como: sala de fitness, estúdios para aulas de grupo, zona de treino funcional, receção, loja do clube, balneários, sauna, banho turco, jacuzzi, piscina, parque de estacionamento, lounge, restaurante/bar, spa e Kids Club.

Para assegurar uma experiência de excelência aos seus sócios, o Holmes Place dispõe de uma equipa alargada, que inclui equipas de manutenção e limpeza, rececionistas, personal trainers e equipa diretiva, estando a gestão do clube sob a responsabilidade da Club Manager, Patrícia Martins, que é apoiada por toda a restante equipa. Esta estrutura está descrita na Figura 1.

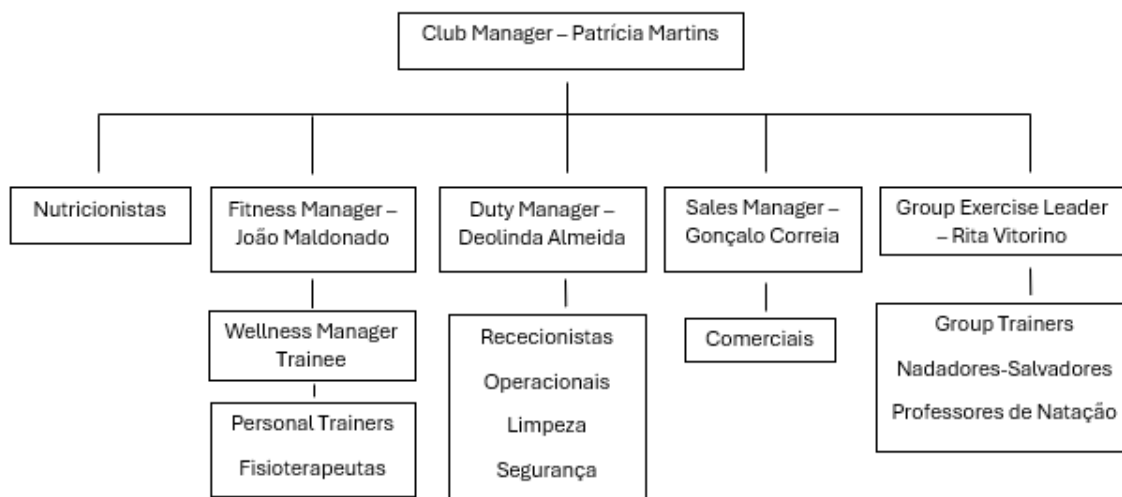


Figura 1 - Organograma do clube

Atualmente, o Holmes Place do Palácio de SottoMayor conta com mais de 6.000 sócios, abrangendo faixas etárias desde crianças a idosos, refletindo a grande diversidade de atividades oferecidas. A maioria dos associados tem mais de 35 anos, embora exista também um número significativo de sócios mais jovens.

Para o público infantil, são disponibilizadas aulas de adaptação ao meio aquático para crianças dos 6 meses aos 14 anos, bem como o acesso ao Kid's Club, possibilitando que os encarregados de educação possam treinar simultaneamente. No que concerne aos adultos, estes podem usufruir das aulas de grupo, das salas de cardiofitness e musculação.

A maioria dos sócios pertence a um estrato socioeconómico médio-alto, incluindo uma significativa proporção de estrangeiros e profissionais em cargos de alta responsabilidade. Alguns associados mantêm inscrições temporárias devido às exigências profissionais.

No que diz respeito à população sénior, além do acesso às salas de cardiofitness, musculação e aulas de força, o clube oferece também atividades de baixo impacto, tais como hidroginástica, reeducação postural, alongamentos, hidroterapia e pilates, visando promover a saúde e o bem-estar desta faixa etária.

4. Intervenção profissional

4.1 Planeamento

Na tabela seguinte, vão ser apresentadas as várias tarefas realizadas ao longo do estágio, bem como o mês em que foram realizadas.

Tabela 1 - Calendário de atividades realizadas

Tarefa	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai
<i>Realização aulas de grupo</i>	X							
<i>Tarefas do clube</i>	X	X						
<i>Atividades do clube</i>	X	X			X			
<i>Member Interaction</i>			X	X				
<i>Aulas de grupo: Shadow + ministrar</i>		X	X	X	X	X		
<i>Aulas de adaptação ao meio aquático</i>		X	X					
<i>Assistir a OI's</i>				X	X			
<i>Assistir a treinos</i>					X	X		
<i>Ministrar treinos</i>						X	X	
<i>Discussões técnicas</i>	X	X	X	X	X	X	X	
<i>Realização de relatórios</i>	X	X	X	X	X	X	X	X

Numa primeira fase comecei por realizar todo o tipo de aulas de grupo existentes no clube, participar em eventos do clube e passar pelos vários departamentos do clube, percebendo as tarefas que cada um tem como responsabilidade. Após isso passei a fazer *shadow* nas modalidades que escolhi e iniciei também a observação das aulas de adaptação ao meio aquático na piscina do clube. De seguida iniciei o processo de *Member interaction* que corresponde ao trabalho de sala. Após o término desta tarefa que foi a maior a nível de horas, comecei a assistir às orientações iniciais e a treinos, de seguida escolhi três elementos do staff não técnico para lhes dar treinos. Durante o tempo todo de estágio, realizei algumas discussões técnicas e respetivas apresentações e

realizei também, à medida que ia terminando as tarefas, o respetivo relatório que foram entregues ao meu orientador de estágio.

4.2. Tarefas e atividades Desenvolvidas

Ao longo de todo o estágio foram desenvolvidas várias atividades, sendo as mesmas diversas tendo em conta ao funcionamento de um ginásio. As tarefas dividiram-se por 6 secções, sendo que dentro de cada uma existiram várias atividades. As secções são as seguintes:

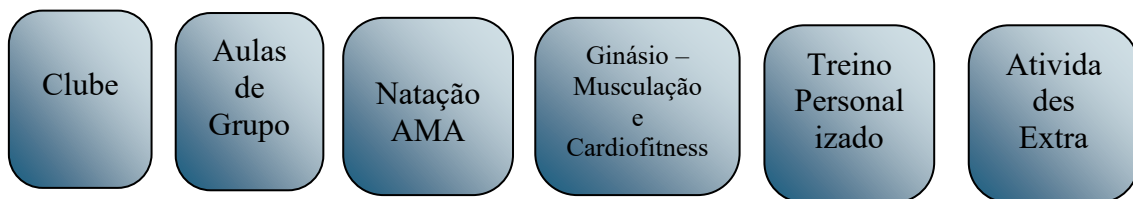


Figura 2 - Atividades realizadas

Numa fase inicial do estágio foi realizada uma reunião com o coordenador, durante a qual me foram apresentadas as instalações, os horários e os diversos departamentos que compõem a equipa de staff do clube. A nível administrativo, iniciei um processo de shadowing nos vários departamentos, começando pela receção, onde executei tarefas como a abertura e fecho do clube, registo da entrada de sócios, comunicação e abordagem aos clientes, bem como o registo de reclamações, cancelamentos e suspensões. No departamento comercial, participei na observação dos atendimentos telefónicos para futuras visitas, no agendamento das mesmas e na sua realização, efetuando a apresentação das instalações do ginásio.

No departamento de fisioterapia, acompanhei as aulas de reeducação postural e hidroterapia ministradas pelas fisioterapeutas do clube e tive ainda a oportunidade de realizar uma breve entrevista com uma profissional para aprofundar os meus conhecimentos sobre o funcionamento do departamento. A minha passagem pelo SPA destinou-se essencialmente a conhecer as ofertas e instalações deste espaço, tendo visitado o SPA do Holmes Place na Avenida Defensora de Chaves. Quanto ao departamento de nutrição, observei o processo de marcação e confirmação de consultas e usufruí de uma consulta de aconselhamento nutricional, onde foi elaborado um plano alimentar para o período do estágio.

Relativamente ao programa Content Management System (CMS), ferramenta utilizada pelo staff do clube para aceder a todas as informações dos sócios, foi-me demonstrado como realizar pesquisas simples para encontrar um sócio através de vários critérios (nome, sobrenome, NIF, número de sócio). A função mais utilizada no CMS é a inserção de incidências, onde se registam todas as interações e contactos realizados pelos personal trainers, fisioterapeutas e nutricionistas com os sócios.

No Departamento Operacional, responsável pela manutenção do clube sob a coordenação da Duty Manager, observei que a principal função passa pela manutenção das máquinas do clube, incluindo a filtragem da água da piscina, spa e banho turco, aquecimento dos balneários e outros equipamentos, excetuando os equipamentos Technogym. São realizados percursos diários pelas áreas de treino para verificar o correto funcionamento e identificar eventuais avarias.

Na direção do clube, acompanhei todas as tarefas, atividades e responsabilidades do dia a dia da Club Manager. A rotina da diretora do clube é normalmente planeada, salvo situações excepcionais, começando pela verificação da caixa de email e revisão dos objetivos do clube. Semanalmente, realiza-se uma reunião com os demais managers para encontrar soluções que permitam alcançar os objetivos definidos, e mensalmente ocorre uma reunião geral com todos os colaboradores para partilha de informações relevantes.

Em simultâneo, iniciei a frequência e observação das diversas aulas de grupo oferecidas, tais como Cycling, Body Pump, Body Balance, Pilates, Yoga, Spartans, AirFit, Total Condicionamento, Zumba, Circuito, Hidroginástica, Alongamentos, aulas de desportos de combate (Boxe, JiuJitsu), MIB e Warrior. Este processo permitiu-me experienciar as modalidades, auxiliando posteriormente na seleção das aulas que iria conduzir.

Após a seleção das modalidades AirFit, Cycling, Hidroginástica e Spartans — sendo AirFit e Spartans exclusivas do Holmes Place — aguardei o lançamento das novas coreografias, recebidas no início de dezembro, para começar a lecionar. Inicialmente ministrei algumas faixas, aumentando progressivamente a minha participação até estar preparado para conduzir aulas completas. Antes da avaliação, realizei várias aulas completas para aperfeiçoar detalhes técnicos e pedagógicos.

No que respeita às modalidades de Cycling e Hidroginástica, iniciei o shadowing ao lado do instrutor, lecionando gradualmente partes das aulas até conseguir conduzir sessões completas. No Cycling, comecei por ministrar duas faixas e fui aumentando a minha intervenção, enquanto na Hidroginástica iniciei com a parte localizada utilizando material e os alongamentos, progredindo para o aquecimento e, finalmente, a parte principal da aula. Tal como nas outras modalidades, após algumas aulas completas para melhoria contínua, foi realizada a avaliação final.

Paralelamente, acompanhei o shadowing das aulas de Adaptação ao Meio Aquático, destinadas a crianças, com o objetivo de as ajudar a adaptarem-se à água e aprenderem a nadar. Observei várias sessões e, progressivamente, fui ganhando autonomia ao ajudar a lecionar algumas dessas aulas. Durante o estágio no ginásio, iniciei o processo de shadowing na interação com os sócios, que consistiu em realizar todas as tarefas executadas pelos membros na sala, como auxiliar os clientes quando necessitavam de ajuda na execução de exercícios ou procuravam algum material, esclarecer dúvidas relacionadas com o funcionamento do ginásio, corrigir a execução dos exercícios sempre que observava algum erro, ministrar aulas de abdominais na zona funcional e criar empatia com os sócios. Nesta fase, tive também a oportunidade de participar nas rotinas de abertura e fecho do clube, percorrendo todas as etapas necessárias para garantir o seu bom funcionamento.

Posteriormente, passei à fase prática de treino personalizado (PT), solicitando a alguns personal trainers que me orientassem como se fosse um cliente, o que me permitiu observar e experienciar diferentes abordagens e métodos de treino. De seguida, iniciei o shadowing durante a observação de sessões de treino conduzidas por vários PTs do clube, o que foi fundamental para compreender as diferentes metodologias, estilos de comunicação e estratégias aplicadas na prática com os sócios.

Após esta etapa, selecionei três elementos do staff que não exerciam funções de personal trainer — dois da receção e um do departamento de fisioterapia — para realizar avaliações físicas utilizando testes específicos e a balança de bioimpedância, e para quem prescrevi 30 sessões de treino. No final deste período, efetuei uma nova avaliação para acompanhar a evolução dos participantes.

Simultaneamente, acompanhei o processo das Orientações Iniciais (OI), um serviço disponibilizado aos novos clientes do Holmes Place. Inicialmente, observei a fase de agendamento, onde os PTs contactam os clientes para marcar sessões conforme a disponibilidade mútua. Em colaboração com o orientador Leonardo Silva, familiarizei-

me com os equipamentos utilizados durante as OI, nomeadamente a balança de bioimpedância, o medidor de tensão arterial e a folha de orientação inicial. Posteriormente, assisti a diversas sessões de OI, observando diferentes formas de abordagem e comunicação com os clientes, técnicas de venda de serviços e variações no processo de orientação inicial.

Durante o estágio, também participei em várias discussões técnicas que apresentei posteriormente a alguns PTs, promovendo o debate e a reflexão sobre temas relevantes, tais como: treino cardiorrespiratório – método fracionado intervalado; o exercício de agachamento; mobilidade; treino de equilíbrio em idosos; treino pliométrico; exercício de supino; e os princípios do treino.

Por fim, foi-me proposto organizar um evento durante o estágio para divulgar uma modalidade à minha escolha. Optei pela modalidade iCYCLE, exclusiva do Holmes Place, que consiste num sistema de ciclismo indoor ajustado à condição física dos participantes, que pedalavam ao ritmo de músicas pré-coreografadas. Em conjunto com a Group Exercise Leader e o meu orientador, definimos como tema os anos 80/90, considerando a faixa etária predominante dos sócios. O evento teve a duração de uma hora, contou com três instrutores e reuniu 26 participantes.

4.3. Principais dificuldades e estratégias para as ultrapassar

Durante todo o processo de estágio, foram aparecendo algumas dificuldades por diversas razões, mas sempre foram encontradas soluções para as ultrapassar.

Uma das principais dificuldades por mim encontradas foi a comunicação em idioma diferente, sendo uma lacuna pessoal, comecei por falar mais neste idioma, o que me permitiu pôr em prática todos os conhecimentos que alcancei durante a minha formação escolar.

Outra dificuldade encontrada ao longo do estágio foi a memorização do plano de aula, mais concretamente, o encaixe da coreografia nas estruturas musicais e a contabilização dos tempos musicais. Inicialmente comecei por ouvir a música em questão para ajuda na contagem dos tempos e executando os exercícios mentalmente. Após isso coloquei em prática os movimentos sem música num estúdio para aprimorar

a técnica e corrigir pequenos detalhes de certos movimentos que não estavam a ser realizados da devida maneira.

Semelhante a anterior a tarefa de ministrar as aulas de grupo no início também foi uma das dificuldades, isto por não ter o hábito de dar uma aula. Optei então por treinar no estúdio sozinho, simulando que estava a dar uma aula a uma turma. Os feedbacks que fui recebendo dos instrutores também me ajudaram a melhorar o meu desempenho ao longo desta tarefa.

5. Reflexão sobre intervenção profissional

Relativamente ao trabalho por mim desenvolvido na instituição, considero que todas as atividades realizadas foram fundamentais para compreender a estrutura organizacional da empresa, assim como as responsabilidades atribuídas a cada departamento. No que diz respeito à área do ginásio, foi importante perceber as tarefas e responsabilidades dos elementos de Member Interaction, nomeadamente no acompanhamento direto dos sócios durante a prática em sala. Além disso, adquiri conhecimento sobre os diversos tipos de aulas de grupo existentes, conseguindo classificá-las adequadamente para poder aconselhar os sócios de acordo com os seus objetivos individuais.

Na vertente de instrutor de aulas de grupo, procurei compreender a divisão das diferentes aulas, os tipos de faixas que as compõem, o foco muscular principal de cada uma e a sua especificidade, ou seja, conhecer em detalhe as características que definem cada modalidade. Como Personal Trainer, aprofundi o conhecimento sobre os variados tipos de treino, aprendi a estruturar um plano de treino adaptado ao objetivo do sócio e a selecionar os exercícios mais adequados para cada caso.

Todo este percurso contribuiu decisivamente para o desenvolvimento das competências essenciais à profissão de Personal Trainer, nomeadamente a integração de conhecimentos teóricos e práticos, a capacidade de planeamento e personalização de programas de treino, a gestão eficaz da relação com o cliente e a aplicação de procedimentos de segurança e saúde durante a atividade física. Este conjunto de competências permitiu-me não só otimizar a prescrição e orientação de treino, mas também fortalecer as minhas habilidades comunicativas, de empatia e de gestão de contextos variados dentro do ambiente do ginásio.

Ao longo do estágio, mantive uma postura pró-ativa e profissional, mostrando-me sempre disponível para colaborar com o meu orientador, os membros do staff e a instituição em geral. Considero ter conseguido aplicar ao máximo as minhas capacidades, melhorando significativamente a avaliação, prescrição e orientação de treino acompanhado, bem como a condução de aulas de grupo. Desta forma, os objetivos gerais e específicos propostos, focados no desenvolvimento integral das competências técnicas, relacionais e organizacionais inerentes à prática profissional, foram alcançados.

6. Conclusão

Na minha opinião, todas as tarefas realizadas por mim ao longo do estágio foram importantes e úteis para perceber como funciona um clube deste tamanho. Consegui perceber o grau de exigência que é pedido a este nível, devido às grandes expectativas que os sócios colocam sobre a organização da empresa e no clube.

De uma forma geral, gostei do estágio, acho que é uma mais-valia para quem queira ingressar o mercado do fitness e musculação. Das tarefas todas a que gostei mais foi de ministrar aulas de grupo, apesar das dificuldades sentidas numa fase inicial, que depois fui me libertando à medida que ganhei mais experiência. Uma outra tarefa que gostei mais foi a de ministrar treinos a elementos do staff, serviu para pôr em prática todos os conhecimentos que fui adquirindo ao longo da universidade e também os que adquiri através da transmissão de conhecimentos dos vários elementos do staff do clube.

A tarefa que menos “gostei” foi a de *Member Interaction*, não pela tarefa em si, mas sim pela carga horária que foi distribuída a esta tarefa.

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

7. Introdução à investigação

Análise da fadiga nos profissionais de Exercício Físico

Introdução

O trabalho de um profissional de Exercício Físico no ginásio pode ser bastante exigente dada a carga horária, o número de treinos e de aulas de grupo ministradas. Contudo, pouco se sabe sobre o impacto das horas de trabalho e das diferentes tipologias de funções exercidas nestes contextos. Considerando que a carga física é frequentemente elevada, torna-se relevante compreender de que forma a fadiga pode afetar os personal trainers e os instrutores de aulas de grupo.

As funções dos profissionais de fitness são variadas. Existem personal trainers que se dedicam maioritariamente ao treino personalizado individual, e outros que se dedicam às aulas de grupo (Bennie et al. 2018).

Um estudo realizado por Ramos et al. (2021) teve como objetivo caracterizar os profissionais de fitness em Portugal e concluiu que as funções mais desempenhadas são aulas de grupo, treino personalizado e acompanhamento em sala. Entre estas três funções, as aulas de grupo são aquelas que originam maior carga física, o que, conseqüentemente, pode levar a níveis mais elevados de fadiga. Relativamente à carga horária, verificou-se que os profissionais trabalham, em média, nove horas por dia, com início por volta das sete horas da manhã e término próximo das nove horas da noite. Esta extensa jornada pode justificar uma recuperação física insuficiente e, por consequência, o aparecimento de fadiga ou até lesões.

A fadiga é entendida como um estado temporário de redução da capacidade para a realização de algum tipo de trabalho, que pode resultar na incapacidade total ou na redução da eficiência em determinada atividade. (VanPutte et al., 2014). Já Ascensão et al. (2003) definem que a fadiga é a incapacidade de produzir e manter um determinado nível de força ou potência muscular durante a realização do exercício. Braga et al.

(2020) completam dizendo que a fadiga é a sensação subjetiva de cansaço físico ou exaustão desproporcional ao nível de atividade; dificuldade ou incapacidade de iniciar uma atividade; redução da capacidade para manter uma atividade e dificuldade de concentração, problemas de memória e estabilidade emocional. A nível molecular, a fadiga física ocorre nas fibras musculares, devido a um desequilíbrio entre os iões de cálcio e a diminuição dos níveis de ATP. Sem ATP, as pontes cruzadas e o transporte de iões não funcionam devidamente, reduzindo a capacidade de contração que o músculo é capaz de produzir. (VanPutte et al., 2014)

Este tema da fadiga nos profissionais de exercício físico ainda é pouco explorado na literatura, o que realça a importância do presente estudo. Posto isto, o objetivo do presente estudo foi analisar a fadiga percebida pelos profissionais de exercício físico do ginásio Holmes Place Palácio Sottomayor – Lisboa ao longo de um mês, bem como investigar a sua relação com o número de horas de trabalho em diferentes contextos.

Metodologia

Desenho do estudo

O presente estudo teve como objetivo monitorizar a resposta da percepção de fadiga em instrutores de fitness em contexto de ginásio e perceber qual a relação existente com as horas de trabalho realizadas em contexto de treino personalizado, aulas de grupo, trabalho administrativo e treino pessoal. As variáveis analisadas foram a percepção de fadiga, as horas de trabalho total realizadas, as horas de treino personalizado, as horas de aulas de grupo, as horas de trabalho administrativo, as horas de treino pessoal, as horas de orientações iniciais, as horas de trabalho realizadas fora do clube e tipo de trabalho realizado fora do clube.

Amostra

Neste estudo participaram 12 instrutores de fitness (6 do sexo masculino e 6 do sexo feminino) do clube Holmes Place do Palácio Sottomayor de Lisboa, com idades compreendidas entre os 41 e os 23 anos. Todos os participantes foram informados do estudo em questão e dos procedimentos.

Procedimentos

Para a recolha de dados dos instrutores de fitness, foi criada uma folha de registo com as variáveis utilizadas para o desenvolvimento do estudo. No dia 5 de Fevereiro foi realizada uma reunião com os respetivos participantes onde foi explicado o objetivo do estudo, as variáveis em estudo e as fases do mesmo. Foi distribuída uma folha de registo pelos instrutores de fitness onde foi realizada uma semana de recolha de teste. Após essa semana, foram ajustados alguns pontos de forma a facilitar o preenchimento e recolha e melhorar as variáveis conforme algumas opiniões e recomendações dos instrutores. Seguiram-se 7 semanas de recolha de dados que começou no dia 10 de Fevereiro e terminou no dia 30 de Março. A cada inquirido era distribuída uma folha com as respetivas variáveis do estudo sendo elas a perceção de fadiga, as horas de trabalho totais realizadas, as horas de aulas de grupo, as horas de trabalho administrativo, as horas de treino pessoal, as horas de orientações iniciais, as horas de trabalho realizadas fora do clube e tipo de trabalho realizado fora do clube, para preencherem no final do dia de trabalho. Essa folha era recolhida no início da semana seguinte e era entregue uma nova folha.

Avaliação das horas de trabalho

Além das horas de trabalho diárias totais, estas foram subdivididas consoante as várias tarefas realizadas por cada membro. Nestas horas foram relatadas as horas de treino personalizado, horas de aulas de grupo, trabalho administrativo (realizado no office: realização de planos de treino, chamadas telefónicas, marcações), horas de avaliações iniciais e horas de treino pessoal. Para além destas horas que são referentes ao trabalho realizado no clube, foram também recolhidas as horas de trabalho que estes instrutores realizavam fora do clube e o tipo de trabalho, caso fosse aplicável.

Avaliação da fadiga

Para a avaliação da fadiga, foi utilizada a escala Rating of Fatigue (ROF). Segundo Micklewright (2017), esta escala é um instrumento que pode ser aplicada em vários contextos e é eficaz na perceção de fadiga concebida para prevenir excessos de treino, o excesso de esforço, as lesões, assim como doenças e a prontidão dos atletas para realizar ou repetir tarefas. Para além de ser validada para um contexto desportivo esta pode também ser utilizada em perceções de fadiga em qualquer estilo de vida, atividade física e contextos de recuperação. É também eficaz no controlo da fadiga durante

períodos onde esta pode aumentar progressivamente tanto ao longo de um dia como de uma semana.

A escala é composta por 11 pontos numéricos, de 0 a 10, onde o “0” representa que não se sente cansado, que não existe nível de fadiga e o “10” representa fadiga total e exaustão, onde é difícil de se manter acordado. Além dos pontos, existe ainda cinco pontos descritivos ao longo da escala com cinco imagens que tem como objetivo ajudar os questionados a compreender melhor a escala e a fazer a sua classificação de fadiga. (Micklewright et al., 2017).



Figura 3 - Escala Rate of Fatigue (ROF)

Análise Estatística

Para a análise dos dados foi utilizado o programa Microsoft® Excel® para Microsoft 365 MSO (versão 2204 Build 16. 0. 15128. 20158) e o programa de análise estatística Statistical Package of Social Science (SPSS) 27.0, ambos para Windows. O cálculo de médias, desvios-padrão e 95% de intervalo de confiança (IC95%) foram realizados por métodos estatísticos padronizados. A normalidade da distribuição foi examinada através do teste de Teste de Shapiro-wik ($n < 30$) e tendo em conta a confirmação da normalidade da distribuição, foram adotados testes paramétricos para a análise dos dados. Para o desenho dos gráficos foi utilizado o software GraphPad Software, Inc. (Version 9.0, San Diego, CA: GraphPad Software). Foi utilizada a análise de ANOVA de medidas repetidas, seguida do post-hoc LSD para comparar os tempos em cada tarefa despendidos pelo mesmo participante em cada dia. Foi determinado o coeficiente de

correlação de Pearson, tendo sido considerados os seguintes valores de interpretação: $r = 0.10$ para uma correlação fraca, $r = 0.30$ para uma correlação moderada e $r = 0,50$ para uma correlação forte (Cohen, 1992). O nível de significância estatístico foi considerado para $p \leq 0.05$.

Resultados

Na Tabela 2 podemos verificar os valores registados durante os 49 dias em análise por todos participantes, no que se refere à perceção de fadiga, tempo de trabalho total, trabalho realizado no acompanhamento em sala, tempo de treino personalizado, tempo dedicado às aulas de grupo, tempo de avaliações, tempo de trabalho administrativo, desempenhadas na instituição. Podemos verificar que a perceção de fadiga rondou o moderadamente fatigado (4,63), tendo sido registado um valor máximo de muito fatigado. O tempo de trabalho total rondou em média os 330 minutos por dia, tendo havido um valor máximo de 1110 minutos. O treino personalizado foi a variante que ocupou mais tempo, tendo tido um valor máximo de (101,38) minutos.

Tabela 2 - Valores das variáveis registadas em cada dia do período analisado

Variáveis	Média ± desvio-padrão	Mínimo; máximo	Intervalo de Confiança 95% (limite superior; limite inferior)
Escala de Fadiga [0 a 10]	4.63 ± 3.18	0; 10	[4.89; 4.37]
Trabalho total (minutos)	330,60 ± 242.50	0; 1110	[350,20; 311,00]
Treino pessoal (minutos)	28.80 ± 42.85	0; 240	[32,27; 25,33]
Treino personalizado (minutos)	101.38 ± 107.98	0; 480	[110.11; 92.65]
Aulas de grupo (minutos)	41.86 ± 65.51	0; 300	[47.16; 36.57]
Avaliações (minutos)	31.89 ± 57.86	0; 300	[36.56; 27.21]
Tarefas administrativas/escritório (minutos)	70.64 ± 95.15	0; 480	[78.33; 62.95]
Trabalho realizado fora (minutos)	58.67 ± 111.12	0; 480	[67.65; 49.69]

Nas Figuras 4 a 10, podemos verificar a variação média diária relativamente às variáveis analisadas, nomeadamente o tempo dedicado a cada tipo de tarefa (eixo secundário) e os níveis de fadiga reportados (eixo principal).

Podemos verificar uma ligeira oscilação nos valores de fadiga em ciclos de 5 a 7 dias, que parecem corresponder a cada semana de trabalho e o período de fim de semana ou de paragem. As oscilações variam conforme o tipo de trabalho a desempenhar, sendo

que, em alguns dias as aulas de grupo corresponderam a picos dos valores de fadiga, noutros foi o acompanhamento personalizado ou o trabalho administrativo.

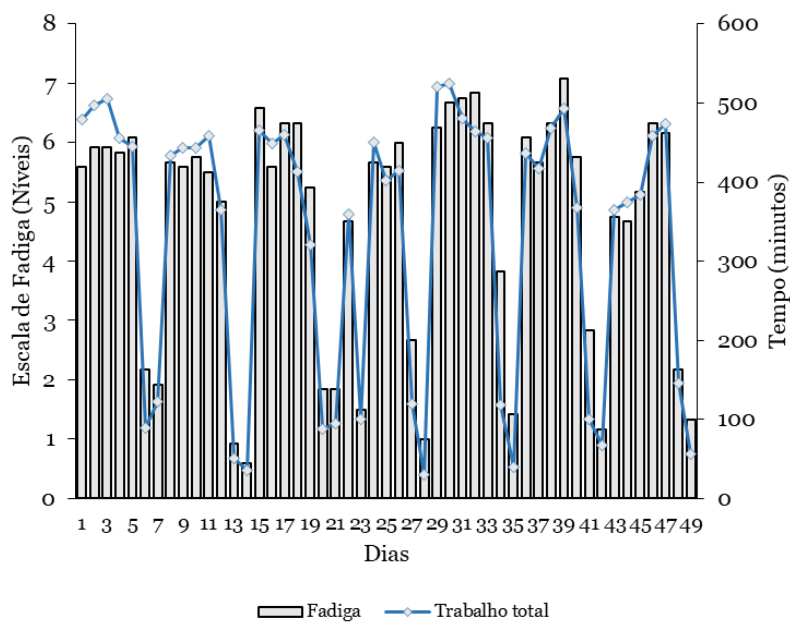


Figura 4 - Representações gráficas dos valores médios registados para cada dia no que se refere à percepção de fadiga (barras) e ao tempo de trabalho total (linhas).

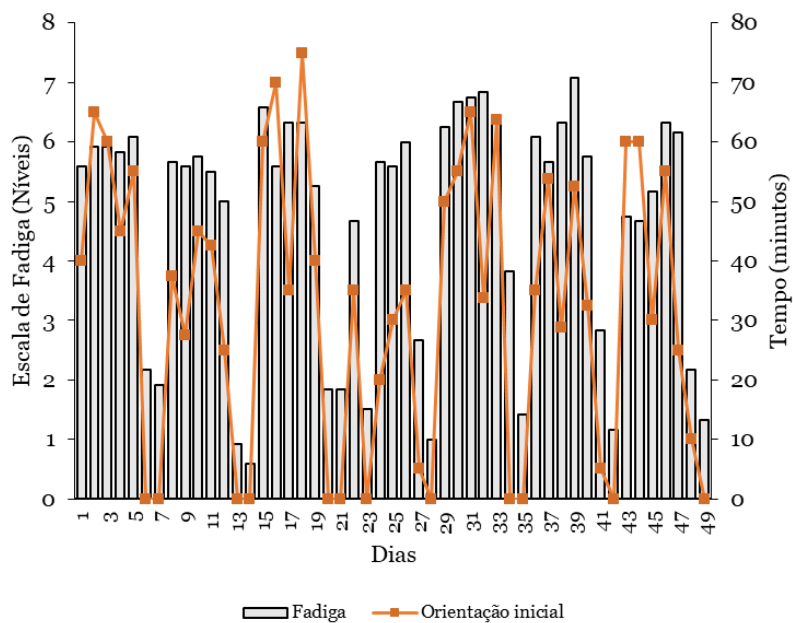


Figura 5 - Representações gráficas dos valores médios registados para cada dia no que se refere à percepção de fadiga (barras) e ao tempo de trabalho de orientação inicial (linhas).

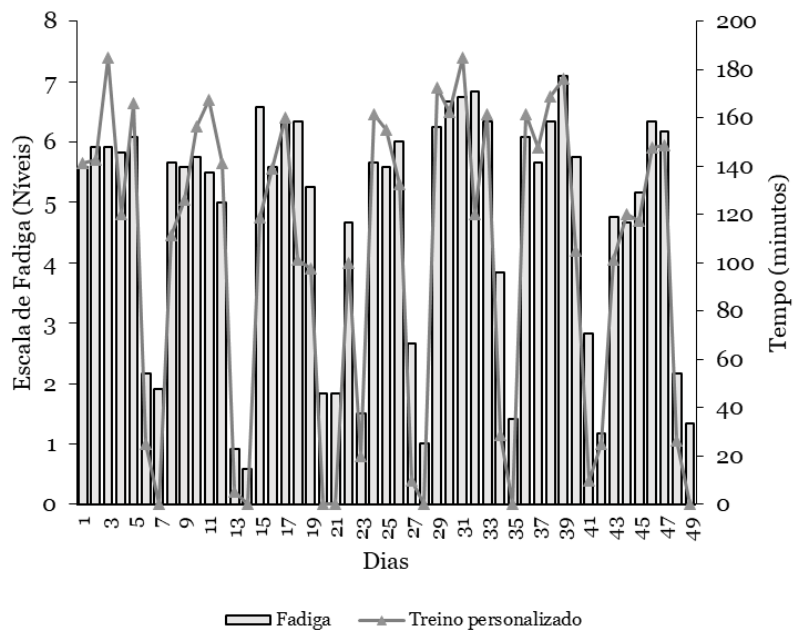


Figura 6 - Representações gráficas dos valores médios registados para cada dia no que se refere à percepção de fadiga (barras) e ao tempo de trabalho de treino personalizado (linhas).

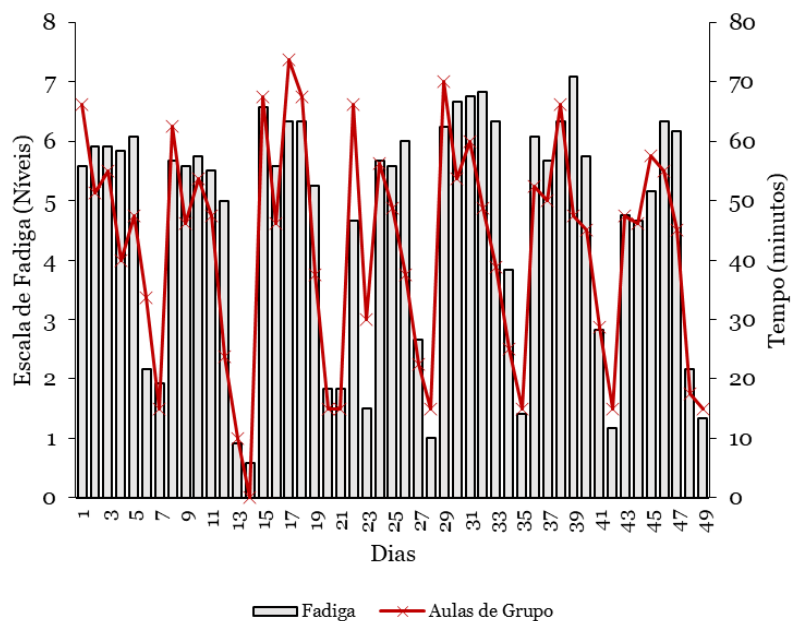


Figura 7 - Representações gráficas dos valores médios registados para cada dia no que se refere à percepção de fadiga (barras) e ao tempo de trabalho de lecionação de aulas de grupo (linhas).

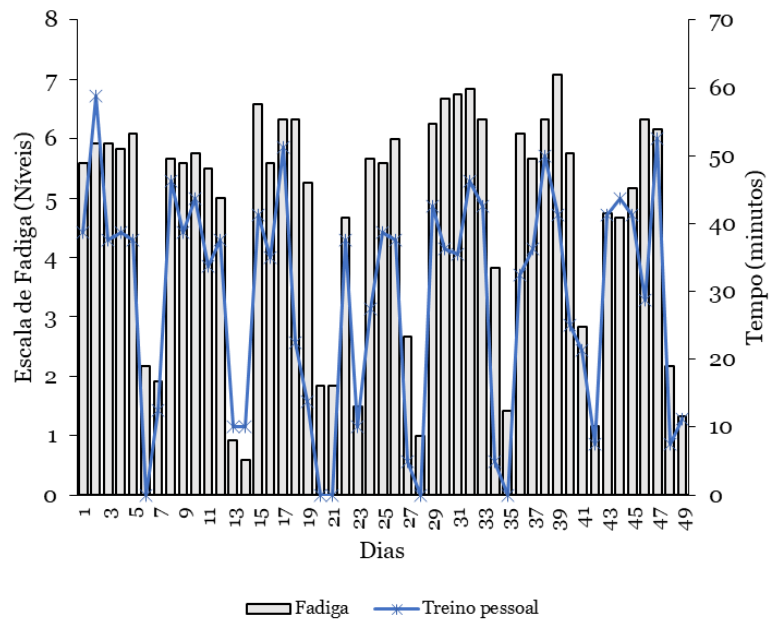


Figura 8 - Representações gráficas dos valores médios registados para cada dia no que se refere à percepção de fadiga (barras) e ao tempo de trabalho de treino pessoal (linhas).

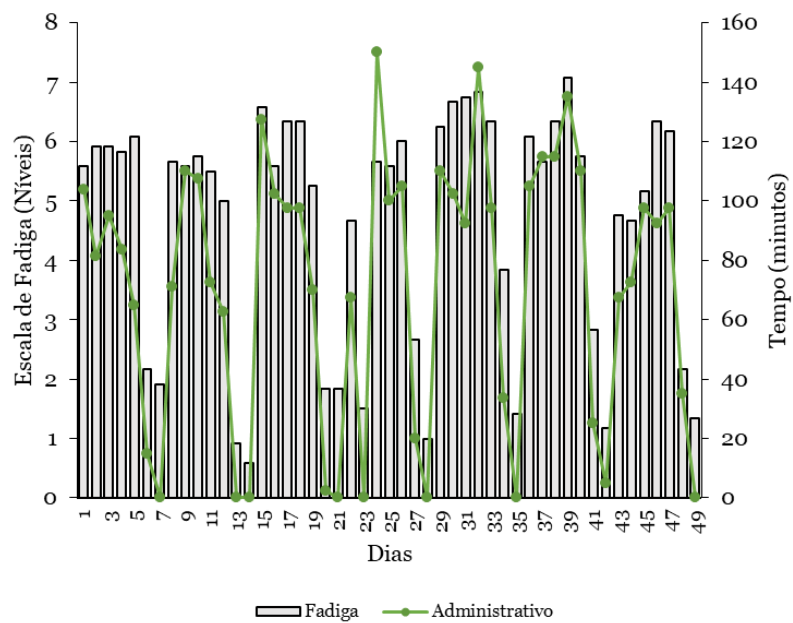


Figura 9 - Representações gráficas dos valores médios registados para cada dia no que se refere à percepção de fadiga (barras) e ao tempo de trabalho em tarefas administrativas (linhas).

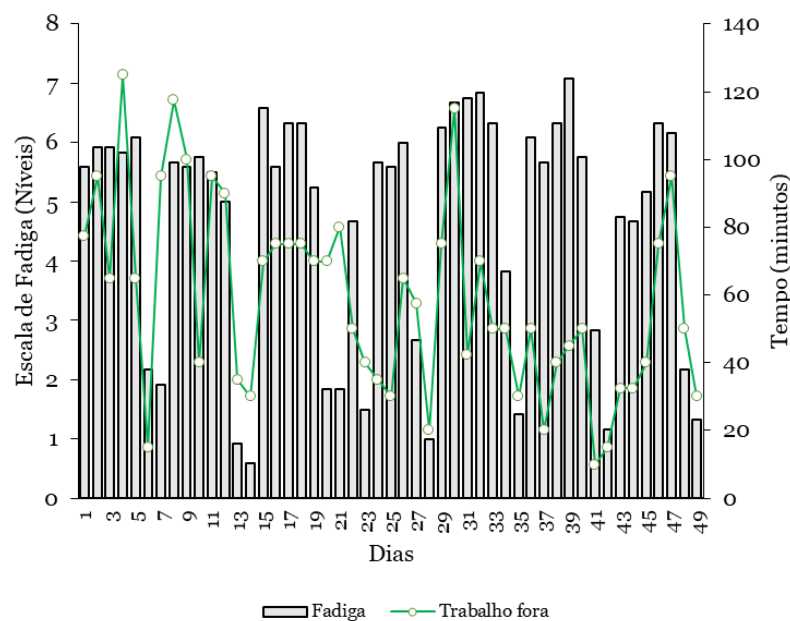


Figura 10 - Representações gráficas dos valores médios registados para cada dia no que se refere à percepção de fadiga (barras) e ao tempo de trabalho realizado fora do clube (linhas).

Na tabela 3 podemos verificar os valores do coeficiente de correlação entre os níveis de fadiga reportados e o tempo realizado a desempenhar cada uma das funções analisadas. Podemos verificar a existência de correlações significativas entre a fadiga e todas as variáveis analisadas. Por ordem, os valores mais relevantes do coeficiente de correlação foram obtidos para o trabalho total (correlação forte), treino personalizado (correlação forte), aulas de grupo (correlação moderada), tarefas administrativas (correlação moderada), trabalho fora do clube (correlação moderada), tarefas de orientação inicial (correlação moderada), e treino pessoal (correlação fraca).

Tabela 3 - Matriz de correlações entre a percepção de fadiga e o tempo de trabalho despendido por tarefa. São apresentados os valores do coeficiente de correlação (r) e da significância (valor de p).

Variáveis	Fadiga	
Trabalho total	$r = 0.79$	$p < 0.01^*$
Aulas de grupo	$r = 0.45$	$p < 0.01^*$
Treino personalizado	$r = 0.56$	$p < 0.01^*$
Treino pessoal	$r = 0.26$	$p < 0.01^*$
Orientação inicial	$r = 0.31$	$p < 0.01^*$
Tarefas administrativas	$r = 0.38$	$p < 0.01^*$
Trabalho fora do clube	$r = 0.32$	$p < 0.01^*$

* estatisticamente significativo

Discussão

O presente estudo teve como objetivo analisar a resposta da percepção de fadiga dos profissionais de exercício físico do ginásio Holmes Place do Palácio SottoMayor e a relação existente com as horas de trabalho realizadas em contexto de treino personalizado, aulas de grupo, trabalho administrativo e treino pessoal.

Os resultados mostram que a percepção de fadiga varia com altos e baixos ao longo das semanas de avaliação, seguindo um padrão cíclico associado a dias úteis e fins de semana. Contrariamente ao que foi afirmado inicialmente, os dados revelaram correlações estatisticamente significativas entre a percepção de fadiga e todas as variáveis analisadas. A mais forte foi observada entre a fadiga e o tempo total de trabalho, o que demonstra que quanto maior a carga horária total, maior é a percepção de fadiga. Este resultado reforça a necessidade de monitorizar a carga horária semanal dos profissionais, especialmente em períodos de maior afluência de clientes.

Além disso, o treino personalizado apresentou uma correlação forte, superior à das aulas de grupo, o que contraria a suposição inicial de que as aulas de grupo seriam a principal fonte de fadiga. O trabalho administrativo, as tarefas fora do clube e a orientação inicial também mostraram correlações moderadas, indicando que atividades de natureza mais mental ou organizacional também contribuem para a fadiga. O treino pessoal teve a correlação mais fraca, o que sugere que é a atividade menos fatigante entre as analisadas. Estes dados revelam que a fadiga não está apenas associada à intensidade física das tarefas, mas também à sua complexidade e exigência cognitiva.

Segundo Braga et al. (2020), a fadiga em trabalhadores da área da saúde pode ser atribuída a uma combinação de carga física e mental. No contexto dos instrutores de fitness, a necessidade de realizar planos de treino, manter a motivação dos clientes, preparar aulas e realizar trabalho administrativo pode aumentar significativamente o desgaste físico e mental, o que está alinhado com os resultados encontrados neste estudo. A pressão constante para manter elevados níveis de desempenho e atenção ao longo do dia pode potenciar o desgaste cumulativo. A sensação subjetiva de cansaço físico ou exaustão ao nível de atividade é um fator comum em profissões exigentes, o que podemos comprovar com o presente estudo (Zwarts et al. 2008). É importante destacar que a variabilidade nos níveis de fadiga também parece estar associada à variação nas tarefas desempenhadas diariamente, reforçando a ideia de que a gestão da carga de trabalho é essencial.

É igualmente importante destacar algumas limitações do estudo que podem ter influenciado alguns resultados. A ausência de dados sobre as horas e qualidade de sono dos participantes impede uma análise mais aprofundada da recuperação e seu impacto na fadiga. Segundo Kancherla et al. (2020), o sono é um dos fatores críticos na recuperação física e mental e pode ter um impacto significativo nos níveis de fadiga.

De igual forma, a ausência de dados sobre a alimentação/hidratação também limita a análise dos fatores fisiológicos que influenciam a fadiga. A nutrição desempenha um papel crucial na modulação da fadiga, influenciando tanto a fadiga central quanto a periférica. Segundo Cyrino e Burini (1997), a fadiga pode ser precipitada por fatores locais (intramusculares), sistêmicos e centrais, sendo que a intervenção nutricional pode atuar em diversos pontos desse processo. A ingestão adequada de nutrientes pode otimizar os níveis de neurotransmissores cerebrais e melhorar a eficiência energética muscular, contribuindo para a redução da sensação de cansaço. Portanto, uma alimentação equilibrada é essencial para melhorar o desempenho e reduzir a fadiga, tanto em contextos desportivos como na vida cotidiana.

Estudos futuros devem incluir variáveis como sono, alimentação e carga psicológica para permitir uma compreensão mais abrangente dos fatores que influenciam a fadiga nos profissionais de exercício físico.

Conclusão

Os resultados deste estudo demonstraram uma correlação forte e significativa entre a percepção de fadiga e o tempo total de trabalho, permitindo concluir que quanto maior a carga horária, maior a percepção de fadiga. O treino personalizado e as aulas de grupo foram as tarefas mais associadas ao aumento da fadiga, enquanto o treino pessoal demonstrou o menor impacto. Foi também evidenciado que tarefas de natureza não física, como o trabalho administrativo e fora do clube, contribuem para os níveis de fadiga, indicando que o desgaste mental também deve ser considerado. A percepção de fadiga mostrou-se variável ao longo do tempo, seguindo padrões semanais relacionados com os ciclos de trabalho e descanso.

É fundamental que os profissionais de exercício físico adotem estratégias de gestão do esforço e organização da carga horária, de forma a minimizar a fadiga e preservar a sua saúde e desempenho. Soluções como pausas regulares, redistribuição de tarefas e estratégias de recuperação adequadas podem ser benéficas.

Recomenda-se que estudos futuros integrem variáveis como a qualidade do sono, a alimentação e o bem-estar psicológico, para uma análise mais completa dos fatores que influenciam a fadiga no setor do fitness.

8. Referências Bibliográficas

American College of Sports Medicine. (2024). *ACSM worldwide fitness trends: Future directions of the health and fitness industry*. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 28(6), 11–25. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000001017>

Ascensão, A., Magalhães, J., Oliveira, J., Duarte, J. A., & Soares, J. (2003). *Fisiologia da fadiga muscular: Delimitação conceptual, modelos de estudo e mecanismos de fadiga de origem central e periférica*.

Barómetro AGAP. (2023). *Relatório do setor do fitness em Portugal*. Associação de Ginásios e Academias de Portugal.

Bennie, J. A., Wiesner, G. H., van Uffelen, J. G. Z., Harvey, J. T., Craike, M. J., & Biddle, S. J. H. (2018). Assessment and monitoring practices of Australian fitness professionals. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(4), 433–438. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.07.010>

Boerner, P.R.; Polasek, K.M.; True, L.; Lind, E.; Hendrick, J.L.. (2021). Is What You See What You Get? Perceptions of Personal Trainers' Competence, Knowledge, and Preferred Sex of Personal Trainer Relative to Physique. *Journal of Strength and Conditioning Research* 35(7),1949-1955.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003027>

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

Chiu, W. Y., Lee, Y. D., & Lin, T. Y. (2011). Innovative services in fitness clubs: personal trainer competency needs analysis. *International Journal of Organizational Innovation (Online)*, 3(3), 317.

Cohen, J. (1992). Statistical power analysis. *Current Directions in Psychological Science*, 1(3), 98–101. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10768783>

Cyrino, E. S., & Burini, R. C. (1997). Modulação nutricional da fadiga. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 2(2), 17–26. <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/RBAFS/article/view/1124>

Franco, S., Simões, V., Santos-Rocha, R., Vieira, I., Ramalho, F., & Ramos, L. R. (2024). Tendências do fitness em Portugal para 2024. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*(57), 88–100.

Kancherla, B. S., Upender, R., Collen, J. F., Rishi, M. A., Sullivan, S. S., Ahmed, O., ... & Gurubhagavatula, I. (2020). Sleep, fatigue and burnout among physicians: An American Academy of Sleep Medicine position statement. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 16(5), 803–805. <https://doi.org/10.5664/jcsm.8408>

Melton, D. I., Katula, J. A., & Mustian, K. M. (2008). The current state of personal training: An industry perspective of personal trainers in a small southeast community. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(3), 883-889.

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

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

Rodrigues, F., Monteiro, D., Teixeira, D., & Cid, L. (2020). O papel dos instrutores de fitness na adesão à prática de exercício físico em Portugal: A importância dos comportamentos de suporte e dos climas motivacionais. *Motricidade*, 16(4), 420–431.

Rodrigues, F., Teixeira, D., Macedo, R., Neiva, H., Cid, L., & Monteiro, D. (2021). O papel do divertimento e das determinantes motivacionais na persistência da prática de exercício físico. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26(Suppl 3), 5303–5313.

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

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

Valentim, M. G. (2021). *A importância da satisfação dos clientes em health clubs na área do fitness e relação com a fidelização nos mesmos* (Master's thesis, Instituto Politécnico de Beja).

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

Wayment, H. A., & McDonald, R. L. (2017). Sharing a personal trainer: Personal and social benefits of individualized, small-group training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *31*(11), 3137–3145.
<https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000001764>

World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world*.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>

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

Anexos

Anexo 1 – Relatório do clube

Relatório do Clube

Manuel João Rodrigues Oliveira

Leonardo Campos
Silva

Lisboa
Dezembro 2024

Introdução

O presente relatório vem ao encontro do estágio curricular do mestrado em ciências do desporto ramo de Exercício e Saúde, pela Universidade da Beira Interior, sendo este realizado no Holmes Place do Palácio Sotomayor, em Lisboa.

Ao longo deste relatório vou descrever a minha passagem pelos vários serviços e departamentos do clube. O objetivo do clube é promover aos sócios a melhor experiência possível com todas as condições a quem têm direito.

Para o bom funcionamento do clube é necessário que todos os departamentos estejam a funcionar corretamente e em simultâneo.

Para melhorar a passagem do cliente pelo clube os serviços tem de mostrar um trabalho de excelência para que os clientes se sintam integrados e para que mais tarde possam vir a usufruir desses serviços.

Como o Holmes Place do Palácio de Sotomayor é um clube premium é dever de todos os funcionários darem o máximo de si em prol do clube para que tudo possa correr bem e no final ter os clientes satisfeitos com os serviços.

Capítulo 1 – Receção

Introdução

O presente capítulo tem como objetivo principal explicar e descrever as tarefas que se tem de realizar por parte do departamento da receção durante o

funcionamento do clube desde as 06:30H, hora de abertura, até à hora de encerramento, 23H. A principal responsável pela receção é a Duty Manager Deolinda Almeida.

As horas de estágio neste departamento contaram com um total de 6 horas, sendo que foram divididas por 3 partes do dia, para poder experienciar e observar o horário de abertura, hora de almoço e horário de fecho.

Durante as horas de estágio realizadas no departamento pude experienciar e observar as várias funções que a receção tem como responsabilidade no clube, sendo sempre acompanhado por um ou mais rececionistas.

Destas, as principais tarefas abordadas pelos rececionistas foram:

Abertura do clube;

Swipe – registo de entradas;

Entrega de Toalhas;

Abordagem e comunicação na receção;

Anúncios no comunicador (Tanoy);

Pagamentos;

Gestão das reclamações/sugestões;

Cancelamentos, suspensões e transferências;

Fecho do clube.

Desenvolvimento

Pode se dizer que a receção é um dos departamentos mais importantes para o bom funcionamento do clube, pois é a receção que tem o primeiro contacto com os clientes.

De seguida irei descrever as várias funções desempenhadas pelo departamento da receção.

Abertura do clube – Atualmente o clube encontra-se a abrir às 6:30H durante a semana, às 8H ao sábado e às 9H no domingo. Normalmente os rececionistas costumam estar presentes cerca de 30 minutos antes da abertura, de modo a

realizar todos os processos e resolver alguma situação que ocorra inesperadamente.

O primeiro passo a ser dado passa por recolher as chaves junto da zona de segurança do palácio. De seguida já dentro do clube, abrem-se as portas de vidro e ligam-se os computadores. Cabe também aos restantes responsáveis pela abertura verificar algumas zonas do clube para ver se está tudo em conformidade (a limpeza, o lixo nos caixotes, a iluminação), tais como, a zona do bar, uma vistoria aos balneários, masculinos e femininos. Posto isto, o rececionista vai ao office buscar a chave dos armários onde se encontram as caixas do dinheiro e fazer a respetiva contagem.

Durante este processo todo, se houver alguma anomalia, deve ser enviado um mail a Duty Manager Deolinda Almeida e a diretora do clube Patrícia Martins, com as ocorrências.

Em chegando à hora de abertura, o rececionista informa através do Tanoy que as atividades do clube se encontram abertas, começando assim os clientes a entrar.

Swipe/Registo de entradas – Cada cliente dispõe de um cartão associado à sua ficha de sócio e que está diretamente ligado ao programa informático do HolmesPlace. À chegada, os clientes passam o cartão nos torniquetes e automaticamente aparece a ficha de sócio num computador ligado aos mesmos. Ao ler a ficha de sócio, o rececionista consegue saber se o cliente tem ou não a subscrição de toalhas de treino e/ou banho, a que clube pertence e ainda se têm algum pagamento em falta.

Entrega de Toalhas – Cada cliente pode dispor de uma subscrição de toalhas de treino e/ou banho, sendo que tem um custo acrescentado.

Abordagem e comunicação na receção – O rececionista quando recebe o cliente, tem de ter uma comunicação positiva e clara. A abordagem e receção com o cliente é um fator constante, pois é o primeiro departamento do clube e o último a ter contacto com o cliente. As abordagens que a receção pode ter passa pela saudação inicial, a entrega de toalhas, o esclarecimento de dúvidas, o atendimento de chamadas ou pedidos de informação de novos sócios, sendo que estes são reencaminhados posteriormente para o departamento comercial. As comunicações nor

malmente são feitas em português, mas também em Inglês, sendo então necessário o domínio nestas duas línguas. Outra forma de comunicação, é através do email, sendo que estes servem para tratar questões sobre vários assuntos.

Anúncios no comunicador (Tanoy) – O Tanoy é uma ferramenta que facilita o trabalho da receção, serve para fazer avisos, podendo seleccionar as zonas do clube onde os mesmos se vão ouvir. Esta ferramenta na última hora do dia, serve para informar os clientes de que o clube irá encerrar as atividades dentro de um determinado tempo e mais tarde que se encontra definitivamente encerrado. Também pode servir para dar algum alerta/aviso, podendo seleccionar a zona do clube onde seja ouvido, consoante a gravidade da situação.

Pagamentos – Uma das tarefas da receção, passa por receber pagamentos de sócios que por algum motivo não conseguiram realizar através de débito direto ou então quando houver alguma compra de barras ou material de merchandising do clube.

Gestão das reclamações/sugestões – As reclamações, denominam-se de sugestões, sendo encaradas como pontos a melhorar, estas podem ser rececionadas diretamente através da informação do cliente ao balcão ou via email. Mais tarde são encaminhadas para a diretora do clube e/ou à Duty Manager, que indicarão quais as etapas a realizar.

Cancelamento, Suspensões e Transferências – Os cancelamentos, suspensões e transferências de clubes, são assuntos que são tratados pelos rececionistas, sendo que em casos mais complicados, pode ser solicitada a ajuda da Duty Manager ou da diretora do clube.

Fecho do Clube – Durante o fecho do clube existem alguns procedimentos a realizar. O fecho do clube é às 23H, sendo que às 22H, o rececionista deve comunicar no tanoy que as atividades encerram dentro de 30 minutos, tendo assim os clientes 30 minutos para finalizar o treino, tomarem banho e saírem do clube. Por volta das 22:15H o rececionista repete de novo o aviso, porém agora faltando 15 minutos. ÀS 23h é dado um aviso que o clube vai encerrar e pede-se aos sócios que estão no clube para saírem.

Para além disto, o rece

cionista responsável pelo fecho, deve realizar a contagem do dinheiro em caixa e de multibanco e deve registar esses valores. Após isso, as caixas são guardadas num local seguro.

Antes de realizar o fecho das portadas de vidro, o responsável deve realizar uma vistoria pelos balneários, abrindo todos os cacifos que não sejam alugados e colocar um cabide naqueles que não tenham. Após esta verificação, as portadas de vidro são fechadas e o clube encerra.

Conclusão

Com a realização das horas no departamento da receção, é de destacar que é um ponto chave de sucesso do clube, pois é este departamento que causa o primeiro impacto e o último impacto nos sócios, por isso é importante que exista uma excelente organização, interação com os sócios e os restantes departamentos e o máximo profissionalismo na realização das tarefas desempenhadas.

No meu ponto de vista, um dos pontos chave é a abertura do clube, pois este irá ter influência na preparação do clube para receber os sócios, durante a abertura é de extrema importância informar a Duty Manager Deolinda Almeida se algo ocorrer inesperadamente, de modo a poder ser prevenido e solucionável. O registo de entradas também é um dos pontos chave mais importante, pois permite ao rececionista aceder à ficha de cliente e observar se este tem algum pagamento em atraso e solicitar caso aconteça e permit

e ainda ver se o cliente tem ou não acesso às toalhas de treino. O fecho do clube é de igual importância pois com este, inicia-se a preparação para a abertura no dia seguinte, sendo fundamental que este seja realizado corretamente, de modo a evitar atrasos e problemas na abertura do dia seguinte.

Com isto, concluo que a carga horária em que passei pelo departamento da receção, permitiu-me observar como os rececionistas trabalham, quais os procedimentos que são realizados ao longo das várias fases do dia, como resolvem várias situações no dia-a-dia e principalmente a forma como interagem com os clientes e restantes departamentos do clube.

Capítulo 2 – Departamento Comercial

Introdução

O presente capítulo, tem como objetivo apresentar o funcionamento do departamento comercial do clube. Este departamento encontra-se posicionado no office principal do clube.

O principal objetivo deste departamento passa pela venda e angariação de novos sócios para o clube. Durante o tempo passado neste departamento, foi possível observar os vários métodos de venda de serviços e angariação de novos sócios para o clube. Outros procedimentos observados foram a realização de chamadas para angariação de novos sócios, as visitas ao clube e a resposta a e-mails.

Desenvolvimento

Este departamento é constituído por cinco colaboradores, sendo estes o Hugo, o Alexandre, a Elsa, a Sónia e a Raysa e pelo Sales Manager Gonçalo Correia, sendo este o responsável principal pelas vendas do clube e pelas metas estabelecidas. O departamento situa-se no office principal do clube, que é composto por secretárias individuais, com os respetivos computadores e telefones e ainda existem vários quadros espalhados pela parede do escritório, sendo que existe um para as marcações, quadros de objetivos e quadro de organização de mercado externo.

Os potenciais sócios podem chegar ao contacto do departamento comercial de várias formas. De forma externa são todos os potenciais que os comerciais não estão a contar, sendo Leads, Walk-in, TI ou através de angariação na rua. Os Leads são pessoas que solicitam informação através do site do clube, colocando o seu email e contacto de telemóvel para posteriormente serem contactados pelos comerciais para agendar uma visita ao clube. Os Walk-in são pessoas que chegam à receção do clube, pedindo informações sobre o clube, neste caso é realizado um despiste pelo rececionista de forma a perceber o qu

e o cliente quer, no caso de pretender inscrever-se é chamado um comercial para apresentar o clube. Os TI são pessoas que ligam para o clube a solicitar informações, sendo que o comercial que atende a chamada deve tentar agendar uma visita para apresentar o clube.

De forma a ser justo para os colaboradores, os contactos são distribuídos igualmente entre os colaboradores, sendo utilizado um sistema de rotatividade que é seguido num dos quadros. Quando um comercial vai atender um walk-in, na vez seguinte irá

outro e assim sucessivamente. Quando algum comercial estiver ocupado, a ordem pode ser quebrada, contudo deve ser reposta assim que possível.

A forma interna é a fonte principal do departamento comercial, consiste na angariação de contactos, junto dos sócios do clube, de possíveis novos sócios que podem ter interesse na inscrição do clube e ainda pessoas que os sócios trazem ao clube para treinar e experimentar.

No primeiro caso os comerciais solicitam contactos de amigos, junto dos sócios, que podem ter interesse na inscrição no clube, após entrarem em contacto, normalmente via chamada telefónica, os comerciais tentam agendar uma visita ao clube

para o apresentarem e apresentar as propostas que existam. No entanto se não houver disponibilidade, o comercial guarda o contacto na rede de contactos, para poder haver contacto posteriormente.

A realização de toru/visitas pelo clube é uma mais valia para este departamento, sendo um dos aspetos mais importantes. Nesta situação os comerciais encontram-se com os potenciais sócios junto da receção, com uma breve conversa, conhecendo melhor as pessoas, quais os seus objetivos e o porquê de quererem o Holmes Place do Palácio Sottomayor. Esta conversa é bastante importante, pois ajuda o comercial a escolher que tipo de abordagem deve ter junto do futuro sócio. Após esta conversa, inicia o tour/visita ao clube, mostrando todas as áreas, desde a piscina, jacuzzi, sala de musculação, sala de aulas de grupo, espaços comuns e balneários, sendo que o discurso do comercial deve ser direcionado tendo em conta a conversa inicial. Durante a visita, deve ser explicado todo o funcionamento do clube e das partes mais relevantes para o potencial sócio, respondendo também as dúvidas, caso existam, do futuro sócio.

Na última parte do tour, o comercial e o potencial sócio, sentam-se junto de uma mesa nas zonas comuns do clube, de modo que o comercial explique todas as condições e opções de inscrição, sendo que o objetivo nesta fase é convencer o futuro sócio a tornar-se sócio, após isso, podem ainda ser vendidos serviços adicionais como personal trainer, nutrição e fisioterapia.

Todos os meses o departamento comercial apresenta um target (meta) de vendas que deve ser atingido, quando existe um objetivo da equipa e o objetivo pessoal de cada comercial, este objetivo é calculado com base nas horas de trabalho de cada um.

De forma a conseguir tentar fidelizar mais sócios, o departamento comercial procura e tenta desenvolver protocolos com várias empresas, oferecendo melhores condições aos colaboradores que se inscrevam através dos protocolos. Além do referido, o departamento comercial, atende chamadas caso a receção não possa atender, responde a emails, pode contactar outros clubes e trata de assuntos mais complicados.

Script/Guia de chamadas

- 1º- O comercial deve se apresentar pessoalmente, criando empatia com o possível sócio;
- 2º- Deve realizar algumas perguntas ao cliente, de modo a conhecer melhor a pessoa que está do outro lado da chamada (se já tem experiência em ginásios, se conhece o clube, se sabe onde situa, onde trabalha, entre outras);
- 3º- Abordar se tem conhecimento de algum protocolo ou parcerias com alguma entidade;
- 4º- Marcação de visitas, perceber qual a disponibilidade da pessoa, de forma a encontrar uma data para a visita;
- 5º- Responder a dúvidas caso existam
- 6º- Despedir-se do possível sócio reforçando a data da visita.

Conclusão

Com o tempo de estágio realizado neste departamento permitiu-me observar que este departamento é fundamental para o bom funcionamento do clube, pois é através dele que o clube consegue adquirir novos sócios e deste modo promover o desenvolvimento do clube.

Quanto a realização das tarefas a principal tarefa passa pela realização de chamadas de forma a tentar agendar visitas e posteriormente realizar as vendas. A realização das chamadas é bastante importante, pois sem elas é impossível agendar visitas e reali

zar as vendas, sendo que é este o principal objetivo do departamento.

Para o cumprimento de todos os targets de vendas é fundamental que exista uma boa relação e uma boa comunicação dentro da equipa de comerciais. Estes devem de ser ambiciosos e comunicativos e que ouçam o que as pessoas têm a dizer, para poderem ajustar o seu discurso durante as conversas. Além disto é fundamental que os comerciais dominem o funcionamento do clube, departamentos e ainda o funcionamento e a forma de trabalhar dos vários serviços de personal trainer, fisioterapia e nutrição

Capítulo 3 – Nutrição

Introdução

O presente capítulo, tem como objetivo apresentar o funcionamento do departamento de Nutrição, onde foram realizadas algumas atividades, tais como, observação dos processos na marcação de consultas, avaliação inicial e respetiva consulta e prescrição e seguimento de um plano alimentar.

O departamento de nutrição encontra-se localizado junto à zona da receção do clube, sendo composta por dois gabinetes de consulta e uma cozinha espaçosa e devidamente equipada.

Quando os sócios se inscrevem no clube, este tem direito a algumas ofertas que podem aproveitar, entre os quais tem direito a uma consulta e avaliação por parte de um nutricionista, que pode ser benéfico para o sócio, pois o mesmo terá direito a uma avaliação através de uma balança bio impedância que irá dar vários dados e a uma cons

ulta onde o nutricionista irá dar recomendações tendo em conta os objetivos do cliente.

Apesar desta oferta, os sócios podem também subscrever um acompanhamento mais personalizado, sendo acompanhado com maior frequência pelo nutricionista.

Desenvolvimento

O departamento de nutrição tem um funcionamento próprio e é composto por três nutricionistas.

Este departamento tem alguns objetivos, sendo que o principal é a angariação de sócios e promover uma melhoria de saúde. Para tal existem algumas fases importantes, tais como:

Realizar um acompanhamento alimentar ao sócio;

Converter serviço base em serviço premium;

Realizar marcações com os sócios;

Prestar serviço base de inscrição (consulta nutricional).

Acompanhamento Alimentar

Quando passei pelo serviço de nutrição, realizei uma avaliação e consulta base como sócio e posteriormente foi-me prescrito um plano alimentar, consoante o meu objetivo, para seguir ao longo do estágio.

O plano previa que fosse realizado cerca de 6 refeições por dia e tinha como foco uma maior ingestão proteica de forma a aumentar a massa muscular e baixar a massa gorda.

Marcações e serviço base de inscrição

Durante o dia, os nutricionistas recebem uma lista de todos os novos sócios do clube para depois entrar em contacto via telefone ou email, para poderem conseguir realizar a marcação da consulta a que o sócio tem direito. Aquando encontrada uma consulta, o nutricionista um dia antes, contacta o sócio, via telefone ou email, para relembrar e confirmar mais uma vez a consulta.

Na realização da consulta, o nutricionista dirige-se a receção ao encontro do cliente, dirigindo-se posteriormente para um dos gabinetes e inicia a consulta com umas questões feitas pelo nutricionista para conhecer melhor o cliente (idade, hábitos alimentares, etc.).

De seguida é realizada uma avaliação da composição corporal com o apoio de uma balança de bio impedância, onde são recolhidas informações como o peso, nível de gordura visceral, a % massa gorda, o IMC, a % massa muscular, entre outras. Após isso, de volta ao gabinete, o nutricionista apresenta uma tabela com dados de referência comparando com os dados do cliente.

Após isso, o nutricionista procura conhecer qual é a rotina alimentar do cliente, por exemplo, quantas vezes come por dia, o tipo de alimentação, se já seguiu alguma dieta, que alimentos prefere e ainda os hábitos ligados à ingestão de água.

Por fim, o nutricionista apresenta algumas dicas de forma a melhorar a alimentação tendo em conta ao objetivo do sócio, tentando vender o serviço premium, onde terá um maior acompanhamento ao longo do tempo.

Conclusão

Com a minha passagem no departamento da nutrição, concluo que é um serviço adicional do clube muito proveitoso sendo valorizado pelos sócios. Tendo em conta que o Holmes Place é um health club, torna-se importante a qualidade dos seus serviços, sendo que a oferta do departamento de nutrição e os respetivos serviços, são de extrema importância para o clube e o bem-estar dos sócios.

Após a passagem pela consulta de nutrição, a minha maneira de ver a alimentação, sofreu algumas alterações ganhando novas soluções

de alimentos de modo a ter uma alimentação mais rica e variada, que se torna fundamental para o objetivo de perder peso e de ganho de massa muscular.

O mais difícil foi de conseguir seguir o plano, devido ao mesmo ter por base uma alimentação com alimentos de origem vegetal, sendo por vezes difícil a aquisição e confeção de alguns alimentos.

Capítulo 4 – SPA

Introdução

O presente capítulo, tem como objetivo apresentar o funcionamento do departamento do SPA, explicando e abordando as respetivas tarefas. Devido à logística, os acompanhamentos das tarefas foram realizadas no Holmes Place da Avenida Defensor de Chaves (HP DDC), em Lisboa.

Nas horas de estágio que realizei neste departamento observei as várias tarefas realizadas para o bom funcionamento do SPA, sendo acompanhado pela responsável do SPA, Tânia Bertolo.

Deste modo, as tarefas observadas foram:

Serviços oferecidos;

Marcação de serviços;

Atendimento de chamadas;

Abordagem e comunicação no SPA;

Cancelamentos e suspensões.

O SPA do HP DDC, é exclusivo do Holmes Place, funcionando em perfeita harmonia com o restante clube, sendo localizado junto às salas de grupo, contando com um espaço próprio e diferente. O espaço é composto por uma receção e seis gabinetes de massagem, sendo que dois deles possuem uma cabine para duche, usada para tratamentos específicos. A equipa do SPA é constituída por 6 pessoas, sendo elas duas esteticistas, quatro terapeutas e futuramente irá ser ingressado um osteopata.

O ambiente dentro do SPA deve

ser um ambiente calmo e sereno para qualquer sócio poder relaxar e desfrutar do tratamento ou massagem que adquiriu.

Desenvolvimento

Sendo o Holmes Place um Health Club, o serviço de SPA, é mais uma oferta que este oferece aos seus clientes, sendo que cada sócio quando se inscreve num clube, tem direito a uma massagem de boas-vindas. Posteriormente se o sócio demonstrar interesse em adquirir um dos programas do SPA, no dia da massagem de oferta, dispõe de um desconto adicional de 40% sobre o respetivo valor.

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

As massagens são realizadas por terapeutas, tendo estes uma especialização em vários tipos de massagens. A oferta de massagens é enorme, indo desde massagens terapêuticas até massagens mais relaxantes. De momento o SPA do clube HP DDC, não oferece massagens holísticas (reiki, ayurvédica) e nem

osteopatia, devido a não possuir profissionais qualificados para estes tipos de massagens.

Outro tipo de oferta é os serviços de estética, realizados pelos esteticistas. Estes serviços vão desde tratamentos corporais,

por exemplo a limpeza de pele, até tratamentos de rosto, entre outros.

De forma a promover os serviços de SPA, todos os meses existem campanhas de promoção, dando desconto em alguns tipos de programas.

Marcação de serviços: A marcação de serviços pode ser realizada de diversas maneiras: através de via telefónica, presencialmente ou através da oferta do Holmes Place ao sócio.

Na primeira situação, os sócios contactam o SPA, de forma a solicitar a marcação de um tratamento/consulta, acertando a disponibilidade com a do SPA. Na segunda situação o sócio desloca-se presencialmente ao SPA para realizar a marcação. Na terceira situação, o SPA entra em contacto com o sócio para a marcação da sessão de boas-vinda

s.

Todas as marcações são geridas de acordo com a disponibilidade de cada membro da equipa e do sócio, através de um programa chamado SportStudio. Este programa, no dia antes da sessão, envia uma mensagem ao cliente para relembrar da sessão marcada.

Atendimento de chamadas: O atendimento de chamadas no SPA é algo regular, contudo as chamadas estão maioritariamente relacionadas com a marcação de tratamentos/massagens.

Abordagem e comunicação no SPA: A abordagem e comunicação no SPA deve ser clara e concreta, não deixando dúvidas. A mesma pode ser realizada em diversas línguas, sendo o português e o inglês mais habituais, o que obriga a que exista um bom domínio de ambas as línguas.

Cancelamentos e suspensões: O processo de cancelamento ou de suspensão de programas do SPA, segue a mesma lógica que um cancelamento do ginásio, sendo que deste modo deve ser realizado até ao 15º dia de cada mês para ter efeito no mês seguinte

. Estes podem ser feitos via email ou por via de chamada.

Conclusão

Com a minha passagem no departamento do SPA, concluo que é um serviço adicional do clube muito proveitoso sendo valorizado pelos sócios que adquirem programas de forma a completarem o treino ou até realizarem uma componente de relaxamento e até de prevenção de lesão.

A existência deste tipo de serviços torna-se fundamental para o Holmes Place sendo este um health club, pois assim consegue atingir o maior número de pessoas interessadas no clube e ainda promover uma maior sensação de bem-estar e felicidade ao sócio, ajudando a que o mesmo permaneça mais tempo dentro do clube.

Capítulo 5 – Fisioterapia

Introdução

O presente capítulo, tem como objetivo apresentar o funcionamento do departamento de Fisioterapia do clube, onde foram realizadas algumas atividades, sendo ela uma em contexto de piscina, aula de hidroterapia, e uma em contexto de sala, aula de reeducação postural.

O departamento de fisioterapia localiza-se junto à zona de cardio no ginásio, é composto por dois gabinetes de fisioterapia, estando estes equipados com vários materiais para promover uma boa recuperação de uma lesão ao cliente. Quando um novo sócio se inscreve no clube, este tem direito a uma avaliação corporal por parte de uma fisioterapeuta, algo que pode ser benéfico, no caso do sócio apresentar alguma limitação, lesão ou má postura. Para a marcação da avaliação inicial, as fisioterapeutas recebem os da

dos de novos clientes e posteriormente contactam dando as boas vindas e marcando a respetiva avaliação.

Além disso, as fisioterapeutas do clube lecionam duas aulas específicas, sendo elas Hidroterapia (meio aquático) e Reeducação Postural, mas também dão treinos no ginásio se o sócio aderir a algum pacote exclusivo do departamento.

Desenvolvimento

Atualmente o departamento conta com duas fisioterapeutas. O tempo que passei junto deste departamento realizei algumas tarefas, como a aula de hidroterapia (ambiente aquático) e a aula de reeducação postural.

Aula Hidroterapia – É uma aula realizada na piscina e tem a duração de 45 minutos. Esta aula tem uma intensidade muito baixa, que serve para os clientes poderem realizar exercícios de controlo postural e de reabilitação. São realizados, ao longo da aula, vários exercícios de membros superiores e membros inferiores, sendo que a fisioterapeuta fornece sempre alternativas ao exercício, caso alguém apresente alguma limitação na realização do exercício. Outra característica desta aula é a falta de impacto o que permite a cliente s que tenham alguma patologia, poderem realizar os exercícios devido ao auxílio da água.

Aula Reeducação Postural – Esta aula é realizada em ambiente calmo e controlado no estúdio de Mind&Body. O principal objetivo desta aula é promover o controlo postural através de exercícios de Pilates, exercícios de Mobilidade, Posturas e exercícios de respiração. É uma aula de intensidade muito baixa o que também ajuda a promover o relaxamento muscular. Normalmente a aula é dividida por 3 partes: Aquecimento; Parte Principal – onde dão mais ênfase aos exercícios de pilates e de mobilidade; Parte final – onde por norma são abordadas 2 de 4 posturas, sendo elas; Posição de rã sentada; Posição de pé – bailarina; Posição de rã deitada com os membros inferiores juntos; Posição de rã deitada com os membros inferiores afastados.

Conclusão

Com a minha passagem no departamento da fisioterapia, posso dizer que este departamento à semelhança de todos os outros, é uma mais valia para os sócios. Tendo em conta que o Holmes Place é um health club e não um mero ginásio, torna-se fundamental a qualidade dos seus serviços, sendo que a oferta do departamento de fisioterapia e dos seus serviços, são bastante importantes para o clube e para o bem-estar dos sócios.

A existência de aulas, em que o objetivo principal passa pela reabilitação, alongamentos e mobilidade, são benéficos para os sócios, pois permite uma melhora do seu estado. Estas aulas por vezes também servem de captação para

novos sócios, sendo estas aulas com muita afluência e envolvimento dos praticantes.

Capítulo 6 – CMS

Introdução

O presente capítulo, tem como objetivo apresentar o funcionamento do software do clube, chamado de CMS. Esta base de dados permite a que todos os membros do clube consigam observar e consultar as fichas dos clientes todos quando necessário.

As fichas de cliente são criadas quando existe a inscrição de novos sócios, normalmente realizada pelos comerciais ou rececionistas.

Desenvolvimento

Para se realizar uma pesquisa de um sócio no software, os funcionários do clube, podem fazê-lo através de qualquer dado, como por exemplo: Contacto Telefónico, mail, NIF, nome ou apelido, número de sócio ou até mesmo pelo nome do Personal Trainer.

No software existem vários separadores, que permitem aceder a várias informações, como as incidências que possa ter, os contactos que o cliente recebeu, se tem ou não algum pagamento em atraso, quais as condições do contrato do cliente, que direitos tem, os acessos que teve ao clube, se tem ou não acesso a mais clubes, entre outros.

Qualquer chamada, atendida ou não, é anotada nas incidências com o respetivo código, seja de que departamento for salvaguardando assim os funcionários. No caso de o cliente reclamar que não foi contactado por alguém, qualquer funcionário pode observar através da consulta da ficha do respetivo cliente, se houve ou não o contacto.

Conclusão

Com o contacto com o programa informático CMS, permitiu me observar que este é um dos meios para a organização dentro do clube, estando todos os

departamentos interligados. É importante que todos os departamentos cumpram com a sua função de escrever na ficha de clientes quando há alguma incidência e notas a considerar, para estarem protegidos.

Capítulo 7 – Departamento Operacional

Introdução

O presente capítulo, tem como objetivo apresentar o funcionamento do departamento operacional. Este é de extrema importância para o bom funcionamento do clube. Este departamento é da responsabilidade da *Duty Manager* Deolinda Almeida. Pertencem ainda a este departamento o pessoal da manutenção, a equipa de limpeza “Gota limpa” e a receção.

Desenvolvimento

A área da manutenção é da responsabilidade do Alexandre e do Diamantino. Estes tem como principal função a manutenção das máquinas do clube, máquina de filtragem da água da piscina, spa e banho turco, as máquinas de aquecimento de águas dos balneários e ainda o funcionamento das restantes máquinas e equipamentos, com exceção dos equipamentos *Technogym*. A sala destes situa-se ao lado do gabinete dos Personal Trainers. Sempre que haja alguma situação que não se consiga resolver, estes devem reportar à *Duty Manager* para solicitar um orçamento de reparação. O gabinete da *Duty Manager* situa-se no *office*, onde tem uma secretária e um computador para a realização do seu trabalho.

Durante o dia são realizados tours pelas salas das máquinas, de forma a verificar se está tudo em bom funcionamento das mesmas e avaliar os parâmetros de PH (aprox. 7.2) e de Sal (0,5-1,2) da água da piscina. Também é realizada uma limpeza aos filtros da piscina de forma que os valores não fujam ao estabelecido. O tempo passado com a *Duty Manager* deu para perceber a importância que esta tem no clube e em manter o clube em “movimento”.

Normalmente o dia desta começa com a visualização da caixa de email, onde filtra os que são de devoluções/reclamações que são da sua responsabilidade e alguns que possam ser da responsabilidade de outros departamentos. Esta

emite as ordens de fatura e de compra quando é necessário algum material de manutenção ou máquinas de ginásio. Esta também é a responsável pelos contactos com os f

ornecedores para qualquer tipo de material que seja necessário.

Esta também tem a responsabilidade de tratar dos recursos humanos do Holmes Place do Palácio de SottoMayor, sendo ela que lança os ordenados, vê as férias e trata das baixas dos funcionários, trata também dos acidentes que possam acontecer com os clientes e trabalhadores no clube e deve informar a seguradora.

Ainda uma vez por semana é realizado um inventário de toalhas com a responsável da empresa que está contratada para esse efeito, para a contagem das toalhas e acertos caso seja necessário.

Conclusão

O trabalho da Duty Manager é muito vasto, se existir algum problema ao longo do dia, por norma é esta que tem de encontrar soluções e maneiras de os resolver junto dos responsáveis por essa área, pois o seu objetivo é manter o bom funcionamento do clube.

O tempo passado por mim junto dos órgãos deste departamento, consegui perceber que o clube tem todo um funcionamento importante por de trás da sua imagem, que tem de ser feito com excelência e perfeição para que nada ocorra inesperadamente.

Capítulo 8 – Direção do Clube

Introdução

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

Durante o tempo que realizei esta tarefa, tive uma reunião com a *club manager* onde me apresentou de uma forma geral o desenvolvimento do clube e alguns

acontecimentos marcantes na história do Holmes Place. Mostrou também as suas tarefas, atividades e responsabilidades que desempenha no clube. E por fim apresentou de uma forma geral todos os pacotes que o clube dispõe para oferecer aos seus sócios.

A direção do clube situa-se no *office* principal do clube, em conjunto com a equipa do departamento comercial e restantes managers, sendo a *club manager* a responsável máxima do clube.

Desenvolvimento

O dia a dia da *club manager* encontra-se quase sempre planeado, salvo se houver a existência de situações excecionais. Normalmente começa com a visualização da sua caixa de email, respondendo aos emails mais importantes. Estes podem estar relacionados com alguma questão da empresa ou alguma questão específica de algum sócio. São revistos também todos os objetivos diários, semanais e mensais de cada departamento do clube.

De forma a ter mais controlo sobre os objetivos a atingir, todas as semanas são realizadas reuniões com todos os managers e líderes de cada departamento, onde são abordados os temas, o que já foi realizado, o que ainda falta realizar e como se vai realizar. São ainda revistos os objetivos e traçados os planos de ação para conseguir alcançar os objetivos definidos.

Mensalmente é realizada uma reunião geral, com todos os membros do clube que serve para a diretora do clube passar alguma informação e ter contacto com todos os colaboradores dos departamentos.

Em situações menos agradáveis com sócios, a diretora do clube pode resolver a mesma junto dos sócios do clube, ficando desta forma prontamente resolvido e solucionado o caso em questão.

Conclusão

Para além das responsabilidades referidas acima, passa pela *club manager* a responsabilidade máxima para o bom funcionamento do clube, desde a motivação dos colaboradores à satisfação dos clientes. Os objetivos do Holmes Place são definidos pela direção do clube, porém dentro do clube são responsabilidade da *club manager*. Em conjunto com os restantes managers,

devem encontrar soluções e estratégias para a obtenção das metas diárias e semanais e para a obtenção dos objetivos mensais e trimestrais. Além disto serve também de elo de ligação entre o clube e a direção do Holmes Place. A posição de club manager é o topo da hierarquia dentro do clube, sendo esta a pessoa mais importante do clube e por onde passam todas as decisões. No decorrer do tempo da passagem pelos departamentos do clube, foi notório a importância de uma boa direção, de forma a alcançar todos os objetivos e melhores resultados.

Anexo 2 – Aulas de grupo – Estúdio

Relatório de Aulas de Grupo: Estúdio (Praticante + Desenv. Técnico + Ministrado)

Manuel João Rodrigues Oliveira

Leonardo Campos
Silva

Lisboa
Março de 2025

Introdução

O presente relatório vem ao encontro do estágio curricular do mestrado em ciências do desporto ramo de Exercício e Saúde, pela Universidade da Beira Interior, sendo este realizado no Holmes Place do Palácio SottoMayor, em Lisboa.

Sendo o Holmes Place um health club de excelência o mapa de aulas é muito completo. Após a realização de todas as aulas oferecidas pelo Holmes Place do Palácio SottoMayor, consegui observar que cada tipo de aula tem uma determinada componente, várias características e com vários objetivos.

Este conta com uma grande quantidade de aulas de grupo, destacando as mais importantes: BodyPump, Body Balance, Cycle, Spartans, Warrior, AirFit, Alongamentos, Pilates, Icycle, Yoga, Total condicionamento, MIB, Zumba, Reeducação Postural, Circuito, Boxe, JiuJitsu.

Neste vai constar as minhas observações das aulas de grupo, como praticante, como shadow e como instrutor.

Desenvolvimento – Praticante

Neste capítulo irei descrever o meu ponto de vista como praticante de todas as aulas.

- Alongamentos – Esta aula é realizada no estúdio de Mind & Body e é destinada a toda a população, embora é maioritariamente frequentada por pessoas já com alguma idade. É ambientada com uma música calma e com exercícios lentos.

O Instrutor coloca-se no palco e realiza vários exercícios de alongamentos, passando pelo corpo inteiro, no qual os alunos procuram copiar alongando de igual forma. Quando o instrutor observa que algum aluno se encontra com dificuldade, este pode sair do lugar e ir ajudar ou corrigir o aluno.

A respiração também é uma componente muito importante nesta aula, sendo necessário o instrutor referir várias vezes como se deve realizar.

Esta aula tem como objetivo principal fazer com que os clientes relaxem o corpo, através de alongamentos e exercícios de respiração.

- Reeducação Postural – Esta aula, à semelhança com a aula de alongamentos, é destinada a toda a população, sendo também maioritariamente frequentada por pessoas já com alguma idade. É ambientada com uma música calma e com exercícios lentos e é realizada no estúdio de Body & Mind.

É lecionada por uma fisioterapeuta do clube, onde esta vai realizar exercícios de controlo postural, tem como principal objetivo a correção de certas posturas que temos durante o dia a dia e evitar lesões posturais futuras e também retardar a perda de

mobilidade de certos segmentos do corpo.

Também são realizados exercícios de respiração, pois esta também é bastante importante e ajuda no controlo corporal.

- Pilates – É uma aula que é destinada a toda a população e é uma forma de praticar exercício com baixo impacto. É uma modalidade que combina exercícios de respiração com exercícios de força, equilíbrio e alongamentos.

É lecionada por um instrutor e é composta por vários exercícios que utilizam o peso do corpo, com o intuito de emagrecer, tonificar e fortalecer o corpo. Esta aula também ajuda na prevenção de algumas patologias e na melhoria da qualidade de vida.

Para a realização destes exercícios é necessária concentração, precisão, controle e fluidez na realização dos movimentos. A respiração também é bastante importante, aumentando assim a capacidade respiratória e ajudando a ficar mais protegido contra algumas doenças respiratórias.

- Yoga – À semelhança da aula de pilates, esta aula também é destinada a toda a população.

Esta aula é lecionada por um instrutor e tem como fim ligar a mente ao corpo e a todos os seus segmentos, de forma a relaxar o corpo.

A aula é composta por exercícios lentos de controlo postural, através de várias posturas interligando a respiração. A aula terminou com exercícios de alongamentos e relaxamento e após isso houve um momento de meditação.

- Body Balance – É uma aula que é destinada a toda a população e é frequentada por pessoas de várias faixas de idade. Esta aula pertence à empresa Les Mills e é uma junção entre Tai Chi, Yoga e Pilates.

A aula consiste numa aula de alongamentos dinâmicos e técnicas de relaxamento. Combina alguns princípios de yoga e de pilates, como a concentração, flexibilidade, força e a respiração controlada. Esta aula permite criar um estado de equilíbrio entre o corpo, mente e alma.

Permite aos clientes treinarem a sua força e flexibilidade e ao mesmo tempo reduzir o stress diário existente. A aula terminou com uma parte de relaxamento e de meditação.

- Body Pump – À semelhança da aula de Body Balance, a aula de Body Pump, também pertence à empresa Les Mills e é destinada a toda a população. A aula é coreografada havendo uma música para auxiliar na contagem das repetições e na cadência do exercício. Para esta aula é necessário algum material como: barra e disco, colchão, halteres e step, de modo a treinar os principais grupos musculares.

Esta aula tem como característica principal o treino de todas as zonas do corpo. É uma aula com pesos que permite fortalecer e tonificar todo o corpo. A aula é dividida por faixas, onde cada faixa vai treinar especificamente cada parte do corpo, Membros inferiores, Membros superiores, Core. Os exercícios são realizados por tempo, variando a sua velocidade de execução, da fase excêntrica e concêntrica. O instrutor durante aula vai fornecendo feedbacks aos alunos de modo a ajudar estes a realizar.

- MIB – É uma aula destinada a toda a população, embora seja frequentada maioritariamente por clientes do género feminino. Para a sua realização é necessário algum material como o step, haltere, colchão e caneleiras.

É uma aula que tem como focus os membros inferiores, realizando exercícios detalhadamente para cada parte dos membros inferiores. São exercícios maioritariamente com o uso do peso corporal, podendo também utilizar pesos livres, como caneleiras e halteres. O ritmo dos exercícios é consoante a batida da música. Esta é um tipo de aula pré-coreografado pelo Holmes Place.

- Cycle – É uma aula que é destinada a toda a população e é também frequentada por pessoas de várias faixas etárias. É uma aula que é 100% autónoma pelo instrutor, tendo este de planear e escolher as músicas da aula tendo em conta a dinâmica que quer implementar.

É uma aula que tem por base a bicicleta, sendo a aula realizada sobre a mesma, alternando percursos e variações de ritmo, havendo grandes combinações de intensidades e graus de dificuldade. É complementada com músicas ritmadas que permite haver uma alternância de ritmos e a cadência de pedalada.

Em toda a aula está presente o contacto com a bicicleta, tirando na parte final, quando se passa para os alongamentos.

- ICycle – À semelhança do Cycle, a única diferença entre o ICycle e o Cycle, é que nesta o Instrutor não necessita de programar uma coreografia, pois já é uma aula pré-coreografada.
- Spartans – É uma aula destinada a toda a população, mas tendo em conta ao seu esforço, não é muito frequentado por pessoas idosas.

É uma aula que é pré-coreografada pelo HolmesPlace. É uma aula de alta intensidade que procura treinar várias partes do corpo humano e a capacidade cardiorrespiratória. A aula é dividida em 2 partes. A primeira parte é dividida por faixas que permitem treinar várias partes do corpo. A segunda parte é de 15 minutos sendo realizado um circuito, utilizando vários materiais, com exercícios que treinam várias capacidades como a força, a resistência, a coordenação, entre outras. O tempo de realização é de 1 minuto, havendo 30 segundos de descanso entre estações, são realizadas 2 voltas.

- AirFit – É uma aula destinada a toda a população, porém tem uma característica diferente, tendo em conta em como é praticada, por isso, dificilmente se vem idosos a realizar.

É uma aula que é pré-coreografada pelo HolmesPlace. A característica desta aula é que ela é realizada em cima de minitrampolins. É uma aula que exige ter uma

boa técnica, sendo difícil para clientes inexperientes. À medida que aumenta a intensidade das músicas também aumenta a intensidade dos movimentos. Exige bastante esforço sobretudo ao nível dos membros inferiores. É uma aula que também se treina bastante a capacidade cardiorrespiratória

- Circuito – É uma aula destinada a toda a população e que quase sempre se encontra esgotada, devido ao número de vagas existentes. Esta aula é uma aula diferente, pois é realizada fora dos estúdios.

Existe uma zona específica para esta aula dentro da sala de musculação do ginásio. A aula é dividida em 8 estações e exercícios de 45 segundos a realizar e 15 segundos de descanso. Cada estação tem um exercício diferente e após a realização, toda a gente roda de posição. É composto por 3 rondas de exercício. A televisão que se encontra nesta sala é o comando de voz para a prática enquanto o instrutor, procura ajudar e corrigir os alunos.

- Boxe – É uma aula destinada a toda a população, embora sendo um desporto de combate.

Permite aos clientes praticarem um pouco da modalidade aliando o exercício físico. A aula inicia com um aquecimento geral juntando um pouco de cardio. Após o aquecimento a aula é realizada normalmente a pares, realizando movimentos específicos que o treinador vai dizendo, o mais importante em si, é o gesto técnico e não a potência imposta no movimento. Esta aula permite que haja uma componente de trabalho de força e de aptidão cardiovascular.

- JiuJitsu – É uma aula de artes marciais, direcionada também a toda a população.

Numa fase inicial, realiza-se um aquecimento geral e posteriormente um aquecimento mais específico com movimentos típicos da modalidade. Após a fase inicial, realiza-se alguns movimentos e técnicas específicas. A aula termina normalmente com uma fase de “combate”, entre os praticantes.

- Warrior – É uma aula destinada a toda a população, embora a maioria das vezes não é praticada por idosos, devido aos movimentos intensos e impacto que a aula exige.

Esta aula é caracterizada pela combinação de movimentos quer de membros inferiores e superiores. Muito semelhante a body Combat, inclui movimentos de karate e boxe, completando com uma parte de cardio. Exige alguma

coordenação inicialmente nos movimentos mais difíceis. A aula é acompanhada por uma música que auxilia na coreografia dos movimentos.

- Total Condicionamento – É uma aula muito semelhante as aulas Localizadas e é destinada a toda a população.

Permite ao instrutor treinar um pouco do corpo todo, membros inferiores, core e membros superiores ou treinar mais localizada, só membros inferiores por exemplo. Os exercícios são escolhidos pelo instrutor e normalmente o tipo de material que se utiliza, são barras e discos, halteres e caneleiras.

- Zumba – Esta aula é destinada a toda a população e normalmente é frequentada por pessoas de várias idades.

Esta aula é uma mistura de danças como o samba, salsa e outros estilos como o hip hop, aliando exercícios cardiovasculares, promovendo a melhoria das capacidades físicas. A aula tem uma mistura de movimentos de alta e baixa intensidade.

Psicologicamente é uma aula muito divertida, devido ao número de músicas diferenciadas e ritmadas e pode servir como um meio das pessoas fugirem à sua rotina diária.

Desenvolvimento – Shadow/Instrução

As modalidades por mim escolhidas foram: Airfit; Cycle e Spartans. Inicialmente comecei por realizar mais 2 semanas de cada aula como praticante para poder ganhar mais experiência á cerca dos movimentos e aptidão física.

Spartans

Na modalidade de Spartans, comecei por dar a parte final da aula que é composta por um circuito em que eu fiquei responsável pela elaboração dos exercícios das diversas estações e respetiva demonstração e correção durante o tempo de prática dos sócios. O passo seguinte nesta modalidade foi dar a faixa de alongamentos após o circuito, terminando assim a aula. Após esta fase fui

começando por decorar várias faixas de trás para a frente, começando pelas faixas de força do core, membros superiores e membros inferiores. De seguida seguiu-se o aquecimento e por fim as faixas de cardio. Após dar a aula completa, ainda tive três aulas da minha inteira responsabilidade de modo a ganhar autonomia, para ir também ajustando o som do micro e da música.

Cycle

No Cycle, enquanto realizei as aulas como sócio, fui treinando músicas por mim escolhidas para depois poder pôr em prática quando chegasse a minha vez. Após umas semanas, iniciei o processo de shadow em cima do palco com o instrutor, mudando a minha posição para uma posição mais alta e de frente para os sócios. Comecei por lecionar duas faixas da aula e fui aumentando gradualmente a minha participação na aula dando mais faixas. Antes da minha avaliação dei algumas aulas completas, sozinho em cima do palco, ganhando assim mais autonomia, para ir ajustando também o som do micro e da música. A minha avaliação nesta modalidade realizou-se no dia 3 de fevereiro de 2025.

Airfit

A modalidade de Airfit foi a que mais me desafiou e que senti mais dificuldade, sendo uma aula em cima do trampolim, aula em que necessitava de mais técnica então o processo de shadow retardou um pouco a começar. Após a autorização do instrutor passei a realizar as aulas ao lado dele e de frente para os sócios. Na altura do lançamento foi-me dada a coreografia e o respetivo script do Airfit 43. O instrutor pediu-me para começar a estudar as faixas e ver qual me sentia mais a vontade para começar. A primeira faixa que lecionei foi a faixa 4 de recuperação ativa, após essa passei a faixa 7 que corresponde à faixa de abdominais, de seguida a faixa 3 que corresponde ao primeiro pico, depois a faixa 5 que corresponde ao segundo pico da aula, depois a faixa 2 de coordenação e de seguida a faixa 1 que corresponde ao aquecimento. A última faixa foi a faixa número 6 que corresponde ao terceiro pico, é o maior pico da aula e que tem uma duração de quase 10 minutos. Os alongamentos foram também dados quando juntei a faixa 6.

Conclusão

Com a minha passagem por todas as aulas consegui perceber que existem vários tipos de aula (alto impacto e baixo impacto) e as respetivas características de cada uma. Permitiu-me perceber quais as aulas mais direcionadas para o trabalho muscular, trabalho cardiovascular e de controlo postural. Assim ajudou-me a perceber e a conseguir identificar qual o tipo de aula mais adequada para cada tipo de sócio.

As três modalidades que seleccionei foram Airfit, Spartans e Cycle, devido a terem sido as que mais gostei

i durante a experimentação das aulas todas.

Estas foram todas de alto impacto a nível cardiovascular, pelo que a adaptação inicial ao esforço das três modalidades foi um pouco mais difícil, após essa adaptação inicial fui começando a melhorar a técnica e progredir nas fases.

A meio desta etapa senti que deveria ter realizado algum tipo de aula de baixo impacto, devido ao cansaço, pois treinava regularmente no ginásio. A solução que encontrei foi diminuir o número de treinos no ginásio e focar mais nas aulas de grupo.

A minha avaliação de Airfit foi a que mais tardou devido à complexidade da própria modalidade e das combinações dos movimentos que pertencem.

Anexo 3 – Aulas de Grupo - Piscina

Relatório de Aulas de Grupo: Piscina (Praticante + Desenv. Técnico + Ministrado)

Manuel João Rodrigues Oliveira

Leonardo Campos
Silva

Lisboa
Fevereiro 2025

Introdução

O presente relatório vem ao encontro do estágio curricular do mestrado em ciências do desporto ramo de Exercício e Saúde, pela Universidade da Beira Interior, sendo este realizado no Holmes Place do Palácio Sottomayor, em Lisboa.

Sendo o Holmes Place um health club de excelência o mapa de aulas é muito completo. Após a realização de todas as aulas oferecidas pelo Holmes Place do Palácio Sottomayor, consegui observar que cada tipo de aula tem uma determinada componente, várias características e com vários objetivos.

Para além das aulas em contexto de estúdio, o Holmes Place do Palácio de Sottomayor dispõe de uma piscina onde nela são lecionadas aulas de Hidroginástica e Hidroterapia. Neste relatório irei abordar a aula de Hidroginástica como praticante, como shadow e mais tarde como instrutor.

A aula de hidroginástica é uma aula que apesar de ser baixo impacto, melhora a condição física em geral, uma vez que as aulas são constituídas por exercícios aeróbicos e exercícios de força. Normalmente é praticado por uma população mais velha.

Desenvolvimento – Praticante

Neste capítulo irei descrever o meu ponto de vista como praticante das aulas de Hidroginástica e de Hidroterapia.

- Hidroterapia – é uma aula realizada na piscina em ambiente aquático e que é dada pelas fisioterapeutas do clube. É maioritariamente frequentada por idosos.

Esta aula tem como finalidade corrigir algumas posturas através de movimentos corporais controlados e com uma respiração calma. É uma aula com impacto muito baixo ou nulo o que permite realizar certos movimentos que fora do ambiente aquático seria prejudicial à postura corporal.

- Hidroginástica – É uma aula realizada na piscina em ambiente aquático, com música a acompanhar. É caracterizada pela falta de impacto devido à água. Não tem população alvo, embora a maioria das pessoas que a frequentam, já se encontram em idade idosa.

À medida que vamos avançando com a idade, vamos perdendo capacidades, como a força, flexibilidade, equilíbrio entre outras. Este tipo de aulas é uma boa forma para os idosos poderem treinar essas capacidades de forma natural e sem receio de quedas.

O instrutor coloca-se na lateral da piscina, realizando vários exercícios no qual os alunos tentam realizar vencendo a resistência da água. Durante a aula o instrutor vai dando vários feedbacks e alternativas aos exercícios para aqueles que tiverem mais dificuldades. Pode ser utilizado alguns materiais para criar mais resistência na água como o esparguete e halteres.

Desenvolvimento – Shadow + Ministar

As aulas de hidroginástica foram orientadas pela instrutora Célia Mestre e foram nas terças das 12:45 às 13:30 e quartas das 10:30 às 11:15.

O processo de shadow foi iniciado no dia 29 de outubro de 2024, sendo que este foi iniciado com a realização de shadow fora da piscina, efetuando os movimentos pretendidos pela instrutora, tornando desta forma mais um ponto

de apoio para os praticantes. À medida que a qualidade da minha performance aumentou, a professora responsável foi me solicitando alguns exercícios para eu lecionar em certas partes da aula.

Após 3 semanas de shadow ao lado da professora, esta desafiou-me a começar a lecionar a parte da aula em que envolvia material (esparguetes), dando-me total liberdade e autonomia para eu escolher os exercícios a realizar. Após a dar a parte localizada da aula, comecei a planear a parte dos alongamentos e consecutivamente a lecioná-los. À medida que ia ganhando mais confiança fui aumentando a minha participação na aula, passando a dar de seguida a fase inicial da aula, o aquecimento. Por fim juntei à minha aula, a parte fundamental, completando assim uma aula completa. Após isso lecionei algumas aulas de modo a aperfeiçoar certos pormenores que a instrutora me ia dando ao longo das aulas. Dos maiores feedbacks que ia recebendo passavam sobre tudo pela contagem dos tempos musicais e da execução técnica de certos movimentos que deveriam ser mais limpos e contínuos.

Na aula da minha avaliação apenas estavam presentes 7 pessoas e teve um início um pouco atribulado, devido as queixas que algumas fizeram por causa da água se encontrar com uma temperatura baixa.

A minha avaliação retardou um pouco devido a problemas que ocorreram na piscina.

Conclusão

Com a minha passagem nestas aulas, observei que a maioria do público que frequenta estas aulas é uma população mais velha, devendo esta ser sempre adaptada ao nível dos participantes.

Foi importante pois assim consegui conhecer outros tipos de sócios, como lecionar uma aula na piscina e perceber quais as suas características de modo a saber aconselhar os sócios sobre alguma questão sobre este tipo de aula.

Anexo

Fase da aula	Exercício	Descrição	Duração da aula
Aquecimento 11 min	Marcha	Marchar no lugar	0 seg
	Sobe o joelho	Subir o joelho alternado e	30 seg

	alternado	afundar as mãos ao mesmo tempo	
	Puxar o calcanhar atrás alternado	Puxar o calcanhar atrás e puxar a água também	1 min
	Puxar o calcanhar atrás duplo alternado	Puxar o calcanhar atrás duplo e puxar a água também	1 min 30 seg
	Bounce	Agachamento com salto e puxa a água	2 min 30 seg
	Chuto à frente alternado	Chutar a perna à frente alternado o braço contrário acompanha	3 min
	Chuto à frente 3x a mesma perna	Chutar a mesma perna à frente 3x	3 min 30 seg
	Chuto à frente 3x com a perna contrária	Chutar a perna contrária 3x à frente	4 min
	Chuto atrás alternado	Chutar atrás alternado e empurra a água à frente com os braços	4 min 30 seg
	Chuto atrás e à frente com a mesma perna	Chuta com a mesma perna à frente e atrás	5 min
	Chuto atrás e à frente com a perna contrária	Chuta com a perna contrária à frente e atrás	5 min 30 seg
	Cavalinho	Joelho da perna direita sobe e os braços afundam balança para trás e estica perna esquerda e braços à frente	6 min
	Cavalinho lado contrário	Joelho da perna esquerda sobe e os braços afundam balança para trás e estica perna direita e braços à frente	6 min 30 seg
	Chuto lateral alternado	Chuta ao lado alternadamente e empurra a água	7 min
	Chuto lateral 1-1-2	Chuto lateral à direita, à esquerda, chuta 2x de novo à direita e depois troca	7 min 45 seg
	Empurrar a água lateral alternado	Empurrar a água alternado a um lado, depois ao outro	8 min 15 seg
	Empurrar 3x a água a um lado e troca	Empurrar a água 3x ao mesmo lado e depois troca igual	9 min
	Empurrar 3x a água	Empurrar a água 3x ao	10 min

	+ deslocação, depois troca	mesmo lado e desloca enquanto empurra e depois troca	
Parte Principal 19 min	Bounce	Agachamento com salto e puxa a água	11 min
	Bounce de um lado para o outro	Agachamento com salto de um lado para o outro e puxa a água	11 min 30 seg
	Salto e roda o corpo “twist” Nível 1	Roda o tronco para um lado e pernas para o outro e assim sucessivamente	12 min 30 seg
	Salto e roda o corpo “twist” Nível 2	Salta e roda as pernas para um lado e vira ao tronco ao outro assim sucessivamente	13 min
	Sobe o joelho alternado	Sobe o joelho mais alto e empurra a água com a mão contrária	14 min
	Saltos à frente e puxa a água	Saltar para a frente e puxar a água para trás	14 min 30 seg
	Polichinelo	Salta afastando os braços e as pernas, depois salta de novo juntando tudo	15 min
	4 saltos à frente e puxa a água + 4 polichinelos	4 saltos para a frente mais 4 polichinelos	15 min 30 seg
	Agachamento e afasta a água lateral alternado	Em posição de agachamento, afasta um braço e depois afasta o outro, empurrando a água para fora	16 min 30 seg
	Agachamento e puxa a água lateral alternado	Em posição de agachamento, puxa um braço e depois afasta o outro, trazendo a água para o centro	17 min
	Agachamento e afasta a água lateral alternado	Em posição de agachamento, afasta um braço e depois afasta o outro, empurrando a água para fora	17 min 30 seg
	Agachamento e puxa a água lateral alternado	Em posição de agachamento, puxa um braço e depois afasta o outro, trazendo a água para o centro	18 min
	Agachamento e afasta e puxa a água alternado	Em posição de agachamento, afasta a água e puxa com um braço e depois troca	18 min 30 seg

	Cruza e descruza os braços à frente	Em posição de agachamento com os braços semi fletidos, cruza e descruza à frente	19 min 30 seg
	Afunda e puxa as mãos	Em posição de agachamento afunda e puxa as mãos como se estivesse a tocar um “tambor”	20 min
	Cruza e descruza os braços à frente	Em posição de agachamento com os braços semi fletidos, cruza e descruza à frente	20 min 30 seg
	Afunda e puxa as mãos	Em posição de agachamento afunda e puxa as mãos como se estivesse a tocar um “tambor”	21 min
	Tocar no calcanhar	Sobe o calcanhar e toca com a mão contrária, joelho para fora	21 min 30 seg
	Chuto à frente alternado	Chutar à frente alternado	22 min
	Chuto ao lado alternado	Chutar ao lado alternado	22 min 30 seg
	Chuto atrás alternado	Chutar atrás alternado	23 min
	Tocar no calcanhar	Sobe o calcanhar e toca com a mão contrária, joelho para fora	23 min 30 seg
	Agachamento, puxa e empurra ao lado só com uma mão	Em agachamento, empurrar a água ao lado contrário com uma mão, na direção do joelho contrário	24 min 30 seg
	Agachamento, puxa e empurra ao lado com a outra mão	Em agachamento, empurrar a água ao lado contrário com uma mão, na direção do joelho contrário	25 min 30 seg
	Agachamento, puxa e empurra ao lado alternado	Em agachamento, empurrar a água ao lado contrário com uma mão, na direção do joelho contrário alternado	26 min 30 seg
	Cruza o pé direito à frente	Cruzar o pé direito ao lado	27 min 30 seg
	Cruza o pé direito à frente com salto	Cruzar o pé direito ao lado com salto	28 min
	Cruza o pé esquerdo	Cruzar o pé esquerdo ao	28 min 30

	à frente	lado	seg
	Cruza o pé esquerdo à frente com salto	Cruzar o pé esquerdo ao lado com salto	29 min 30 seg
Parte Localizada 10 minutos	Marcha	Marcha no lugar com esparguete	30 min 30 seg
	“twist” normal	Em posição de agachamento segurar o esparguete com as mãos e rodar o tronco	31 min
	“twist” maior	Em posição de agachamento segurar o esparguete com as mãos e rodar o tronco com mais amplitude	31 min 30 seg
	“twist” curtas	Em posição de agachamento segurar o esparguete com as mãos e rodar o tronco com menos amplitude	32 min
	Afundar esparguete	Colocar o esparguete sobre a água e afundar com as duas mãos ao mesmo tempo	32 min 30 seg
	Afundar esparguete alternado	Colocar o esparguete sobre a água e afundar com as mãos alternadamente	33 min
	Circunda o braço	Em posição de agachamento segurar o esparguete com as mãos e circundar o braço direito	33 min 30 seg
	Circunda o braço contrário	Em posição de agachamento segurar o esparguete com as mãos e circundar o braço esquerdo	34 min
	Circunda alternado	Em posição de agachamento segurar o esparguete com as mãos e circundar o braço alternado	34 min 30 seg
	Bounce	Agachamento com salto e puxa a água com o esparguete nas mãos	35 min
	Levantar o joelho e toca	Levantar o joelho e tocar com o esparguete em baixo do joelho	35 min 30 seg
	Salta e toca o esparguete por baixo dos joelhos	Levantar os dois joelhos e tocar com o esparguete em baixo dos joelhos	36 min

	Pé direito e afunda o esparguete curtas	Esparguete por baixo do pé direito e afunda o pé	36 min 30 seg
	Pé direito e afunda o esparguete maiores	Esparguete por baixo do pé direito e afunda o pé, subindo mais o joelho	37 min
	Pé esquerdo e afunda o esparguete curtas	Esparguete por baixo do pé esquerdo e afunda o pé	37 min 30 seg
	Pé esquerdo e afunda o esparguete maiores	Esparguete por baixo do pé esquerdo e afunda o pé, subindo mais o joelho	38 min
	Afunda pés alternados	Esparguete por baixo de ambos os pés e afunda um de cada vez	38 min 30 seg
	Tesoura maior	Realiza tesoura, avança um pé e braço contrário e alterna, com maior amplitude	39 min
	Tesoura curtas	Realiza tesoura, avança um pé e braço contrário e alterna, com menor amplitude mas com mais velocidade	39 min 30 seg
Alongamentos 5 min	Rodar o tronco	Rodar o tronco a um lado e ao outro	40 min
	Braço direito ao lado	Puxa o braço direito ao lado, alongando o ombro	40 min 15 seg
	Braço direito atrás	Empurra o braço direito atrás, alongando o tricep	40 min 30 seg
	Braço esquerdo ao lado	Puxa o braço esquerdo ao lado, alongando o ombro	40 min 45 seg
	Braço esquerdo atrás	Empurra o braço esquerdo atrás, alongando o tricep	41 min
	Esconder a cabeça dentro dos braços	Entrelaça os dedos e esconde a cabeça dentro dos braços	41 min 30 seg
	Esticar os braços atrás e abrir o peito	Abrir os braços e o peito dando as mãos atrás do corpo	42 min
	Inclinar o tronco para o lado direito	Cruza a perna direita atrás e inclina o tronco ao lado direito	42 min 20 seg
	Puxar a cabeça para o lado direito	Puxar a cabeça para o lado direito com a mão esquerda	42 min 40 seg
	Empurrar a cabeça para baixo	Empurrar a cabeça para baixo, juntando o queixo ao peito	43 min
	Inclinar o tronco para o lado esquerdo	Cruza a perna esquerda atrás e inclina o tronco ao	43 min 20 seg

		lado esquerdo	
	Puxar a cabeça para o lado esquerdo	Puxar a cabeça para o lado esquerdo com a mão direita	43 min 40 seg
	Estica perna direita à frente	Esticar a perna direita à frente, levantar a ponta do pé, alongando os posteriores da coxa e gêmeo	44 min
	Mesma perna atrás	Trazer o calcanhar direito ao glúteo, alongando o quadrícep	44 min 15 seg
	Estica perna esquerda à frente	Esticar a perna esquerda à frente, levantar a ponta do pé, alongando os posteriores da coxa e gêmeo	44 min 30 seg
	Mesma perna atrás	Trazer o calcanhar esquerdo ao glúteo, alongando o quadrícep	44 min 45 seg
	Inspira e expira	Inspira grande, encher o peito de ar e expirar deitando o ar fora	45 min

Anexo 4 – Evento

Relatório do Evento

Manuel João Rodrigues Oliveira

Leonardo Campos
Silva

Lisboa
Fevereiro 2025

Introdução

O presente relatório vem ao encontro do estágio curricular do mestrado em ciências do desporto ramo de Exercício e Saúde, pela Universidade da Beira Interior, sendo este realizado no Holmes Place do Palácio SottoMayor, em Lisboa.

Este tem como tema o evento por mim planeado em conjunto com a GEL (Group Exercise Leader) e o meu orientador de estágio. O evento realizou-se no dia 17 de fevereiro entre as 18:45H e as 19:45H.

O evento planeado vai ser uma aula especial de Icycle que vai ter a duração de uma hora. A aula será lecionada pelos instrutores Leonardo Vieira, Igor Ribeiro e Daniel Pereira e terá como tema os anos 80/90.

Escolhi um evento de Icycle por ser uma modalidade que muitos sócios gostam de praticar e que tem muita aderência. Quanto ao tema, há muitos sócios que nasceram durante os anos 80/90, vai permitir que estes recordem músicas que foram lançadas nos seus anos de criança/adolescência.

Foi uma modalidade criada pelo Innovation Center da academia do Holmes Place, sendo assim é uma modalidade pré-coreografada, o que faz com que as coreografias sejam iguais em todos os clubes e aumentem assim a popularidade da aula

.
A modalidade Icycle baseia-se num sistema de ciclismo indoor ajustado à condição física do aluno que irá pedalar ao ritmo da melodia, música por música, enquanto ao mesmo tempo vai queimando calorias e exercitando o seu coração.

Desenvolvimento

Esta aula teve como fim dar uso às novas bicicletas que chegaram recentemente ao Holmes Place do Palácio de Sottomayor, promovendo assim mais condições de treino aos sócios. Durante o início do mês de fevereiro procedeu-se à remodelação do estúdio de Icycle, encurtando o espaço do antigo estúdio de modo a promover um ambiente mais acolhedor aos sócios. Assim sendo, este evento vai servir também como uma forma de “despedida do antigo” estúdio de Icycle.

Para a divulgação foram colocados cartazes, feitos pela equipa de marketing do Holmes Place, pelo clube de forma a mostrar aos clientes o evento; os instrutores no final das aulas reforçaram o evento de modo a angariar clientes para o dia; foi também divulgado no grupo dos membros de staff do clube para que estes possam divulgar junto dos sócios.

A marcação da aula, como de costume, foi feita na aplicação, mas como se tratava de um evento especial, as inscrições foram abertas uma semana antes da aula.



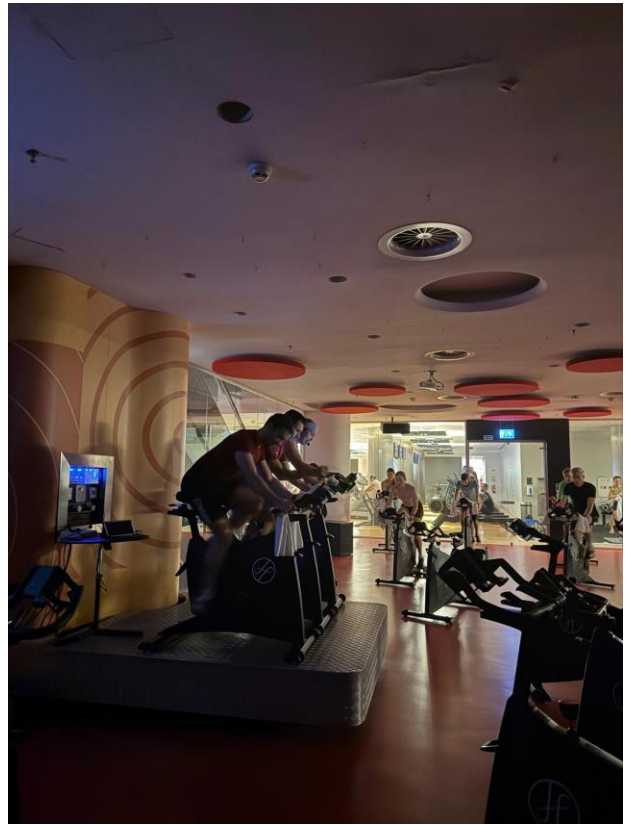
Plano de aula

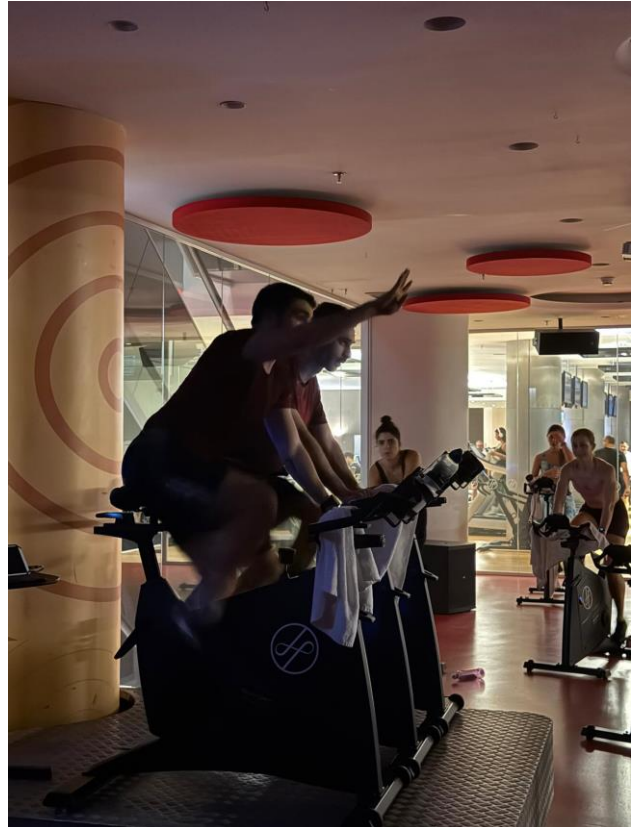
Como se trata de uma modalidade pré-coreografada, cada um ficou responsável por escolher faixas dos 42 Icycles que existem, procurando músicas adequadas ao tema dos anos 80/90.

A aula será de uma hora e vai ser dada pelos instrutores o aquecimento e início Daniel Pereira, Igor Ribeiro e Leonardo Vieira. O plano de aula vai ser da responsabilidade de cada um, sendo que cada um vai ser responsável por lecionar parte da aula. A aula foi dividida em 3 partes, a primeira parte da aula, que teve como objetivo da parte fundamental, foi da responsabilidade do Daniel; a segunda parte, que envolve a parte fundamental da aula, da responsabilidade do Leonardo e o Igor ficou responsável pelos últimos momentos da parte fundamental e do retorno à calma/alongamentos.

Reportagem Fotográfica







Relatório

Durante o evento estiveram presentes 26 sócios de 28 vagas existentes, pelo que em termos de adesão, consideramos que foi um sucesso. Os instrutores conseguiram promover durante todo o evento um ambiente e clima de treino satisfatório e desafiador, levando os sócios a desafiarem-se e a sair da zona de conforto.

O feedback recebido por parte dos sócios, no final da aula foi positivo, dizendo que eventos deste tipo deviam ser realizados mais frequentemente, porque permite diversificar a rotina dos treinos e promovendo mais à relação entre sócios e instrutores.

Os sócios no momento de entrada e saída foram questionando sobre quando o estúdio ia sofrer alterações, percebendo assim que este iria ser o último challenge no estúdio grande, os mesmos demonstraram interesse em ver o resultado final.

Conclusão

Na minha opinião, estes tipos de eventos deviam ser realizados com mais frequência. É uma forma de divulgação das modalidades e também permite aos sócios aumentar a relação com os instrutores e restantes sócios.

Com a realização do evento, consegui perceber como se organiza eventos deste tipo, a comunicação com os instrutores, com os sócios, como realizar a devida divulgação do evento e todos os processos que estejam incluídos, desde a preparação prévia, ao acompanhamento durante o evento e a maneira de como finalizar o evento.

Anexo 5 – Aulas de Adaptação ao Meio Aquático

Relatório de Aulas de Adaptação ao Meio Aquático (Shadow + Ministrar)

Manuel João Rodrigues Oliveira

Leonardo Campos
Silva

Lisboa
Dezembro 2024

Introdução

O presente relatório vem ao encontro do estágio curricular do mestrado em ciências do desporto ramo de Exercício e Saúde, pela Universidade da Beira Interior, sendo este realizado no Holmes Place do Palácio Sottomayor, em Lisboa.

Sendo o Holmes Place um health club de excelência o mapa de aulas é muito completo. Após a realização de todas as aulas oferecidas pelo Holmes Place do Palácio Sottomayor, consegui observar que cada tipo de aula tem uma determinada componente, várias características e com vários objetivos.

Para além das aulas em contexto de estúdio, o Holmes Place do Palácio de Sottomayor dispõe de uma piscina onde nela são lecionadas aulas de Hidroginástica, Hidroterapia e de Adaptação ao Meio Aquático para crianças.

Neste relatório irei abordar as aulas de Adaptação ao Meio Aquático e quais os seus níveis, como shadow e depois como ajudante do instrutor.

Desenvolvimento

Assistir às aulas

O processo de assistir às aulas foi iniciado no dia 31 de outubro de 2024, sendo que este foi iniciado com a observação das aulas fora da piscina, ajudando na preparação dos exercícios selecionados pelo instrutor e auxiliando os praticantes sempre que necessário.

Estas aulas são divididas em 3 níveis, consoante as idades e as habilidades das crianças:

Nível 1 – Esta aula destina-se a crianças dos 0 aos 3 anos – Os pais vão para a água com os bebés, e o instrutor dá os exercícios aos pais e os pais replicam; Este nível serve para os bebés se ambientarem à água e a iniciação do batimento de pernas;

Nível 2 – Esta aula destina-se a crianças dos 4 aos 6 anos – Nesta fase já realizam a aula sem os pais, mas com ajuda do instrutor dentro de água. Neste nível pretende-se que as crianças comecem a realizar a respiração de baixo de água, mergulhar, iniciar os estilos de crol e de costas e saltos para a água;

Nível 3 – Esta aula destina-se a crianças dos 7 aos 8 anos – Nesta fase pretende-se continuar com o batimento das pernas, juntando o movimento dos braços, dando assim início às técnicas de crol e costas.

Ministrar aulas

O processo de ministrar aulas começou no dia 21 de novembro de 2024 comecei a dar uns exercícios durante as aulas, ganhando mais autonomia pondo em prática os conhecimentos que adquiri ao longo das aulas que fui observando.

No nível 1, realizei algumas brincadeiras fáceis, como por exemplo apanhar bolas espalhadas na piscina e ir colocar na respetiva cor, apanhar umas peças de um puzzle e ir montar noutro lado da piscina e apanhar animais e colar na parede dos pilares. Dando sempre indicações aos pais de como pegar na criança de modo que este conseguisse bater as pernas.

No nível 2, comecei por realizar um aquecimento que envolvia o bater de pernas sentados na borda, depois realizei algumas brincadeiras, porém aumentei o nível de dificuldade, ir buscar as bolas espalhadas, mas batendo as pernas segurando o esparguete e realizando bolhas na água, realizar o mesmo, mas de barriga para cima, realizar mergulhos sentados na borda da piscina até à corda e voltar batendo as pernas de costas. Também realizaram golfinhos ao longo da piscina, a posição de aranha enquanto faziam bolhas na água e os saltos de canguru.

No nível 3, comecei por realizar um aquecimento que envolvia o bater de pernas sentados na borda, depois alguns jogos sendo que o fundamental era o pôr em prática o movimento, numa segunda parte da aula passava por trabalhar mais a técnica do movimento, o bater as pernas de crol, de costas e dar iniciação ao movimento dos braços quer em crol, quer de costas. No final da aula foi sempre dado cerca de 5 minutos para que as crianças pudessem brincar com o material que quisesse m.

Plano de aula – Swim Kids 2

Exercício	Descrição	Material	Tempo Parcial	Tempo Total
Bater os pés	Sentados na borda da piscina bater os pés; 1º sentados depois deitados.		2 min	2 min
Homem aranha	Realizar o exercício de homem aranha ao longo da parede da piscina, até meio da pista e voltar		5 min	7 min
Barco com esparguete	Realizar o barco com esparguete, fazendo bolhas à frente, levando uma bola de uma cor e colocar no círculo	Esparguete; Bolas e círculos da mesma cor	10 min	17 min
Esparguete nas costas	Colocar o esparguete nas costas, realizar batimento de pernas levar o animal e colocar na parede	Esparguete; animais brinquedos	10 min	27 min
Saltos para a água	Saltar para água e bater pés até à corda e voltar até à borda de barriga para cima batendo os pés	Esparguete	7 min	34 min
Saltos para a água	Saltar para água e apanhar os círculos no chão	Esparguete; Círculos de cores	6 min	40 min
Brincadeira	Os alunos podem brincar algum material	Escorrega; Colchões; Prancha; Esparguete	5 min	45 min

Conclusão

A minha passagem pelas aulas de adaptação ao meio aquático foi bastante importante pois fiquei a saber como funcionam e para que se destinam. Como foi a primeira vez que tive contacto com este tipo de aulas, é bastante importante para as crianças, pois permite que estas desenvolvam as suas capacidades.

Foi também possível observar que dentro da mesma faixa etária existem crianças com mais capacidades que outras, e havendo assim a necessidade, por parte do instrutor, de adaptar a aula às diferentes crianças.

De um modo geral, gostei de ter tido o contacto com as crianças e com os vários instrutores fora do contexto do ginásio que permitiu conhecer e desenvolver melhor a relação com os intervenientes e também ganhar conhecimentos e experiência sobre estas aulas.

Anexo 6 – Relatório de Procedimentos, Abordagem e Comunicação
e MI

Relatório de procedimentos, abordagem e comunicação e MI

Manuel João Rodrigues Oliveira

Leonardo Campos
Silva

Lisboa
Janeiro 2025

Introdução

O presente relatório vem ao encontro do estágio curricular do mestrado em ciências do desporto ramo de Exercício e Saúde, pela Universidade da Beira Interior, sendo este realizado no Holmes Place do Palácio SottoMayor, em Lisboa.

Este tem como tema os “procedimentos, abordagem e comunicação e MI”, nele irei reportar as tarefas que foram por mim realizadas.

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

No que toca a abordagem e comunicação refere-se à forma como devemos abordar os sócios durante o seu treino, como cumprimentá-los e a forma de como corrigir ou ajudar.

Na última parte do relatório vou descrever as funções de MI, descrevendo as tarefas que lhes competem.

Desenvolvimento

Abordagem e comunicação

Durante as horas que passei fazendo MI, aprendi como abordar os sócios e qual a forma mais correta de comunicar com eles.

A maneira mais correta de abordar um sócio durante o seu treino, deve começar por me apresentar, referindo o meu nome e dizendo que sou estagiário, começando assim a desenvolver um diálogo com o sócio. É necessário que durante este diálogo, o sócio se sinta confiante e à vontade para falar, para isso devo perguntar por exemplo “Olá, sou o Manuel, estagiário da UBI, como está? Tudo bem? O treino está a correr bem?”. Nos casos em que tive intervenção para corrigir, iniciei o meu diálogo da mesma forma, perguntando de seguida, qual era o objetivo que o sócio pretendia com aquele exercício e depois sugeria a melhoria caso achasse necessário.

Agora vou demonstrar três formas de como abordei os sócios, uma de apresentação, uma de solicitação de material pelo sócio e outra de correção de um exercício.

1ª situação: Cumprimentar o sócio

Eu: Bom dia, sou o Manuel, estagiário do clube, como está? Tudo bem?

Sócio: ...

Eu: Está tudo bem, Obrigado. Um bom treino se precisar de ajuda, estarei aqui pela sala de musculação e cardiofitness é só me chamar. Até já

2ª situação: Solicitação de material pelo sócio

Sócio: ...

Eu: Olá bom dia, está tudo bem? Precisa de algo?

Sócio: ...

Eu: Temos 2 tipos de cintos, quer o que tem o mosquetão e corrente, para prender o peso, é esse?

Sócio: ...

Eu: Certo, temos lá dentro vou buscar, só um instante.

Sócio:

Eu: Aqui está, precisa de mais algo? Se precisar é só avisar.

Sócio: ...

Eu: Bom treino, até já.

3ª situação – Correção de exercício (Supino)

Eu: Boa tarde, sou o Manuel, estagiário do clube, qual o seu nome?

Sócio: ...

Eu: Tudo bem consigo José?

Sócio: ...

Eu: Qual é o seu objetivo com este exercício? Tem alguma especificação para a forma como está a realizar?

Sócio: ...

Eu: Aconselhava-o a fazer um movimento mais completo, ir com a barra até ao peito e empurrar para cima o máximo e não fazendo movimentos mais curtos. Quando desce a barra, enche o peito de ar e quando estica os braços deita o ar fora.

Sócio: ...

Eu: Se quiser, eu posso lhe dar uma pequena ajuda para realizar o exercício.

Sócio: Realiza algumas repetições com ajuda.

Eu: Exatamente agora já consegui ir mais abaixo com a barra e aproveitar um maior alongamento do peitoral. Se achar que é demasiado peso, não tenha problemas em retirar, a técnica é bastante importante nos exercícios.

Sócio: ...

Eu: De nada José, se precisar de mais alguma ajuda, é só me dizer, bom treino.

Equipa Member Interaction - Funções

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

Jansen Ribeiro;

Paulo Pinto;

Rafael;

Filipa;

Bruna;

Carolina;

Beatriz;

Marta.

Estes membros têm diversas funções, sendo que a principal função é dar aos sócios um bom acompanhamento e organização da sala de cardiofitness e musculação.

É importante para os sócios que o MI presente na sala consiga garantir um bom acompanhamento a toda a sala. Quando está presente um MI, este deve circular por todas as zonas do ginásio, dando prioridade à zona de pesos livres. Quando estão presentes mais do que um MI em sala, pode ficar um responsável pela zona de cardio e funcional e o outro pela zona dos pesos livres, depois vão trocando as funções.

Para além do acompanhamento, o MI deve zelar pela arrumação e organização da sala, ou seja, verificar se as máquinas estão sem peso, barras por desmontar, halteres, colchões ou steps espalhados pela sala. É importante que o MI também verifique se todos os sócios utilizam toalha, sendo que é obrigatória a sua utilização.

Para além destas funções, são responsáveis por lecionar as aulas xpress de abdominais e de xpress funcional. Estas aulas tem a duração de 15 minutos, sendo a primeira focada em exercícios de abdominal e a segunda em exercícios funcionais, podendo usar algum material como bolsas de areia ou kettlebells.

Através da minha passagem nestas tarefas, consegui observar várias maneiras de execução de vários exercícios. Os principais erros por mim observados na realização dos exercícios foi maioritariamente ao nível da Amplitude de movimento – realização dos exercícios com pouca amplitude; O controlo corporal – usar o corpo para balançar para compensar a falta de força necessária; e ajuda nas máquinas – normalmente acontecia quando um sócio ia experimentar uma nova máquina.

A nível de ajudas, os exercícios em que foram solicitadas mais ajudas foi nos exercícios de pesos livres, onde pediam ajuda para a realização ou para observar se estavam a realizar corretamente. Em relação às máquinas a maioria das ajudas eram pedidas quando os sócios iam usar uma nova máquina.

Durante a minha passagem pela função de MI, realizei uma abertura e um fecho.

Processo de Abertura do clube

Durante o processo de abertura do clube, o MI responsável deve chegar 30 minutos antes da hora de abertura, atualmente o clube abre às 6h30, então o MI deve chegar ao clube às 6H, de forma a ter tempo de preparar tudo para as 6h30 o clube estar pronto para receber clientes.

Durante a abertura do clube tem de realizar certos procedimentos, tais como: Ligar as escadas rolantes que dão acesso ao ginásio; fechar os cacifos que se encontrem abertos. Já na sala de musculação, deve ligar todos os aparelhos de cardio; ligar as TV's, a música da sala e dos estúdios e os aparelhos que necessitem de eletricidade (balanças); no fim deve verificar se o ginásio está em condições de receber os clientes e se se encontra devidamente arrumado. No

final destes processos, deve dar uma ajuda na receção, principalmente na hora de abertura, para facilitar o acesso dos clientes nesta hora.

Processo de Fecho do clube

Durante o processo de fecho do clube, o MI responsável tem 30 minutos para arrumar e realizar todas funções que lhe competem. As atividades do clube encerram as 22h30, ou seja, a essa hora não pode haver mais nenhum cliente na sala, piscina e sauna, ficando apenas disponível a área dos banhos e balneários. Às 23h encerra o clube e não pode haver mais nenhum cliente dentro dele e é a respetiva hora de saída do resto dos funcionários.

Quanto ao processo de fecho, o MI responsável deve deixar o ginásio o mais arrumado possível, arrumando os pesos, barras, pegas no respetivo local, para depois mais tarde os responsáveis da limpeza poderem limpar o chão sem problema nenhum. Na parte dos aparelhos de cardio, deve deixar as passadeiras subidas e desligadas, para os da limpeza poderem limpar por baixo; as bicicletas, elíticas e escadas também devem ser desligadas. Os aparelhos que necessitem de eletricidade também devem ser desligados, tais como as TV's, a música da sala e dos estúdios e balanças. Nos balneários, deve abrir todos os cacifos e verificar se todos tem cabides. Após isso deve desligar as escadas rolantes que dão acesso ao ginásio. No final destes processos, se for necessário alguma ajuda no fecho da receção deve dar uma ajuda. Durante o fecho o MI responsável deve sempre verificar que os últimos sócios estão a sair do clube para não haver o risco de nenhum ficar fechado no ginásio.

Conclusão

Com a minha passagem pela função de MI, percebi que as suas funções são fundamentais para o bom funcionamento do ginásio, devendo estar atento aos sócios, ajudando os na realização de algum exercício caso seja necessário de modo a evitar lesões futuras ou fornecendo material quando estes solicitem. Deve ainda manter a sala o mais limpa e arrumada possível para uma melhor organização.

Foi também benéfico perceber como abordar e comunicar com os sócios, seja para cumprimentá-lo, corrigir a execução de um exercício ou até quando este pede alguma informação ou algum tipo de material.

Durante os processos de abertura e fecho do clube é importante que o MI saiba todas as tarefas a realizar de modo a cumprir com uma boa qualidade. Para o bom funcionamento do ginásio é essencial que o processo de abertura seja bem realizado de modo que o ginásio fique preparado para receber os sócios. Uma boa organização no processo de fecho, facilita o processo de abertura do ginásio no dia seguinte.

Anexo 7 – OI's – Equipamento, Agendamento e Shadow

Relatório de OI – Equipamento, agendamento e Shadow

Manuel João Rodrigues Oliveira

Leonardo Campos
Silva

Lisboa
Fevereiro 2025

Introdução

O presente relatório vem ao encontro do estágio curricular do mestrado em ciências do desporto ramo de Exercício e Saúde, pela Universidade da Beira Interior, sendo este realizado no Holmes Place do Palácio SottoMayor, em Lisboa.

Este tem como tema as Orientações Iniciais, mais concretamente os equipamentos utilizados quando se faz uma orientação inicial e a forma como se agenda e marca.

Quando um cliente se inscreve num Holmes Place, tem direito a vários serviços experimentais, no que toca a respeito do serviço de PT, o cliente tem direito a uma orientação inicial. Após a sua inscrição o seu contacto vai para uma base de dados onde depois é colocado num excel para os PTs poderem entrar em contacto com o sócio.

Após o agendamento, o PT e o cliente encontram-se no ginásio, na sala de musculação, onde o PT vai conversar com o sócio sobre vários pontos (motivos, questões de saúde, entre outros). É também realizada uma pequena avaliação numa balança de bioimpedância, medidor de tensão arterial e alguns testes dos protocolos. Após isso o PT tenta convencer o cliente a comprar o seu serviço de PT, tocando em pontos que possam ser fundamentais para a aquisição do cliente.

Desenvolvimento

Agendamento

O processo de agendamento de OI – Orientação inicial é realizado no office e corresponde ao Personal Trainer entrar em contacto com o cliente. É realizado através de uma chamada telefónica, a chamada deve começar com a confirmação de que estamos a falar com o sócio pretendido, após recebermos a confirmação, o PT deve apresentar-se referindo que está a ligar do clube Holmes Place Palácio Sottomayor, explicando a causa do telefonema. Após a explicação o PT deve tentar marcar um dia e hora que seja compatível para os dois, sendo que a chamada deve terminar com o PT a dar informação sobre para onde o sócio se deve dirigir. Durante a conversa o PT pode e deve interagir com o sócio, questionando certos aspetos como por exemplo: “Já treinou no clube?” “sente-se bem no clube”.

Caso o cliente não atenda, devemos deixar mensagem no contacto do cliente ou entrar em contacto mais tarde.

De seguida vou apresentar a criação de um script para uma marcação através de uma chamada telefónica:

PT: Bom dia, estou a falar com o senhor António Jesus?

Cliente: Bom dia, sim.

PT: Olá António, daqui fala o Manuel Oliveira, Personal Trainer do Holmes Place do Palácio de SottoMayor, como está?

Cliente: Estou bem, obrigado.

PT: Vejo que é um sócio recente, diga me, tem treinado? Tem gostado do espaço de treino e das instalações que oferecemos?

Cliente: Sim, tenho treinado e tenho gostado.

PT: Ótimo, este contacto tem o propósito de saber qual seria a sua disponibilidade para marcarmos a sua orientação inicial, qual a sua disponibilidade?

(Encontra-se uma data e hora compatível a ambos)

PT: Fica então combinado para o dia X, às X horas. Encontramo-nos então no junto do balcão no andar de cima ao pé das escadas. Estarei lá à sua espera. Se chegar mais cedo e algum colega meu perguntar, diga que se encontra à espera do PT Manuel Oliveira. Obrigado e um resto de um bom dia.

Equipamento

Relativamente ao equipamento utilizado durante a Orientação Inicial, foram utilizados três materiais:

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

A folha de orientação inicial é composta por vários aspetos que se deve ter em conta para a prescrição de um plano de treino para o sócio. Esta contém um cabeçalho, onde são colocadas algumas informações pessoais do cliente, depois há uns tópicos que abordam quais são as motivações e objetivos do cliente. Existe também uma zona onde são colocados os valores da avaliação da balança de bioimpedância e do medidor de pressão arterial. Também existe um tópico sobre a anamnese do cliente, onde este responde sim ou não, sobre algumas patologias, se toma medicação, entre outras. A parte de trás da folha é destinada à prescrição de treino e ao planeamento semanal do cliente.

O medidor de tensão arterial, como o próprio nome indica, serve para medir a tensão arterial do sócio e, de seguida, deve-se falar com o sócio sobre esses valores, referindo se está ou não dentro dos valores normais.

A balança de bioimpedância, é uma balança que permite, para além de medir o peso corporal, avaliar mais parâmetros ligados à composição corporal, como a percentagem de gordura, percentagem de água no corpo, massa muscular, nível da gordura visceral, realizando uma avaliação mais concreta.

Shadow

Ao longo do processo de Shadow assisti a várias orientações iniciais dos PT's, Leonardo V.; Igor; Raquel; Gonçalo; Camila; Ana Rita; João B e a Joana.

Enquanto assistia às OI's fui vendo a forma como cada um abordava o cliente, começando pela saudação inicial. De seguida procuravam conhecer melhor o cliente, quais os seus objetivos, os motivos por que se inscreveu, quais os seus gostos, etc. Após esta fase começavam por abordar algumas questões de saúde, iniciando assim a anamnese desportiva. Após essa parte passavam à pesagem na balança e posteriormente à medição da pressão arterial. De seguida abordavam os resultados que a balança dava. Após essa fase, davam alguns conselhos ao sócio, se achassem necessário em relação ao descanso, exercício e nutrição. Depois passavam à parte da venda de serviço, pegando em algum fator que estivesse menos bem, para convencer a pessoa a comprar o serviço de PT, como por exemplo, valores de massa gorda altos, valores de massa muscular baixos, ou pela parte motivacional no facto da pessoa já ter desistido algumas vezes do ginásio. Durante esta fase é importante mostrar a pessoa como será o acompanhamento, mostrando as vantagens de ter um plano de treino sempre que se vai treinar.

No caso de a pessoa não querer o serviço, o PT tem de prescrever um plano de treino, explicando à pessoa os exercícios, passando pelas máquinas se necessário. O plano de treino depois é lançado na aplicação do clube, no perfil do sócio correspondente.

Conclusão

Com a minha passagem pelas orientações iniciais, fiquei a conhecer qual o material que é utilizado, como está organizada a folha de OI e fiquei a saber como funcionam as várias balanças que o clube utiliza.

Em relação ao agendamento e confirmação das OI's, foi importante assistir, pois assim percebi a forma como os PTs devem abordar os sócios e qual o vocabulário a utilizar.

Por fim, comecei a assistir às OI's, aqui foi onde percebi como deve funcionar a conversa durante a avaliação, observei também as estratégias usadas para conseguir vender o serviço de PT.

Anexos

GOpersonal
TRAINING BY HOLMES PLACE

ORIENTAÇÃO INICIAL

INFORMAÇÕES PESSOAIS

N.º DE SÓCIO/A _____
DATA DE NASCIMENTO ____/____/____ GÉNERO M F PROFISSÃO _____

MOTIVAÇÃO

O QUE O/A FEZ INSCREVER-SE? _____
QUAIS SÃO OS SEUS OBJETIVOS? _____


ANAMNESE

PATOLOGIAS CARDÍACAS	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	QUAL? MEDICADO?	_____
HISTÓRICO FAMILIAR DAC	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	QUEM? O QUÊ?	_____
HIPERTENSÃO ARTERIAL	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	MEDICADO?	_____
HÁBITOS TABÁGICOS	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	QUANTIDADE	_____
PATOLOGIAS RESPIRATÓRIAS	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	QUAL? MEDICADO?	_____
PATOLOGIAS ARTICULARES	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	QUAL? MEDICADO?	_____
LESÕES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	QUAL? LIMITAÇÕES?	_____
DIABETES	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	TIPO? MEDICADO?	_____
COLESTEROL	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	MEDICADO?	_____
OUTRA(S) PATOLOGIA(S)	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	QUAL? MEDICADO?	_____
SINTOMAS	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	QUAIS?	_____
EXERCÍCIO	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	FITTP	_____
MEDICAÇÃO	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	QUAIS?	_____

AVALIAÇÃO

PA (MMHG) _____ ESTATURA (M) _____ IMC (KG/M²) _____ MG (%) _____
FCREP (BPM) _____ PESO (KG) _____ TBW (%) _____ MM (KG) _____

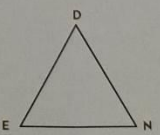
TESTE (S) _____ TESTE (S) _____ TESTE (S) _____



OBJETIVOS

CONSEGUE MENSURAR O(S) SEU(S) OBJETIVO(S)? _____
QUAL A IMPORTÂNCIA DELES PARA SI (0-10) _____
O QUE O/A MOTIVA A ATINGI-LOS? _____
EM QUANTO TEMPO O(S) QUER ATINGIR? _____
QUAL É O SEU COMPROMISSO PARA O(S) ATINGIR? _____

TRIANGULO DA SAÚDE



Anexo 8 – PT Shadow, receber treinos e AOS

Relatório de PT *shadow*, receber treinos e AOS

Manuel João Rodrigues Oliveira

Leonardo Campos
Silva

Lisboa
Fevereiro/2024

Introdução

O presente relatório vem ao encontro do estágio curricular do mestrado em ciências do desporto ramo de Exercício e Saúde, pela Universidade da Beira Interior, sendo este realizado no Holmes Place do Palácio SottoMayor, em Lisboa.

Este tem como tema “PT shadow, receber treinos e AOS”, onde irei descrever o que foi realizado nessas tarefas.

Relativamente aos treinos que recebi foram dados pelos PTs Fábio Fragoso e Miguel Soto-Maior. Quanto ao Art of Swimming, foi realizado com a PT Íris Fernandes.

Na tarefa de shadow, assisti a diferentes tipos de treino: fitness, treino de idosos, de patologias e PT duo. Ao longo desta tarefa observei vários PT's: João Buraca, Mateus, Francisco, Ana Custódio, Tiago Magalhães, António Domingos, Diogo Pereira, Gonçalo Adanjo, Fábio Fragoso, Igor Ribeiro, Andreia Bastos, Jorge, Miguel Soto-Maior, Íris Fernandes, Ângela Matos, Camila e Célia Mestre.

Desenvolvimento

PT Shadow

Como já referi anteriormente, esta tarefa foi distribuída por vários tipos de treino. Ao observar vários PT's, permitiu-me observar diferentes métodos utilizados. A maioria dos treinos que observei foram do tipo fitness e idosos. Os métodos mais utilizados foram o *rest pause* e *drop-sets* no caso de hipertrofia. No caso de reforço muscular e manutenção da massa muscular utilizaram-se os métodos de carga progressiva baixando o número de repetições ou a manutenção da carga e das repetições. Quando o objetivo era perda de massa gorda, observei alguns circuitos e exercícios mais funcionais.

Os treinos de Idosos foram realizados com os PTs Diogo Pereira, Fábio Fragoso, Ana Custódio, António Domingos e Ângela Matos.

Nestes treinos pude observar diferentes níveis, onde havia sócios que realizaram treinos mais leves, fazendo sempre o mesmo número de repetições com a carga mais leve, de modo a garantir a manutenção da massa muscular e outros que realizaram treinos com cargas mais elevadas, reforçando a massa muscular e variando as repetições.

Relativamente aos treinos de Patologias assisti aos treinos do Fábio Fragoso, António Domingos, Íris Fernandes.

No treino do Fábio Fragoso o cliente é idoso, já teve cancro, tem diabetes e é obeso, o treino foi direcionado para a manutenção da massa muscular quer de membros inferiores e de membros superiores. Realizando as séries com a mesma carga e mantendo as repetições. No treino do António Domingos, o sócio é idoso, tem artroses e sente desconforto no nervo ciático, neste treino o objetivo foi reforçar a massa muscular tanto nos membros inferiores como superiores. Para isso o sócio realizou exercícios onde subiu-se a carga ligeiramente, mantendo o número de repetições. No treino da Íris Fernandes, o sócio é hipertenso, pelo que a PT demonstrou bastante atenção perguntando ao sócio várias vezes durante o treino como se ia sentindo. O treino começou com exercícios de mobilidade passando depois para o treino de força da parte anterior do corpo (Peito e Quadríceps), terminando com uns alongamentos assistidos.

A maioria dos treinos que observei foi do tipo Fitness, assisti aos treinos do João B., Mateus, Francisco, Tiago,

Gonçalo Adanjo, Igor, Andreia, Jorge, Camila, Fábio e Miguel.

No treino do João B., o foco principal do treino foi a hipertrofia dos membros inferiores e terminou com uns alongamentos assistidos nas plataformas de vibração. O treino do Mateus teve como foco o reforço muscular na zona do peitoral e ombro, havendo uma supersérie com exercícios combinados durante o treino. O treino do Francisco teve como objetivo o fortalecimento e a resistência muscular, iniciou com um circuito, onde envolveu os grandes grupos musculares, passando depois para as máquinas onde houve um trabalho mais isolado. O treino do Tiago teve como foco a hipertrofia dos membros inferiores, com mais ênfase nos quadríceps. Durante o treino foi utilizado método de rest-pause e dropsets. Os treinos do Gonçalo que assisti tiveram como foco a zona superior do corpo, começando por exercícios mais globais, exercícios que trabalharam mais a zona posterior e terminando com exercícios mais isolados na zona anterior como por exemplo exercício de bíceps, terminando depois com uns exercícios de abdominal. O treino do Igor começou também com um ligeiro aquecimento na elítica, passando depois para um circuito e exercícios de mobilidade. Após isso realizou então um trabalho mais nas máquinas, mas com foco mais na zona posterior do tronco. O treino da Andreia teve como foco principal a hipertrofia dos membros inferiores onde trabalhou todos os músculos no geral. O treino do Jorge, começou com uns exercícios de mobilidade, passando depois para a zona das máquinas, onde o principal foco foi a hipertrofia dos membros inferiores. O treino da Camila também teve como objetivo a hipertrofia dos membros inferiores, tendo como foco principal os quadríceps, foram realizadas pausas um pouco maiores devido ao cansaço que a cliente sentia. O treino do Fábio teve como objetivo os membros inferiores, dando mais foco a parte anterior das coxas. O treino começou com exercícios mais geral, passando depois para um exercício unilateral e de seguida exercícios mais globais. O treino do Miguel teve como objetivo os membros superiores, sendo mais

direcionado para a parte posterior dos membros superiores (costas). Durante o treino houve momentos que foram utilizados o método de rest-pause e dropsets.

No que toca aos treinos Duos, assisti ao treino da PT Célia Mestre. O treino da Célia foi realizado no estúdio 2, a PT montou um circuito, onde trabalharam várias capacidades como a força, agilidade, coordenação, velocidade e resistência. A primeira estação foi utilizada a escada de coordenação, na segunda foi utilizada a bola de pilates, na terceira foram usados vipers, na quarta foram utilizados sinalizadores, na quinta foi utilizado apenas o corpo corporal e na sexta foi utilizado as bolas medicinais e colchões. Cada exercício teve

a duração de um minuto havendo sempre tempo de descanso entre cada exercício. Os clientes repetiram o circuito duas vezes. Como ainda faltava algum tempo para o final do treino, ainda realizaram um exercício de agachamento e passando a bola de pilates entre eles durante dois minutos. No final, como estes clientes gostam de usar as vibroplates, a PT deixou os a usar a vibroplate, para poderem relaxar e finalizar assim o treino.

Receber treinos

O primeiro treino que recebi foi do PT Fábio Fragoso, foi um treino direcionado para força dos membros superiores, onde realizei 2 exercícios de peito e outros 2 exercícios de costas, ao longo do treino aproveitei para pôr em questão algumas dúvidas técnicas que tinha e ouvi também o Fábio que me partilhou experiências e conhecimentos que ele tem. O segundo treino que recebi foi do PT Miguel Soto-Maior, este treino foi dividido em duas partes. Numa primeira parte, realizei alguns exercícios de mobilidade na zona funcional. O Miguel explicou-me o porquê de ele usar aquele tipo de exercícios, pois permitem observar se o cliente tem alguma limitação a nível de mobilidade. Na segunda parte do treino, realizei um treino geral, começando em dois exercícios de pernas, onde um trabalhou os posteriores da coxa e o outro trabalhou a parte anterior da perna. Após estes, realizei outros dois exercícios, um que trabalhou o peitoral e outro a zona superior das costas. Para finalizar, mais dois exercícios, um que tinha como foco o grande dorsal e o outro a zona dos ombros.

AOS

A modalidade Art of Swimming já não é praticada atualmente, sendo assim observei um treino de natação dado pela personal trainer Íris Fernandes. O aluno que realizou a aula, já não frequentava o ginásio há algumas semanas e como eu estava a observar, a PT Íris decidiu que durante o treino ia abordar

todos os tipos de estilos de natação. O treino começou com umas combinações entre estilos entre a braçada e pernada. Após isso deu início a técnica de viragens na parede. Para terminar o treino, o aluno realizou um “Medley” que consistiu em fazer uma piscina de cada estilo.

Conclusão

Com a observação de vários treinos e de ter tido a oportunidade de receber treinos por parte de vários PT's, permitiu-me observar que existem vários tipos de abordagem e técnicas que podem ser utilizadas. Ao observar diferentes PT's, permitiu-me aprender vários métodos de treino que mais tarde poderei pôr em prática, quando lecionar treinos.

Com a passagem pela observação de treinos, permitiu-me perceber a importância que o PT tem de se adaptar e personalizar o tipo de treino de forma a ir ao encontro das necessidades de cada sócio e do respetivo objetivo.

Após poder ter retirado vários conhecimentos desta experiência, dos treinos que observei e dos treinos que recebi, sinto que me permitiu alargar mais a minha experiência no que toca a personalização e métodos de treino, estando assim mais preparado para ingressar o mercado de trabalho.

Relatório de PT, Avaliações, Periodização, Sessões e Resultados

Manuel João Rodrigues Oliveira

Leonardo Campos
Silva

Lisboa
Março 2025

Introdução

O presente relatório vem ao encontro do estágio curricular do mestrado em ciências do desporto ramo de Exercício e Saúde, pela Universidade da Beira Interior, sendo este realizado no Holmes Place do Palácio SottoMayor, em Lisboa.

Este tem como tema “PT, Avaliações, Periodização, Sessões e Resultados”.

As três pessoas por mim escolhidas foram a fisioterapeuta Catarina Calisto, o Fábio Mendes e a Kérsila do departamento da receção do clube.

A periodização consiste na construção de um plano a longo prazo, de forma a conseguir alcançar o objetivo final. Para isso é necessário organizar todas as fases do treino de modo a experienciar diversos estímulos, seguindo uma sequência de forma a tirar o maior proveito de cada fase.

Desenvolvimento

Avaliação

Nas avaliações realizadas às três pessoas, todas tinham em comum o principal objetivo, de ganho de massa muscular. Realizei então um questionário de saúde e uma anamnese desportiva para saber qual o histórico que cada um tinha ligado à atividade física. Para além da avaliação realizada na balança de bioimpedância, também tirei perímetros para se poder avaliar a evolução.

Os testes por mim realizados foram para a força de membros superiores, realizar o maior número de flexões durante um minuto e o teste da p reensão manual. Para a flexibilidade utilizei o teste do “Sit and Reach” e para a capacidade aeróbia utilizei o teste cooper, que consistia em percorrer a maior distância possível numa passadeira durante 12 minutos.

Em anexo será apresentada a folha que utilizei para realizar a avaliação às três pessoas que foram escolhidas.

Periodização

Tendo em conta o objetivo da Catarina Calisto, segue-se a periodização:

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

O 1º, 3º e 5º mesociclo eram destinados à hipertrofia muscular, enquanto o 2º, 4º e 6º mais destinados à resistência muscular e cardiorrespiratória. Nos mesociclos 4º e 6º de hipertrofia iria ocorrer um aumento da carga suportada.

Como a Catarina já é uma pessoa treinada, não realizei um mesociclo de adaptação anatómica. Quando realizei a avaliação, a Catarina disse me que já

não treinava há algum tempo devido à falta de tempo, então iniciamos os treinos com um mesociclo para ganho de resistência muscular e cardiorrespiratória.

Treinamos duas vezes por semana, indo sempre alternando entre membros inferiores; Costas e bicep; Peito, tricep e ombro.

O método de treino utilizado foi o método de pirâmide, durante o treino íamos aumentando a carga e diminuindo as repetições, realizando três séries de cada exercício com um minuto de descanso.

Segue-se a periodização do Fábio Mendes:

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

Como o Fábio também tinha como objetivo aumentar a capacidade aeróbia em conjunto com aumento de massa muscular, decidi colocar o 1º e 2º mesociclo mais focados no treino aeróbio e na resistência muscular, no 3º e 4º mais foco na hipertrofia, mas também treinando a capacidade aeróbia e o 5º e 6º focados na hipertrofia. Tendo em conta já é uma pessoa treinada, não realizei um mesociclo de adaptação anatômica.

Treinamos duas vezes por semana, indo sempre alternando entre membros inferiores; Costas e bicep; Peito, tricep e ombro.

O método de treino utilizado foi o método de pirâmide, durante o treino íamos aumentando a carga e diminuindo as repetições, realizando três séries de cada exercício com um minuto de descanso.

Durante as primeiras sessões foram realizados mais treinos em circuito, o que permitia que não houvesse uma recuperação longa após cada exercício. Após isso focou-se no treino de musculação, havendo sempre uma parte do treino focada no treino aeróbio.

Em relação à Kérssila, a periodização foi a seguinte:

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

Durante a avaliação a Kérssila falou me que já não treinava há algum tempo e então inicialmente nos primeiros dois mesociclos foram direcionados para a resistência muscular, sendo os restantes direcionados para a hipertrofia.

O plano era treinar duas vezes por semana, indo sempre alternando entre membros inferiores; Costas e bicep; Peito, tricep e ombro. Mas por falta de disponibilidade e por a Kérssila ter estado doente bastante tempo, houve treinos que não foi possível dar.

Porém, nos treinos que dei, o método de treino utilizado foi o método de pirâmide, durante o treino íamos aumentando a carga e diminuindo as repetições, realizando três séries de cada exercício com um minuto de descanso.

Resultados

De seguida apresenta-se os resultados dos 3 elementos.

Catarina Calisto

	ANTES	PÓS
PESO	51,7 kg	52,3 kg
ALTURA	1,52 m	1,52 m
% MASSA GORDA	26,90%	24,90%
MASSA MUSCULAR (KG)	29,1 kg	37,3 kg
GORDURA VISCERAL	1	1

Fábio Mendes

	ANTES	PÓS
PESO	95,3 kg	94,7 kg
ALTURA	1,85 m	1,85 m
% MASSA GORDA	22,50%	22%
MASSA MUSCULAR (KG)	52,3 kg	52,7 kg
GORDURA VISCERAL	7	7

Kérssila

	ANTES	PÓS
PESO	59,2 kg	
ALTURA	1,70 m	
% MASSA GORDA	25,20%	
MASSA MUSCULAR (KG)	42 kg	
GORDURA VISCERAL	1	

Relativamente à Catarina, podemos observar que obteve evolução no que toca ao ganho de massa muscular e diminuição de massa gorda, aumentando assim o peso total. Já o Fábio diminui ligeiramente o peso corporal, pois diminui a massa gorda, mas em contrapartida aumentou ligeiramente a massa muscular. Quanto à Kérssila, como lhe dei poucos treinos não realizei uma segunda avaliação, pois não iria ter diferenças.

Conclusão

A avaliação inicial no ginásio é um passo bastante importante para o desenvolvimento de um programa de treino personalizado e eficaz. É nesta etapa, que vai permitir ao personal trainer conhecer melhor o sócio, as suas rotinas, histórico de lesões, conhecer se o cliente têm ou não experiência em ginásios, qual o seu nível de condição física e quais os seus objetivos. A periodização permite ao personal trainer estruturar o treino em várias fases, focado nos objetivos específicos das mesmas.

Foi uma das taref

as que gostei mais de realizar ao longo do estágio. Serviu para colocar em prática o que aprendi ao longo da minha formação académica e os conhecimentos que adquiri ao longo do estágio. A maior dificuldade que encontrei foi o ter de adaptar o treino devido à disponibilidade das máquinas, arranjando exercícios alternativos com o mesmo objetivo.

Anexos

Folha de Avaliação Inicial

Nome: _____

Idade: _____

Género: M ___ F___

Profissão: _____

Quais foram os motivos para se inscrever no ginásio/objetivo?

Já alguma vez praticou desporto/atividade física?

Já frequentou algum ginásio?

Quantas vezes por semana quer frequentar o ginásio?

O que prefere com o ginásio? Treinar musculação/aulas de grupo/ piscina?

Inquérito de saúde:

Doença Cardiovascular ou pulmonar: S___ N___ | Se sim qual?

Doenças Respiratórias: S___ N___ | Se sim qual?

Doenças Metabólicas: S___ N___ | Se sim qual?

Diabetes: S___ N___ | Tipo?

Asma: S___ N___

Lesões: S___ N___ | Se sim qual?

Cirurgia: S___ N___ | Se sim qual?

Tabagismo: S___ N___ | Se sim, quantos por dia?

Desmaios, tonturas ou perdas de consciência: S___ N___

Colesterol: S___ N___

Limitações Posturais (Observar o cliente):

Como classifica o sono? (0 a 10) Quantas horas de sono em média dorme?

Como classifica a alimentação? (0 a 10) Tipos de alimentos?

Medidas antropométricas:

Peso:

IMC:

Altura:

Gordura Visceral:

Massa Gorda (%):

Massa Gorda (KG):

Massa Magra (%):

Massa Magra (KG):

Taxa Metabólica:

BPM:

Pressão Arterial Sistólica:

Pressão Arterial Diastólica:

Perímetros:

Peito:

Anca:

Cintura

Rel. Anca/Cintura:

Braço Esquerdo:

Braço Direito:

Coxa Esquerda:

Coxa Direita:

Gémeo Esquerdo:

Gémeo Direito:

Testes

Teste de flexões (1 min):

Teste cooper (12 min):

Preensão manual Esq:

Preensão manual Dir:

Sit and Reach:

Mob. Ombros:

Teste MI:

Teste cooper

Tabela Homens

Capacidade aeróbica	13 a 19 anos	20 a 29 anos	30 a 39 anos	40 a 49 anos	50 a 59 anos
Muito fraca	< 2090	< 1960	< 1900	< 1830	< 1660
Fraca	2090-2200	1960-2110	1900-2090	1830-1990	1660-1870
Média	2210-2510	2120-2400	2100-2400	2000-2240	1880-2090
Boa	2520-2770	2410-2640	2410-2510	2250-2460	2100-2320
Excelente	> 2780	> 2650	> 2520	> 2470	> 2330

Tabela Mulheres

Capacidade aeróbica	13 a 19 anos	20 a 29 anos	30 a 39 anos	40 a 49 anos	50 a 59 anos
Muito fraca	< 1613	< 1500	< 1510	< 1420	< 1350
Fraca	1613-1900	1550-1790	1510-1690	1420-1580	1350-1600
Média	1910-2080	1600-1970	1700-1960	1610-1790	1510-1690
Boa	2090-2300	1980-2160	1970-2080	1880-2000	1700-1900
Excelente	2310-2430	> 2170	> 2090	> 2010	> 1910

Teste de Flexões

Homens	Idade 20-29	Idade 30-39	Idade 40-49	Idade 50-59	Idade 60+
Excelente	14 repetições	11 repetições	10 repetições	11 repetições	10 repetições
Bom	15-14	15-14	16-15	15-14	16-15
Médio	16-15	14-14	16-15	15-14	16-15
Péssimo	16-14	15-14	12-11	8-14	5-9
Muito/Péssimo	20 repetições	15 repetições	12 repetições	8 repetições	5 repetições
Mulheres	Idade 20-29	Idade 30-39	Idade 40-49	Idade 50-59	Idade 60+
Excelente	10 repetições	10 repetições	10 repetições	10 repetições	10 repetições
Bom	14-10	15-10	16-14	15-10	5-10
Médio	17-11	12-14	8-10	6-11	3-8
Péssimo	6-16	4-11	3-7	2-5	1-2
Muito/Péssimo	6 repetições	4 repetições	3 repetições	2 repetições	1 repetição

Teste MI

Sexo	Idade	Não atletas	Atletas
Masculino	15 a 20	42,1 ± 6,9	45,1 ± 8,0
	21 a 30	45,6 ± 7,2	49,9 ± 8,4
	31 a 40	40,9 ± 7,8	45,8 ± 8,2
	41 a 50	37,3 ± 7,9	42,0 ± 7,6
	> 50	30,9 ± 7,2	35,6 ± 8,6
Feminino	15 a 20	33,1 ± 6,0	32,3 ± 5,8
	21 a 30	32,4 ± 6,2	33,1 ± 6,2
	31 a 40	28,4 ± 6,0	30,7 ± 6,0
	41 a 50	27,2 ± 6,0	27,5 ± 5,4
	> 50	21,2 ± 5,9	22,4 ± 5,0

Anexo 10 – 1ª Discussão Técnica

Treino Cardiorrespiratório – Método Fracionado Intervalado

Manuel João Rodrigues Oliveira

Leonardo Campos Silva

Lisboa
Dezembro 2024

Introdução

O seguinte trabalho insere-se no contexto de estágio curricular do mestrado em Ciências do Desporto no ramo de Exercício e Saúde, pela Universidade da Beira Interior, sendo este realizado no HolmesPlace do Palácio SottoMayor, em Lisboa.

A presente discussão técnica, tem como tema o treino cardiorrespiratório, mais concretamente os vários tipos de treino intervalados e as suas características.

Estes tipos de treinos são muito comuns em desportos de competição, pois permite potencializar o máximo de rendimento treinando perto da falha. Em contexto de fitness ou sala de musculação, pode ser usado para potencializar também treinos perto da falha ou até mesmo como método para perda de massa gorda.

Com estes treinos existem muitas vantagens quer a nível físico, quer a nível fisiológico.

Segundo Wilmore, J., Kenney, W. e Costil, D. (2001), o treino intervalado desenvolve os principais fatores da preparação física, tais como: o aumento da capacidade do sistema respiratório, aumento do volume sistólico e do sistema circulatório, hipertrofia dos grandes grupos musculares e aumento da força muscular, das estruturas tendinosas e ligamentos.

Desenvolvimento

Segundo Laursen e Buchheit (2019), o treino intervalado de alta intensidade, é definido como um método no qual se intercala um período de esforço de alta intensidade com período de recuperação ativa ou passiva. Este método é caracterizado por um nível de esforço que leva alguns parâmetros fisiológicos a atingir alguns limiares, como a frequência cardíaca máxima, o VO₂ máximo e a percepção de esforço.

O treino intervalado de alta intensidade, envolve períodos alternados de exercícios intensos com períodos de recuperação de baixa intensidade, é considerado como um tipo de treino mais eficaz para melhorar a função cardiorrespiratória e o metabolismo. (Helgerud, J. et al 2007).

Ao longo dos anos, o treino intervalado de alta intensidade, tem se desenvolvendo como uma estratégia de treino importante para a melhoria do desempenho, quer para atletas de alta competição, quer para não atletas e tem sido bastante eficaz para estimular novas adaptações fisiológicas permitindo assim aprimorar alguns componentes da aptidão física. (Weston, M., et al. 2014).

Segundo Buchheit e Laursen (2013) existem nove variáveis relacionadas a este tipo de treino, são elas:

- A intensidade do esforço;
- A duração do esforço;
- A Intensidade da recuperação;
- A duração da recuperação;
- A duração total da sessão de treino;
- O número de séries;
- O tipo de modalidade;
- A duração das séries;
- O intervalo entre séries.

Segundo Volkov (2002), os parâmetros da carga devem ser adaptados consoante o objetivo:

- Desenvolvimento da capacidade anaeróbia aláctica: a intensidade deve ser máxima, não ultrapassando os 10-15 segundos de realização, sendo que o período de recuperação não deve ser inferior a 1 minuto e 30 segundos;
- Desenvolvimento da capacidade anaeróbia láctica: a intensidade deve ser submáxima, tendo uma duração de 30 a 60 segundos e a recuperação deve variar 1 a 3 minutos;
- Desenvolvimento da capacidade aeróbia: a intensidade deve ser moderada, sendo que a quantidade de repetições não deve ser inferior a 10/15 vezes numa série e a recuperação ser ativa.

Existem vários tipos de treino intervalado diferentes e com características específicas cada um, estes são:

- HIIT clássico;
- Treino de sprints intervalados;
- HIIT com peso corporal;
- Treino funcional de alta Intensidade;
- Treino em circuito de alta intensidade;
- Treino de força de alta intensidade.

O HIIT clássico é caracterizado por estímulos cíclicos que podem ser realizados em vários ergómetros como a passadeira, o remo ou a bicicleta. Existem 2 formatos o HIIT longo e o HIIT curto (Laursen e Buchheit, 2019).

- HIIT Longo – Caraterizado pela realização de séries com tempo superior a 1 minuto de duração com intensidades entre 90 a 100% do VO₂ máximo e intervalos de recuperação passiva em torno de 1 a 3 minutos ou recuperação ativa de 2 a 4 minutos.
- HIIT Curto – Caraterizado pela realização de séries de estímulos entre 10 e 60 segundos de duração a uma intensidade superior a 100% do VO₂ máximo e intervalos de recuperação variáveis e acordo com a intensidade utilizada.

O Treino de HIIT têm vários benefícios tais como: melhorias nos parâmetros de VO₂ máximo, capacidade anaeróbia e desempenho físico; melhoria no débito cardíaco, estrutura e função vascular periférica; diminuição da resistência à insulina; diminuição do percentual de gordura corporal; redução da pressão arterial e aumento de força em idosos. (Gibala, M., et al. 2007).

O treino de sprints intervalados é um método frequentemente utilizado nas modalidades desportivas. O treino é constituído por estímulos curtos em intensidades supra máxima o que requer grande contribuição do metabolismo anaeróbio para fornecer energia. Normalmente são realizados estímulos de 30 a 45 segundos com intervalos de recuperação longos em torno dos 3 a 5 minutos ou até mesmo superior. (Gibala, M., et al. 2012; Laursen e Buchheit, 2019)

Segundo Machado, A., Baker, J., et al. (2019) o HIIT com o peso corporal, é semelhante ao HIIT clássico, é caracterizado por sessões de treino com estímulos de alta intensidade seguidos de períodos de recuperação ativa ou passiva. Neste

tipo de treino existem duas variáveis importantes, a relação de carga entre o tempo de exercício e o tempo de recuperação; e os exercícios selecionados na sessão.

A relação entre o tempo de exercício e a recuperação da sessão pode apresentar três características, o tempo de recuperação ser menor que o tempo de prática; o tempo de recuperação ser igual ao de tempo de prática; o tempo de recuperação ser superior ao tempo de prática.

A duração da sessão de treino é variada, sendo que o controle da intensidade é baseado no uso da escala de percepção de esforço. Durante o tempo de realização, o praticante deve ser incentivado a realizar o maior número de repetições a mais alta intensidade. (Machado, A., et al. 2019).

O treino funcional da alta intensidade é um modelo que utiliza tarefas multiarticulares e integradas executadas em alta intensidade de esforço. O controle da intensidade pode ser avaliado pela escala PSE, quanto aos períodos de recuperação, estes podem existir ou não, não têm uma duração específica e normalmente são realizados de forma passiva. (Sperlich, B., et al. 2017).

Estas sessões são divididas em três blocos, o 1º aquecimento, preparação do corpo para a prática; em 2º condicionamento neuromuscular e em 3º condicionamento cardiometabólico. Este tipo de treino é semelhante ao chamado “Cross Training” e é capaz de promover melhorias tanto na composição corporal, como na melhoria das capacidades motoras. (Feito, Y., et al. 2019).

Sperlich et al. (2017) verificou um estudo de nove semanas onde abordaram melhorias significativas na massa corporal, diminuição da percentagem de massa gorda, diminuição da massa adiposa e aumentos de força muscular.

O treino em circuito de alta intensidade é um modelo de treino que normalmente é baseado na aplicação de exercícios que procuram imitar movimentos utilizados na atividade da vida diária. Normalmente a sessão é dividida entre 6 a 12 exercícios, sendo os exercícios realizados entre 20 a 40 segundos e com tempo de descanso, normalmente utilizado para a mudança de estação. Normalmente é realizado individualmente (1 pessoa por estação), podendo também ser realizado a pares (2 pessoas por estação).

Alguns autores após concluírem os seus estudos chegaram

m à conclusão sobre algumas vantagens sobre este tipo de treino intervalado, tais como: Tem melhorias da capacidade cardiorrespiratória, melhoria da força e algumas alterações de composição corporal. (Batakoulis, A., et al. 2018).

O treino de força de alta intensidade consiste em levar o praticante a níveis extremos alcançando séries máximas ou conduzidas até a falha, sendo os intervalos entre séries de recuperação passiva. (Giessing, J., et al. 2016).

Paoli, A., et al. (2012), criaram um modelo baseado no rest-pause. Consistia em realizar séries máximas (até à falha) com altas cargas (80-85%) seguidas de um intervalo de recuperação de 20 segundos retomando a execução do exercício até nova falha concêntrica. O procedimento era repetido 2 ou 3 vezes após a primeira série. Observou-se um aumento da força e da resistência muscular nos membros superiores e inferiores. Outros autores apresentam algumas vantagens de um modo geral, comparando com exercícios de baixa intensidade e com o objetivo de perda de gordura corporal.

Em comparação com os métodos de exercícios de baixa intensidade, os treinos intervalados permitem uma melhoria na aptidão cardiorrespiratória, aumento do volume sistólico e aumento da capacidade de consumir oxigênio, através de sessões de treino menos longas. (Rocha, M. 2004).

Relativamente à perda de gordura corporal, os treinos intervalados permitem um aumento da taxa metabólica de repouso e um aumento do tempo de consumo de oxigênio pós-exercício (EPOC) o que vai permitir haver um aumento do gasto energético total. (Jakicic, J. 2002).

Porém e mais recentemente, vários autores discordam e concluem que o consumo de oxigênio pós exercício (EPOC) não aumenta significativamente após o treino de alta intensidade, porém existe uma tendência a aumentar o consumo após um treino intervalado de alta intensidade. (João, G., et al. 2022).

O treino intervalado de alta intensidade promove um aumento significativo no consumo de oxigênio pós-exercício (EPOC) durante o período de recuperação rápida, enquanto durante o período de recuperação lenta não são conclusivas. (Su, Y., Dong, X., e Wu, X. 2024).

Cliente

Nome	Cliente Y
Género	Masculino
Idade	36 anos
Profissão	Enfermeiro
Peso	85 kg
Altura	184 cm
IMC	25.1 (Sobrepeso)
FCM	184
FC Repouso	63
FC Reserva	121
Objetivo	Perda de massa gorda Aumentar a capacidade aeróbica
Anamnese	Pratica ginásio há 4 anos
Desportiva	Praticou futsal federado durante a adolescência

Plano de treino

Parte do treino	Exercício	Duração	Tempo de descanso	Intensidade	Tempo parcial	Tempo Total
Aquecimento	Remo	8 min	-	70% FCRes	8 min	8 min
Parte principal – Treino muscular	- Burpee sem salto - Bear walk - Prancha com rotação - Agachamento + sobe joelho - Flexões	30 seg	30 seg	Máxima	15 min	23 min
2 minutos de descanso						
Parte Principal – Coordenação + Cardio	- Escada - Saltos laterais - Skipping - Mountain Climbers - Saltos tesoura	40 seg	20 seg	Máxima	15 min	40 min
2 minutos de descanso						
Parte final	Passadeira	8 min	-	60% FCRes	8 min	50 min

Conclusão

O treino intervalado, é caracterizado como um treino com alterações de ritmo e de períodos de execução e de recuperação. Pode-se então dizer que o objetivo principal do treino intervalado é acumular o máximo de tempo de exercício em alta intensidade, estes vão originar diversos estímulos neuromusculares ao cliente/atleta.

Como observado existem vários tipos de treino intervalado sendo que cada um, e de acordo com as características específicas, vão promover adaptações nos sistemas fisiológicos do indivíduo e consequentemente benefícios à saúde e à aptidão física pessoal.

Em contexto desportivo o objetivo do treino é aumentar as capacidades físicas e motoras do organismo com o fim de realizar atividades musculares que visam a otimização da performance. Já em contexto fitness o treino tem como objetivo promover uma melhoria na saúde de cada cliente.

Este tipo de treino pode ser executado em diversas condições e com vários tipos de população, sendo necessário tomar as devidas precauções.

Referências

Batrakoulis, A., Jamurtas, AZ., Georgakouli, K., Draganidis, D., Deli, CK., Papanikolaou, K., Avlonti, A., Chatzinikolaou, A., Leontsini, D., Tsimeas, P., Comoutos, N., Bouglas, V., Michalopoulou, M. e Fatouros, I. (2018) High intensity, circuit-type integrated neuromuscular training alters energy balance and reduces body mass and fat in obese women: A 10-month training-detraining randomized controlled trial. PLoS ONE 13(8): e0202390. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202390>

Buchheit, M., & Laursen, P. B. (2013). High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle: Part I: cardiopulmonary emphasis. *Sports medicine*, 43(5), 313-338.

Evangelista, A., Scala Teixeira, C., Brandão, L., Machado, A., Bocalini, D., Santos, L., e Silva-Grigoletto, M. (2021). High-intensity interval training: a brief

review on the concept and different applications. *Rev Bras Fisiol Exerc*, 20(6), 665-676.

Feito, Y., Hoffstetter, W., Serafini, P., & Mangine, G. (2018). Changes in body composition, bone metabolism, strength, and skill-specific performance resulting from 16-weeks of HIFT. *PloS one*, 13(6), e0198324.

Gibala, M., Gillen, J., & Percival, M. (2014). Physiological and health-related adaptations to low-volume interval training: influences of nutrition and sex. *Sports Medicine*, 44, 127-137.

Gibala, M., Little, J., MacDonald, M., & Hawley, J. (2012). Physiological adaptations to low-volume, high-intensity interval training in health and disease. *The Journal of physiology*, 590(5), 1077-1084.

Giessing, J., Eichmann, B., Steele, J., & Fisher, J. (2016). A comparison of low volume 'high-intensity-training' and high volume traditional resistance training methods on muscular performance, body composition, and subjective assessments of training. *Biology of Sport*, 33(3), 241-249.

Helgerud, J., Høydal, K., Wang, E., Karlsen, T., Berg, P., Bjerkaas, M., Simonsen, T., Helgesen, C., Hjorth, N., Bach, R. & Hoff, J. (2007). Aerobic high-intensity intervals improve $\dot{V}O_2\text{max}$ more than moderate training. *Medicine & science in sports & exercise*, 39(4), 665-671.

Jakicic, J. (2002). The role of physical activity in prevention and treatment of body weight gain in adults. *The Journal of Nutrition*, 132(12), 3826S-3829S.

João, G., Rodriguez, D., Tavares, L., Carvas Júnior, N., Pontes Júnior, F., Rica, L., Bocalini, D., Baker, J. & Figueira Júnior, A. (2022). The effect of high-intensity interval training on post-exercise oxygen consumption: a meta-analysis. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 29, e2021_0005.

Kliszczewicz, B., McKenzie, M., & Nickerson, B. (2019). Physiological adaptations following a four-week of high-intensity functional training. *Vojnosanitetski pregled*, 76(3).

Laursen, P., & Buchheit, M. (2019). *Science and application of high-intensity interval training*. Human kinetics.

Machado, A., Baker, J., Figueira Junior, A., & Bocalini, D. (2019). High-intensity interval training using whole-body exercises: training recommendations and methodological overview. *Clinical physiology and functional imaging*, 39(6), 378-383.

- Moreno, C., Fiamoncini, R., e Navarro, F. (2009). Obesidade e exercício físico: os benefícios do exercício intermitente de alta intensidade no processo de emagrecimento. *RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, 3(16), 4.
- Nemoto, K., Gen-No, H., Masuki, S., Okazaki, K., & Nose, H. (2007). Effects of high-intensity interval walking training on physical fitness and blood pressure in middle-aged and older people. In *Mayo Clinic Proceedings* (Vol. 82, No. 7, pp. 803-811). Elsevier.
- Paoli, A., Moro, T., Marcolin, G., Neri, M., Bianco, A., Palma, A., & Grimaldi, K. (2012). High-Intensity Interval Resistance Training (HIRT) influences resting energy expenditure and respiratory ratio in non-dieting individuals. *Journal of translational medicine*, 10, 1-8.
- Rocha, M. (2004). Aspectos diversos da medicina de exercício. In *Aspectos diversos da medicina de exercício* (pp. 461-461).
- Sperlich, B., Wallmann-Sperlich, B., Zinner, C., Von Stauffenberg, V., Losert, H., & Holmberg, H. C. (2017). Functional High-intensity Circuit Training Improves Body Composition, Peak Oxygen Dimensions of Quality of Life in Overweight Women. *FRONTIERS IN PHYSIOLOGY*, 8.
- Su, Y., Dong, X., & Wu, X. (2024). *Sheng li xue bao : [Acta physiologica Sinica]*, 76(5), 849–861.
- Volkov, N. (2002). *Teoria e prática do treinamento intervalado no esporte*. Multiesportes.
- Weston, M., Taylor, K. L., Batterham, A. M., & Hopkins, W. G. (2014). Effects of low-volume high-intensity interval training (HIT) on fitness in adults: a meta-analysis of controlled and non-controlled trials. *Sports medicine*, 44, 1005-1017.
- Wilmore, J.; Kenney, W. e Costil, D. (2001). *Fisiologia do esporte e do exercício*. Manole.
- Wormgoor, S., Dalleck, L., Zinn, C., & Harris, N. (2017). Effects of high-intensity interval training on people living with type 2 diabetes: a narrative review. *Canadian journal of diabetes*, 41(5), 536-547.

Anexo 11 – 2^a Discussão Técnica

Agachamento

Manuel João Rodrigues Oliveira

Leonardo Campos Silva

Lisboa
Janeiro 2025

Introdução

O seguinte trabalho insere-se no contexto de estágio curricular do mestrado em Ciências do Desporto no ramo de Exercício e Saúde, pela Universidade da Beira Interior, sendo este realizado no HolmesPlace do Palácio SottoMayor, em Lisboa.

A presente discussão técnica, tem como tema o exercício de agachamento, onde vai constar uma breve análise do movimento, alguns aspetos biomecânicos, tipos de agachamento, cuidados a ter durante a execução e vantagens e desvantagens.

Agachar é um padrão de movimento que é usado diariamente vezes sem conta nas atividades do dia a dia, como por exemplo, sentar e levantar de uma cadeira ou até mesmo um movimento de várias atividades desportivas. (Straub, R., & Powers, C. 2024).

Segundo Kubo, K. et al (2019) O agachamento é um dos exercícios mais conhecidos que estimulam a força dos membros inferiores, promove à hipertrofia e ao aumento da potência. Este consiste numa ação em simultâneo de flexão/extensão dos quadricípites, da articulação do joelho e da articulação do tornozelo, tendo um papel importante também os músculos da lombar e abdominais que ajudam a estabilizar o tronco durante toda a sua execução. (Slater, L., e Hart, J. 2017).

O agachamento pode ser realizado de diversas formas, através da mudança do local da barra, a posição dos pés, a profundidade do agachamento, a inclinação do tronco, a velocidade de execução, a rotação dos pés, entre outras. (Coratella, G. 2021).

Desenvolvimento

Aspetos Biomecânicos

A nível biomecânico, o agachamento é dividido em 3 fases: Fase Excêntrica; Fase Isométrica; Fase Concêntrica.

Durante a fase excêntrica o atleta realiza flexão das articulações da anca, do joelho e do tornozelo, esta é a fase do movimento em que a aceleração é maior. Na fase isométrica a aceleração e a velocidade anulam-se antes de iniciar o movimento para cima. A fase concêntrica consiste na realização da extensão das articulações envolvidas. (Marchetti, P. 2013).

Durante a realização do movimento são solicitados vários músculos, tais como: Quadrícipites (vasto medial, lateral, intermédio e reto femoral); Isquiotibiais (semitendinoso, semimembranoso e a porção longa do bíceps femoral); Glúteos; Extensores do joelho e os Flexores plantares. Para além destes, também são ativados os músculos abdominais, eretores da coluna; trapézio; entre outros, que vão auxiliar no movimento ajudando a manter o controlo corporal e a postura correta durante todo o exercício. (Marchetti, P. 2013).

Tipos de agachamento

Existem vários tipos de agachamento, sendo alguns dos quais:

- Agachamento fechado;

No agachamento fechado, o que difere do agachamento normal é que neste o atleta realiza o agachamento com os membros inferiores juntos, dando mais ênfase aos quadríceps.



- Agachamento sumo;

O agachamento sumo é feito com as pernas mais afastadas que a largura dos ombros, com os joelhos e os pés ligeiramente apontados para fora. Após a posição inicial, realizar agachamento trazendo a cintura até ao nível dos joelhos, mantendo sempre as costas direitas. Este agachamento pode ser feito sem peso, ou segurando um kettlebell ou um haltere. Dando mais ênfase aos glúteos.



- Agachamento búlgaro unilateral;

O agachamento búlgaro unilateral é realizado dando um passo normal e colocar a perna de trás apoiada no banco. De seguida inclinar ligeiramente o tronco à frente e descer controladamente tentando levar o joelho de trás ao chão. Depois das repetições deve trocar de lado.



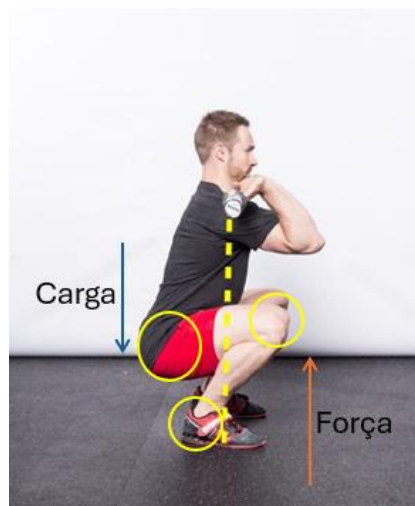
- Lunge

É um tipo de agachamento que dá mais ênfase a uma das pernas durante a realização do movimento. Para a realização, deve se dar um passo em frente, baixando o joelho de trás até ao chão. Deve formar um ângulo de 90° em ambas articulações do joelho. No final deve trocar a ordem da perna.



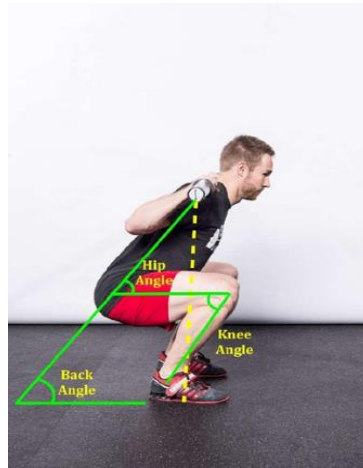
- Front squat;

No front squat, o que difere do agachamento normal é que neste o atleta segura o peso na parte da frente do corpo. A barra deve ser colocada sobre os ombros, segurando com as mãos e colocando os cotovelos para a frente.



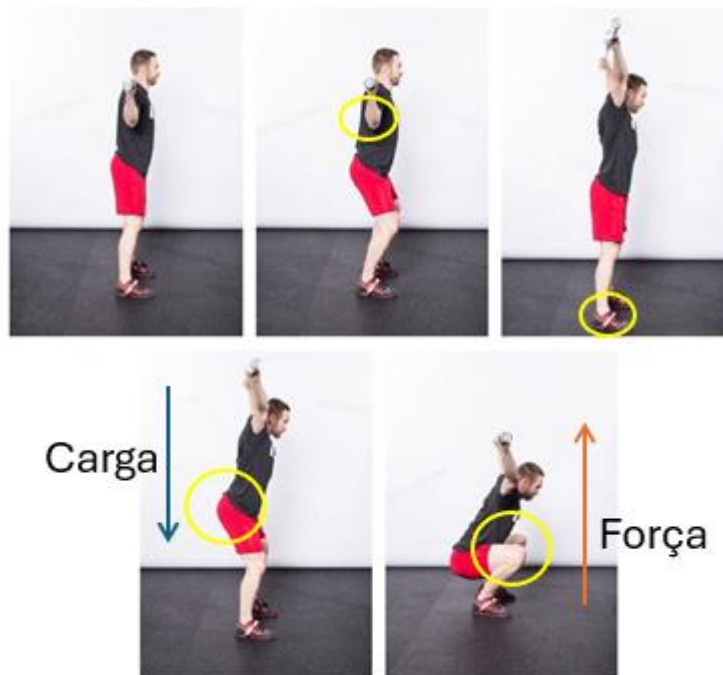
- Back squat;

No back squat, o que difere do agachamento normal é que neste o atleta segura o peso na parte de trás do corpo, colocando a barra sobre as omoplatas e segurando com as mãos.



- Overhead Squat

Este agachamento é realizado com barra, primeiro deve se realizar extensão dos braços e só depois iniciar o movimento de agachamento, inclinando ligeiramente o tronco para a frente.



Cuidados a ter durante a execução

Existem alguns cuidados a ter durante a realização do agachamento, alguns dos principais são:

- Pés à largura dos ombros;
- Descer lentamente;
- Calcânhares no chão;
- Costas direitas;
- Joelhos a apontar para fora;
- Joelhos não passam a ponta do pé;
- Colocar o peso nos calcânhares quando sobe;
- Olhar em frente;
- Contrair o abdominal.

Vantagens

Existem algumas vantagens na realização deste exercício a nível de saúde e a nível de performance, sendo algumas:

- Permite o ganho de força muscular nos membros inferiores, mais concretamente nos quadricípites, glúteos e isquiotibiais;
- Permite uma melhoria no condicionamento físico;
- Diminuição do risco de lesões;
- Favorece na diminuição da massa gorda nos membros inferiores.

Desvantagens

Existem algumas desvantagens na realização deste exercício a nível de saúde e a nível de performance, sendo algumas:

- Desgaste em algumas articulações;
- Quando mal-executado pode originar a lesões.

Spotting

Pontos chave para a realização de Spotting no agachamento:

- Colocar-se atrás do atleta com uma distância entre os 2;
- Ajudar a tirar a barra do suporte se necessário;
- Os braços em semi-flexão entre as axilas e a zona dorsal (se necessário dar as mãos à frente);
- Repetir o movimento controladamente ao ritmo do executante;
- Durante a execução dar feedbacks ao atleta, encorajando-o;
- Ajudar na fase de subida se necessário;
- Ajudar a colocar a barra no suporte.



Comparação de estudo

Nome do artigo: A ativação dos músculos lombares, glúteos e coxas em diferentes exercícios de agachamento realizado por Bodybuilders: Implicações para o treino de resistência.

O presente estudo teve como objetivo verificar as diferenças existentes na ativação músculos lombares, coxas e glúteos.

Participantes:

Os participantes do estudo foram escolhidos através de alguns fatores:

- Mínimo de 5 anos de competição
- Não reportassem lesões nos membros inferiores e superiores no último ano;
- Não reportassem qualquer tipo de doença neurológica ou cardiovascular no último ano;
- Tinham de pertencer a categoria que foi determinada.

Foram selecionados para a execução do estudo 10 participantes, onde foram informados previamente sobre todo o protocolo e procedimentos.

Protocolo:

O teste consistia na realização de 7 sessões. Nas primeiras 5 sessões foram avaliadas as repetições máximas de 5 exercícios. Full Back Squat; Parallel Back Squat; Sumo Back Squat; External-Rotation-Sumo Back Squat; Front Squat. Na sexta sessão os atletas foram familiarizados com o peso e com o material utilizado. Na última sessão foram recolhidos os valores da ativação muscular durante a contração voluntária máxima.

Os elétrodos foram colocados no lado dominante de cada atleta. Realizaram 3 tentativas, havendo um intervalo entre cada repetição de 3 minutos de recuperação passiva.

Os músculos avaliados foram o glúteo máximo, glúteo médio, reto femoral, vasto lateral, vasto medial, adutor longo e o iliocostal lombar.

Resultados:

1. O Front Squat foi o exercício que demonstrou uma maior ativação do Glúteo Máximo e Médio durante a fase excêntrica em comparação com os outros exercícios.
2. O Front Squat apresentou uma maior ativação dos músculos da coxa em comparação com o Full Back Squat, mas sem diferenças com os restantes exercícios.
3. Os sumos Squat apresentaram uma maior ativação no vasto lateral que o Front Squat.
4. A fase excêntrica do Front Squat foi onde foi encontrada uma maior ativação do músculo iliocostal lombar em comparação com os outros exercícios.

Limitações:

Não foram avaliados os músculos da parte posterior da coxa, os músculos da zona abdominal.

Conclusão:

O presente estudo teve como objetivo mostrar as diferenças da ativação muscular, dependente do exercício em bodybuilders. A posição da barra (FS vs BS) levam a uma diferença da ativação dos músculos do glúteo e o iliocostal lombar. Uma posição mais afastada dos pés vai permitir uma maior ativação dos músculos da coxa nomeadamente o reto femoral, vasto lateral e o adutor longo.

Conclusão

O agachamento é um dos exercícios mais antigos que existem, pois é uma necessidade ao longo da nossa vida de agachar quando necessitamos de apanhar algo ou nos sentamos.

Existem vários tipos de agachamento que permitem treinar mais detalhadamente cada parte dos membros inferiores, alterando pequenos detalhes do movimento, como por exemplo a base de apoio ou a colocação do peso por exemplo.

Este exercício permite aumentar a força e a massa muscular dos membros inferiores como também retardar a sua perda.

Referências

Coratella, G., Tornatore, G., Caccavale, F., Longo, S., Esposito, F., & Cè, E. (2021). The Activation of Gluteal, Thigh, and Lower Back Muscles in Different Squat Variations Performed by Competitive Bodybuilders: Implications for Resistance Training. *International journal of environmental research and public health*, 18(2), 772. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020772>

Kubo, K., Ikebukuro, T., & Yata, H. (2019). Effects of squat training with different depths on lower limb muscle volumes. *European journal of applied physiology*, 119(9), 1933–1942. <https://doi.org/10.1007/s00421-019-04181-y>

- Marchetti, P., Gomes, W., da Luz Junior, D., Giampaoli, B., de Amorim, M., de Luna Bastos, H., Ito, D., Junior, G., Lopes, C., & Bley, A. S. (2013). Aspectos neuromecânicos do exercício agachamento. *Revista CPAQV-Centro de pesquisas avançadas em qualidade de vida*("<Dr Aaron Horschig_Squat Bible-pr_05153f3c3d1781c6ab37966139c3245a.pdf>,"), 5(2).
- Slater, L. V., & Hart, J. M. (2017). Muscle Activation Patterns During Different Squat Techniques. *Journal of strength and conditioning research*, 31(3), 667–676. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001323>
- Sonthana, K., Horschig, A., & Neff, T. (2019). *The Squat Bible: The Ultimate Guide to Mastering the Squat and Finding Your True Strength*. Independently Published. <https://books.google.pt/books?id=Ap-exgEACAAJ>
- Straub, R. K., & Powers, C. M. (2024). A Biomechanical Review of the Squat Exercise: Implications for Clinical Practice. *International journal of sports physical therapy*, 19(4), 490–501. <https://doi.org/10.26603/001c.94600>

Anexo 12 – 3^a Discussão Técnica

Avaliação da Condição Física – Mobilidade Articular

Manuel João Rodrigues Oliveira

Leonardo Campos Silva

Lisboa
Janeiro 2025

Introdução

O seguinte trabalho insere-se no contexto de estágio curricular do mestrado em Ciências do Desporto no ramo de Exercício e Saúde, pela Universidade da Beira Interior, sendo este realizado no HolmesPlace do Palácio SottoMayor, em Lisboa.

A presente discussão técnica, tem como tema a Avaliação da Condição Física, mais concretamente a mobilidade articular.

A mobilidade articular é fundamental para os movimentos do corpo humano e envolve movimentos complexos a partir das articulações, em todas as direções e dentro dos limites anatómicos e músculo-esqueléticos.

Ao longo deste trabalho vou abordar vários conceitos de “mobilidade articular” e apresentar alguns testes que permitem avaliar a mobilidade em algumas articulações.

Desenvolvimento

A mobilidade articular é a capacidade de o sistema neuromuscular executar movimentos que envolvam uma ou mais articulações em grande amplitude de maneira eficiente.

A mobilidade é a capacidade que uma articulação tem de voluntariamente e de forma natural realizar um movimento de pequena ou grande amplitude, enquanto a flexibilidade define-se como o grau de movimento que é possível atingir com ajuda externa ou sem. Ter uma boa flexibilidade é favorável a uma maior amplitude de movimento e conseqüentemente uma maior mobilidade articular.

A mobilidade deve ser treinada juntamente com a força, equilíbrio, resistência, etc. pois assim vai permitir um aumento na performance e qualidade de vida.

Esta é necessária para a execução de movimentos funcionais (ex. agachar) e possibilita que sejam realizados sem dor, sem lesões ou desequilíbrios.

Existem alguns fatores que influenciam a mobilidade articular, sendo eles:

- Idade;

- Lesões ou histórico de lesões;
- Sedentarismo;
- Peso;
- Nível de Atividade Física;
- Falta de força;
- Falta de ativação muscular.

Existem também vários benefícios ao ter uma boa mobilidade:

- Prevenção de lesões;
- Aumento da eficiência e eficácia do movimento;
- Facilidade no processo de ganho de força;
- Potencia a performance.

Esta capacidade é bastante importante também deve ser treinada, normalmente é treinada em 3 momentos do treino. No início como forma de aquecimento e preparação do corpo para o treino; No meio do treino como forma de recuperação ativa; No fim do treino como forma de recuperação e complemento ao treino.

Testes de avaliação

Bateria de testes Functional Movement Screen

A bateria de testes Functional Movement Screen é uma ferramenta que permite avaliar a mobilidade e estabilidade em vários padrões de movimento. É aconselhada a sua utilização apenas em indivíduos que não apresentem lesões.

Cada exercício é avaliado em 4 níveis:

Nível 3 – Realiza o exercício de maneira correta e sem qualquer compensação ou ajuda;

Nível 2 – Realiza o exercício com alguma compensação ou ajuda;

Nível 1 – Não realiza o exercício mesmo com compensações;

Nível 0 – Este nível é dado se em alguma parte do movimento o individuo sentir dor.

Deep Squat;



O Deep Squat é utilizado para avaliar a mobilidade e estabilidade dos membros inferiores. A barra acima da cabeça requer mobilidade dos ombros, região escapular e coluna torácica. Durante o movimento, o core e a pélvis devem contribuir para o controlo postural. Consiste em realizar um agachamento com os braços em extensão, com o objetivo de realizar um agachamento completo sem inclinar o tronco à frente.

Hurdle Step;



O Hurdle Step é utilizado para avaliar a mobilidade, equilíbrio e estabilidade

dos membros inferiores unilateralmente através da passada. Durante o movimento, o core e a pélvis devem contribuir para o controlo postural. Consiste em passar um pé por cima do elástico, tocando com o calcanhar no lado contrário da régua e voltar atrás.

Inline Lunge;



O Inline Lunge é utilizado para avaliar a mobilidade, equilíbrio e estabilidade dos membros inferiores unilateralmente através da passada. Consiste em realizar um Lunge em cima da régua, com a vara nas costas a tocar em 3 pontos: Cabeça, coluna e glúteos. Durante o movimento, o core e a pélvis devem contribuir para o controlo postural.

Shoulder Mobility;



Este teste serve para avaliar a mobilidade dos ombros, combinando com várias ações de movimentos (rotação interna e externa, abdução e adução, extensão e flexão). Consiste em tentar juntar as mãos atrás, assim que atingir o máximo é se medido a distância que falta para as mãos se tocarem.

Active Straight Leg Rise;

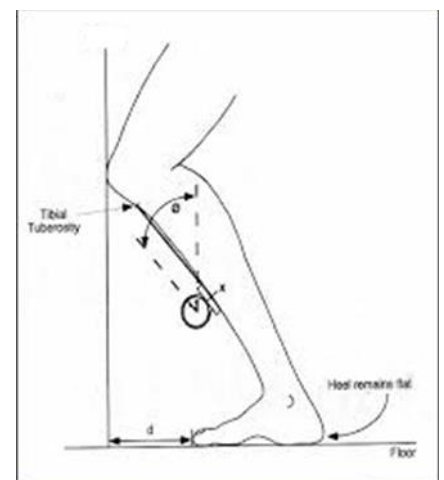


O Active Straight Leg Rise permite avaliar a mobilidade dos membros inferiores unilateralmente. Durante o movimento, o core e a pélvis devem contribuir para o controlo postural, mantendo o contacto com o solo.

Lunge test

Permite avaliar a mobilidade da articulação do tornozelo.

Consiste em colocar uma fita métrica no chão, de seguida colocar o pé no início da fita e inclinar o joelho à frente o máximo possível sem levantar o calcanhar e sem ter dor.



Estudo de caso

O Cliente Y no Lunge test consegue avançar uma distância de 2 centímetros após a ponta do pé sem levantar o calcanhar, este pediu ajuda para conseguir avançar mais.

Soluções:

No caso de falta de força, devemos ajudar o cliente a fortalecer o tibial anterior;

No caso de falta de alongamento, devemos ajudar o cliente a alongar o gêmeo.

Pode ainda haver uma outra causa, ser a falta de ativação muscular, para isso devemos realizar exercícios que promovam o aquecimento da região muscular em questão.

Conclusão

A mobilidade deve ser treinada regularmente como a força, a capacidade cardiorrespiratória, a flexibilidade entre outras, pois permite uma melhoria da aptidão física e qualidade de vida.

Cada vez mais podemos observar que sem mobilidade há certos movimentos que causam algum desconforto ou dor durante o dia-a-dia.

Com o treino desta capacidade, vai se retardar a perda das capacidades e diminui o risco de lesões.

Quando um cliente apresenta dificuldades em realizar algum movimento, cabe ao profissional perceber qual é a limitação que este apresenta, podendo ser a falta de força, falta de alongamento ou até mesmo a falta de estabilidade nas articulações envolvidas para a realização do movimento em si.

Referências

Functional Movement Screen – Na Introduction to the Functional Movement Screen