



**Universidade de Lisboa**  
**Faculdade de Motricidade Humana**



# **As aulas de grupo de resistência muscular do Ginásio Clube Português**

Relatório do Ramo de Aprofundamento de Competências Profissionais  
elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Exercício e Saúde

**Orientadora:** Professora Doutora Eliana Cristina Veiga Carraça

## **Júri:**

### **Presidente**

Professora Doutora Maria Filomena Araújo da Costa Cruz Carnide

### **Vogais**

Professora Doutora Eliana Cristina Veiga Carraça

Professora Doutora Flávia Giovanetti Yazigi

**Helena Feige Vilar Moreira**

**2020**



## **Agradecimentos**

Este relatório é o produto final de um percurso académico que se revelou bastante positivo, através de longas horas de estudo e aprendizagem, mas também momentos de descontração e diversão. Este equilíbrio não teria sido atingido se não fosse pelas pessoas que me apoiam diariamente, tanto nos bons e maus momentos, sendo que agradeço especialmente à minha mãe e ao meu pai, por todo o apoio, carinho e amor que me têm dado, não apenas no meu percurso académico, mas durante todo o meu percurso de vida.

Agradeço às minhas orientadoras, Professora Doutora Eliana Carraça e Mestre Cristina Caetano, pela atenção, disponibilidade, e aconselhamento que me deram. Ao João Pejapes e ao João Cabaço, que me ajudaram a conhecer o clube e me forneceram ajuda na realização do relatório.

Aos meus colegas estagiários, em especial à Beatriz Fernandes, por me ter acompanhado ao longo deste processo, por me ter apoiado e motivado diariamente e pelos momentos de entre-ajuda e cooperação que partilhámos.

Agradeço aos professores responsáveis pela sala de exercício do GCP, em especial ao Miguel Otero, e aos professores das aulas de grupo por me terem guiado na minha aprendizagem e terem tornado este estágio uma experiência bastante positiva.

Por fim, agradeço principalmente ao meu namorado por ter estado presente em todos os momentos e por me ajudar a encontrar o meu caminho, tanto a nível pessoal como a nível profissional.



## **Resumo**

O presente relatório foi realizado no âmbito do estágio do Mestrado em Exercício e Saúde da Faculdade de Motricidade Humana (FMH), tendo sido realizado no Ginásio Clube Português (GCP).

Este relatório visa retratar todo o trabalho desenvolvido durante a unidade curricular de estágio. É composto por cinco capítulos, começando com um enquadramento da instituição e apresentação dos meus objetivos iniciais com a realização do estágio, seguindo para uma descrição e análise das atividades realizadas ao longo de todo o estágio, a descrição do contributo realizado para o GCP em que foi realizada uma observação e análise de quatro aulas de grupo existentes no ginásio, terminando com uma reflexão crítica sobre o meu desempenho e as competências adquiridas.

O contributo teve como foco quatro aulas de grupo de resistência muscular, havendo um aprofundamento teórico em relação a este tema durante a revisão de literatura realizada e na minha análise, de forma a poder contribuir para a melhoria do serviço do clube.

Para além disso, o relatório apresenta as adaptações que o clube realizou face ao COVID-19, tornando o estágio um pouco diferente dos anos anteriores.

## **Palavras-Chave**

Ginásio Clube Português; aulas de grupo; exercício físico; saúde; resistência muscular; tipos de treino; estrutura da aula; localizada; condicionamento físico; treino de força.



## **Abstract**

This report was carried out as part of the master's degree in Exercise and Health from the Faculty of Human Kinetics (FMH), taking place at the Ginásio Clube Português (GCP).

This report aims to portray all the work developed during the internship. It consists of five chapters, starting with a presentation of the institution and of my initial objectives with the completion of the internship, followed by a description and analysis of the activities carried out throughout the internship, the description of the contribution made to the GCP in which an observation and analysis of four group classes in the gym was carried out, ending with a critical reflection on my performance and acquired skills.

The contribution focused on four muscular resistance group classes, with a theoretical deepening in relation to this theme during the literature review and in my analysis that was carried out, in order to contribute to the improvement of the club's service.

In addition, the report presents the adaptations that the club made to COVID-19, making the internship a little different from previous years.

## **Keywords**

Ginásio Clube Português; group classes; physical exercise; health; resistance training; muscular endurance; types of training; class structure; located; physical conditioning; strength training.

## **Lista de Abreviaturas**

ACSM – American College of Sports Medicine

AG – Aulas de Grupo

AGAP – Associação de Empresas de Ginásios e Academias de Portugal

BPM – Batimentos por Minuto

DGS – Direção-Geral da Saúde

FC – Frequência Cardíaca

FM – Força Máxima

FMH – Faculdade de Motricidade Humana

GCP – Ginásio Clube Português

HIIT – High Intensity Interval Training

PA – Pressão Arterial

PAR-Q + – Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone

PE – Programas Especiais

RM – Repetição Máxima

ROM – Range of Motion

SAAT – Sala de Avaliação e Aconselhamento Técnico

SE – Sala de Exercício

SPEO – Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade



## Índice

Agradecimentos .....	III
Resumo .....	V
Abstract.....	VII
Lista de Abreviaturas .....	VIII
Capítulo I – Introdução Geral .....	5
1. Introdução .....	5
1.1. Objetivos e Competências a adquirir .....	7
1.2 Estrutura do relatório.....	8
Capítulo II – Caracterização do estágio.....	9
2.1. Apresentação do local de estágio .....	9
2.2. Planeamento do Estágio .....	17
Capítulo III – Realização da prática profissional .....	18
3.1 Atividades Realizadas.....	18
3.1.1. Avaliação Corporal e Física na Sala de Avaliação e Aconselhamento Técnico (SAAT).....	18
3.1.2. Prescrição de Programas de Treino na Sala de Exercício (SE).....	20
3.1.3. Programas Especiais (PE) .....	22
3.1.4. Aulas de Grupo (AG) .....	24
3.1.5. Atividades Complementares .....	26
3.2. Dificuldades sentidas .....	27
Capítulo IV – Contributo para o GCP .....	29
4.1. Apresentação da Proposta .....	29
4.2. Revisão de Literatura .....	31
4.2.1. Benefícios do Exercício Físico.....	31

4.2.2. As Aulas de Grupo em Contexto de Ginásio .....	34
4.2.3. Aulas de Grupo e Adesão ao Exercício Físico.....	36
4.2.4. Oferta diversificada: Uma questão motivacional? .....	37
4.2.5. Aulas de grupo com objetivo de treino de força .....	42
4.3. Metodologia.....	54
4.4. Resultados.....	58
4.5. Discussão .....	67
4.6. Proposta de melhoria de serviço .....	70
4.7. O que poderá ser estudado futuramente.....	70
4.8. Forças e fraquezas do estudo .....	71
Capítulo V – Reflexão Final.....	72
5.2. O que levo para o futuro .....	72
5.1 Segundo os objetivos estabelecidos inicialmente .....	73
Referências Bibliográficas.....	76
ANEXOS .....	80
Anexo 1 – Mapa das aulas de grupo do GCP .....	80
Anexo 2 – Caracterização das Aulas de Grupo do GCP .....	82
Anexo 3 – Artigo escrito para o GCP .....	83

## **Índice de Figuras**

Figura 1. Percentagem da população que refere nunca ou raramente praticar exercício físico (DGS, 2018).....	31
Figura 2. Quantidade de tempo que passa sentado por dia, em pessoas com 15 ou mais anos de idade em Portugal (DGS, 2018). .....	31
Figura 3. Preferências da população portuguesa quanto a diferentes tipos de atividade física, por faixa etária (IAN-AF, 2017). .....	32
Figura 4. Exemplo de análise de uma aula de Body Toning virtual.....	58

## **Índice de Tabelas**

Tabela 1. Número de aulas realizadas presencialmente a cada modalidade. ....	32
Tabela 2. Caracterização das aulas de grupo em análise.....	32
Tabela 3. Serviços oferecidos por tipologia do clube.....	39
Tabela 4. Planificação das atividades a realizar para o contributo ao longo do estágio. ....	54
Tabela 5. Número de aulas realizadas presencialmente a cada modalidade em análise. ....	57
Tabela 6. Número de aulas analisadas virtualmente de cada modalidade em análise....	57

## **Capítulo I – Introdução Geral**

Neste capítulo é realizado um breve enquadramento do estágio, acompanhado dos objetivos e competências a adquirir durante a intervenção na instituição de acolhimento, o Ginásio Clube Português (GCP).

### **1.1. Introdução**

A unidade curricular de estágio do mestrado em Exercício e Saúde foi realizada durante todo o último ano letivo, sendo o seu valor de 48 ECTS. De forma a poder aproveitar o local de estágio e os serviços e atividades disponibilizadas por este, foi proposto aos estagiários realizarem 20 horas semanais durante o terceiro semestre do mestrado, e 40 horas semanais durante o quarto semestre.

Neste caso, a unidade curricular foi realizada no Ginásio Clube Português, sendo organizada de forma a que cada estagiário tivesse a oportunidade de explorar todas as atividades pertencentes a uma instalação deste género que se incluam na área de Exercício e Saúde, como todo o processo de avaliação inicial de um novo sócio na Sala de Avaliação e Aconselhamento Técnico (SAAT), passando para a prescrição do treino na Sala de Exercício (SE) e acompanhamento do treino. Tive assim oportunidade de observar e aprender a realizar todo este processo de forma autónoma e individualizada a cada pessoa, aprendendo a adaptar os treinos às suas capacidades, patologias ou características.

Para além disso, tive oportunidade de participar nas aulas de grupo que o GCP dispõe, desde aulas de Pilates e Barra de Chão até aulas de Pump e Global Training, como também pude utilizar a SE para treinar livremente e aperfeiçoar a minha técnica de treino.

Visto que os serviços apresentados pelo GCP são bastantes e variados, foi possível a cada estagiário enveredar por uma área do seu interesse e desenvolver as suas capacidades e conhecimentos nesse sentido. Assim, foi-me possível ter a oportunidade de experienciar o estágio da forma que mais se alinhava com os meus objetivos pessoais e profissionais.



### **1.1.1. Objetivos e Competências a adquirir**

Quanto aos objetivos gerais para esta unidade curricular, segundo o Regulamento de Estágio definido pela Faculdade de Motricidade Humana (FMH), estes foram de aperfeiçoamento e consolidação de competências quanto à promoção, concepção e aplicação de programas de exercício e de atividade física, de forma a prevenir a ocorrência ou o agravamento da doença ou incapacidade, em contexto clínico e da saúde pública. Para além disso, foram definidos objetivos práticos como a relação com a comunidade, incluindo a concepção, dinamização e condução de iniciativas de caráter informativo e educacional na comunidade.

Quanto aos objetivos estabelecidos pela própria instituição de estágio estes foram os seguintes:

- Conhecer os diferentes serviços disponibilizados pelo GCP, nomeadamente aulas de grupo, avaliações físicas, elaboração de planos de treino e programas especiais;
- Saber realizar avaliações físicas a pessoas saudáveis e a pessoas com doenças ou limitações crónicas, conseguindo interpretar todos os resultados obtidos a partir da avaliação física;
- Acompanhar e elaborar planos de treino para pessoas saudáveis e para pessoas com doenças ou limitações crónicas, tendo em conta os seus objetivos e características;
- Saber utilizar o software SportStudios para a realização de avaliações físicas e elaboração de planos de treino;
- Apresentar pelo menos um contributo para o Ginásio Clube Português;
- Elaboração de documentos com dicas para serem publicados enquanto a instituição de estágio esteve encerrada devido à situação da pandemia do COVID-19.

Os objetivos específicos foram definidos pelo próprio estagiário, sendo que um meio para elaborar estes objetivos foi o desenvolvimento de um contributo ao local de estágio, que será desenvolvido de forma mais detalhada no capítulo 4. Para além do desenvolvimento do contributo, os objetivos específicos para a minha experiência no GCP foram:

- Aprender a estruturar de forma correta um programa de exercício e saber colocá-lo em prática, realizando as adaptações necessárias ao indivíduo que irá usufruir do treino prescrito;

- Poder experienciar e observar o progresso de diversos indivíduos quanto aos seus programas de exercício e hábitos de treino;
- Integrar-me na equipa de profissionais do clube;
- Aprender a lidar com diferentes tipos de pessoas e personalidades, tanto a nível de colegas de trabalho como a nível de sócios do clube;
- Participar e dar apoio nos diversos eventos realizados pelo GCP;
- Desenvolver o meu contributo, de forma a aprofundar os meus conhecimentos relativamente a aulas de grupo, mais especificamente de resistência muscular.

Sendo assim, optei por realizar o estágio no Ginásio Clube Português, sendo uma instituição de excelência a vários níveis, com profissionais experientes e com conhecimentos variados. Vi nesta instituição uma oportunidade de poder maximizar o proveito da minha experiência como estagiária e enriquecer os meus conhecimentos.

### **1.1.2. Estrutura do relatório**

Quanto a este documento, o relatório encontra-se dividido em três grandes partes predominantes, sendo a primeira constituída pela caracterização do local de estágio e pelas atividades realizadas e desenvolvidas como estagiária; a segunda será a definição do contributo desenvolvido, com explicação da intervenção realizada e dos resultados obtidos; e a terceira, será o balanço final sobre toda a experiência de estágio, sobre conclusões que retirei, com análise de todo o processo realizado. Para além disso, serão analisados factores que poderiam ter corrido melhor durante a minha aprendizagem, como também o que retirei desta experiência que me irá beneficiar no futuro na minha vida profissional.



## **Capítulo II – Caracterização do estágio**

Neste segundo capítulo apresento o local no qual tive oportunidade de estagiar, começando com um enquadramento histórico do clube, passando pela apresentação das instalações e serviços que este dispõe e, por fim, os recursos humanos. Para além disso, é apresentado o planeamento do estágio, que serviu de guia durante o processo de forma a que não perdesse os objetivos finais de vista.

### **2.1. Apresentação do local de estágio**

#### **2.1.1. Enquadramento Histórico do Clube**

O Ginásio Clube Português foi fundado em 1875 e contempla um grande passado histórico, sendo um grande marco de referência no Desporto Nacional.

Ao longo dos seus 144 anos de existência tem desempenhado um papel preponderante no desenvolvimento e promoção do desporto, saúde e educação a nível nacional. O GCP é pioneiro no conceito de Clube com finalidades desportivas, sociais e culturais, tendo sido imprescindível na estruturação do Desporto Nacional através da constituição e organização de inúmeras modalidades e de provas de competição de Ginástica, Esgrima, Rugby, Futebol, Pesos e Halteres, Luta Greco-Romana e Natação, bem como pelo desenvolvimento do Movimento Olímpico Europeu (GCP, GCP: História e Património, n.d.)

Foi da sua responsabilidade a organização do I Concurso Público de Ginástica em Portugal em 1885, a introdução e a divulgação da Ginástica Sueca e de Ling em Portugal, a fundação da primeira escola de Natação. Em 1894 publica o primeiro jornal desportivo ilustrado, “O Sport” (GCP, GCP: História e Património, n.d.).

Em 1916 organiza o I Congresso de Educação Física, obtendo um enorme impacto no avanço da investigação científica no âmbito desportivo. Foi precursor na institucionalização da disciplina da Educação Física nas escolas e na criação, exibição e competição das primeiras classes femininas em Portugal (GCP, GCP: História e Património, n.d.).

O Comité Olímpico Internacional, como forma de reconhecimento pelo excelente trabalho do clube em prol do Desporto, atribuiu a taça Olímpica “Fearnley” (1951) e a taça Olímpica (1981), tornando-se o GCP o primeiro clube do mundo a deter esta dupla distinção (GCP, GCP: História e Património, n.d.).

A nível nacional foi honrado com inúmeros reconhecimentos institucionais públicos e privados, entre estes o Grau de Comendador e de Oficial da Ordem Militar de Cristo, Membro Honorário da Ordem do Infante Dom Henrique e de Grande Oficial da Ordem da Instrução Pública (GCP, GCP: História e Património, n.d.).

O dinamismo desta instituição, após todos estes anos, revela-se pela sua presente atividade de grande dimensão, contando atualmente com mais de 9000 sócios, das mais variadas faixas etárias, e mais de 80 modalidades desportivas, expressando excelentemente o vigor e a preponderância do Ginásio no panorama nacional e internacional.

O GCP é também um símbolo de referência na área do Exercício e Saúde, sendo este o foco do relatório em questão.

### **2.1.2. Instalações e Serviços**

A sede do GCP situa-se em Lisboa, na Rua das Amoreiras. Este edifício tem cerca de 8000m<sup>2</sup> e é composto por 8 pisos com um total de 20 ginásios, sendo que alguns estão equipados visando modalidades específicas e outros contêm diversos materiais e equipamentos, onde decorrem aulas de grupo variadas (GCP, Sede: Instalações: GCP, n.d.).

Para além das aulas de grupo, os sócios inscritos dispõem de um serviço completo, sendo que a partir do momento da inscrição poderão realizar avaliações físicas na SAAT de forma gratuita a cada 2 meses. Neste espaço são analisadas várias componentes importantes na construção e recomendação de um programa de exercício físico.

Após passar pela fase de avaliação na SAAT, segue-se a prescrição, realizada na Sala de Exercício (SE), que tem cerca de 650m<sup>2</sup>. Na SE encontram-se as máquinas para

treino de musculação e aeróbio, sendo também neste espaço que são realizados os treinos acompanhados, os treinos personalizados e os treinos de circuito de “High Intensity Interval Training” (HIIT) utilizando equipamento específico para este efeito (GCP, Sede: Instalações: GCP, n.d.).

Atualmente, o GCP dispõe de cinco Programas Especiais (PE) que têm como objetivo aumentar a especificidade, o acompanhamento individualizado dos sócios e contribuir para a melhoria e preservação da sua saúde e da qualidade de vida. Desses programas fazem parte a Reabilitação Cardíaca, Gestão e Controlo do Peso, Obesidade Infantil, Diabetes e Cancro da Mama. Todos eles englobam um conjunto de serviços em que o exercício físico (sessões de treino personalizado – individual e em pequenos grupos) e a alimentação (consultas de nutrição) representam estratégias de destaque, devidamente enquadradas com o perfil individual de cada sócio. O planeamento e supervisão das sessões de treino são realizadas por professores da SE, especializados e certificados para o efeito, sendo o programa de exercício físico planeado com base na avaliação realizada e nos objetivos estabelecidos (GCP, Sede: Instalações: GCP, n.d.).

O GCP apresenta uma ampla oferta de aulas de grupo, tendo um total de 90 aulas distintas, estando integrado neste número a vertente de treino desportivo e de exercício saúde. Ocorrem semanalmente aproximadamente 232 aulas de grupo, estando o mapa de aulas do departamento de exercício e saúde em anexo. Ao nível do departamento de saúde a oferta dá-se através de 33 aulas distintas, sendo elas: Aeróbica; Alongamentos; Barra de Chão; Bike; Bike Fusion; Body Toning; Cardio Toning; Circuito; Core/Streching; FitBoxe; Global Training; Hatha Yoga; HIIT; Localizada; Local Power; Local Ball; Mind/Streching; Moderada; Movement Flow; Pilates I; Pilates II; Pump Power; Pump Power/TRX; Pranayama/Meditação; Step; Step/Local; Sénior Fit; Total Condition; TRX; TRX/Circuito; Yoga; Zumba; WindFlow Yoga (GCP, Sede: Instalações: GCP, n.d.).

De forma crescente em termos de intensidade e níveis técnicos o GCP dispõe das aulas de Total Condition, Body Toning, Global Training, Cardio Toning e Local Power que apresentam uma intensidade superior e níveis técnicos superiores, sendo que em Total Condition a intensidade é moderada e em Local Power a intensidade é elevada. Todas as aulas apresentam como principal objetivo a melhoria da resistência muscular,

destinando-se a alunos com diferentes níveis de aptidão física. Todas as aulas utilizam materiais como step, halteres, bastões, elásticos, entre outros.

A aula de Core/Streching realiza-se maioritariamente com o peso corporal, apresentando como principais objetivos o fortalecimento da região do “core”, a melhoria da flexibilidade e postura. Os exercícios com maior ênfase são os direcionados para a zona abdominal e lombar.

Localizada é uma aula ritmada onde o trabalho cardiovascular é contemplado no início de cada sessão, apresentando como principal objetivo a melhoria da resistência muscular. Nesta aula são utilizados materiais como halteres, bastões, elásticos, caneleiras, entre outros.

A aula Local Ball caracteriza-se por ter uma intensidade média/alta, que integra a melhoria da resistência física, equilíbrio e coordenação. A bola suíça é utilizada durante quase toda a aula.

FitBox é uma aula de grupo de boxe, tendo como principal objetivo ensinar as principais técnicas da modalidade de uma forma recreativa.

A aula de Movement Flow tem como objetivo o desenvolvimento da mobilidade, resistência e flexibilidade, explorando o movimento do nosso corpo no espaço, através de movimentos naturais.

A aula de Pilates pode ser realizada em dois níveis distintos, em que no Pilates I a aula é de nível básico a intermédio, já no Pilates II a aula é de nível intermédio a avançado. O principal objetivo é a prevenção de problemas nas costas, melhoria postural, aumento da flexibilidade e da consciência corporal.

A aula de Circuito consiste na integração de diferentes exercícios feitos em sequência com uma média de 5 a 7 estações por treino, utilizando diferentes equipamentos, como TRX, corda, pesos livres, entre outros. O tempo de descanso e de prática é definido de forma a que os alunos tenham melhorias da força de resistência e em simultâneo um elevado dispêndio energético.

A aula de HIIT utiliza o método de treino intervalado de alta intensidade, havendo assim a alternância entre exercícios de elevada e moderada intensidade. Os materiais e objetivos da aula são semelhantes à aula de Circuito.

As aulas de Step e Step/Local são coreografadas, em que a música define a cadência de realização dos exercícios. A aula de Step/Local apresenta uma complexidade coreográfica menor, em comparação à primeira aula, e realiza-se utilizando outros materiais, tais como, halteres, elásticos e bastões, ao contrário do que acontece na aula de Step.

As aulas de Barra de Chão e Alongamentos são compostas por exercícios em que se utiliza o peso corporal, têm como principal objetivo o aumento da consciência corporal, da flexibilidade e equilíbrio, da coordenação e da força de resistência. O que difere ambas as aulas é o facto de na Barra de Chão os exercícios serem uma adaptação de movimentos de ballet clássico.

A aula de Alongamentos realiza-se acompanhada de uma música relaxante, tendo como objetivo aumentar a consciência corporal, o alinhamento postural e a diminuição do nível de stress.

As aulas TRX e TRX/Circuito são ambas realizadas utilizando o equipamento TRX, sendo que a segunda aula não utiliza somente o TRX como equipamento, usando também pesos livres na sua realização.

As aulas de Pump Power e PumpPower/TRX realizam-se ao som de música e tem-se por objetivo a melhoria da força de resistência, utilizando-se barras e pesos livres na sua estrutura, sendo que na segunda é utilizado também o TRX. Havendo no PumpPower/TRX uma combinação de 30 minutos de treino de força de resistência com barras e pesos livres e posteriormente 30 minutos no equipamento TRX.

As aulas de Bike e Bike Fusion são compostas por ciclismo indoor, sendo realizadas ao som de música e têm como principal objetivo ajudar na perda de peso e na melhoria do aparelho cardiorrespiratório. O que difere as duas aulas é o fato de na Bike Fusion se conjugar o treino cardiorrespiratório nas bicicletas de Spinning com o treino funcional no solo, havendo uma metodologia de treino intervalado.

As aulas de Moderada e Sênior Fit têm como objetivo aumentar a consciência corporal, força, equilíbrio, resistência muscular e coordenação motora, indispensáveis na realização das tarefas diárias. A aula de Moderada destina-se aos alunos que tenham uma idade superior a 55 anos e Sênior Fit é destinada a alunos com uma idade superior a 65 anos.

As aulas de Aeróbia e de Zumba são realizadas ao som da música através de coreografias que promovem passos de dança, tendo como principal objetivo o desenvolvimento da capacidade aeróbia.

A aula de Yoga é disponibilizada através de quatro organizações diferentes. O Wildflow que é uma técnica dinâmica de posturas de Yoga, semelhante a uma dança, em coordenação com a respiração. A Paranayama/Meditação que é uma aula composta por três partes, Pranayama (exercícios respiratórios), Dhyana (meditação guiada/silenciosa) e esclarecimento final sobre a prática. A Yoga, que é constituída por 3 partes, Asanas (posturas), Pranayama e Dhyana. Por fim, a Hatha Yoga organiza a sua sessão de aula através de Asanas, Pranayama, Yoganidra (técnicas de descontração e relaxamento) e Samyama (técnicas de interiorização da consciência).

Desta forma, é possível constatar que o serviço de aulas de grupo do GCP está organizado de forma a que qualquer sócio consiga realizar eficazmente uma dinâmica de grupo que vá ao encontro da sua aptidão física e dos seus gostos.

Na zona exterior da sede encontram-se campos de Ténis, de Padel e um campo de Futebol com relva sintética.

É de grande importância realçar o papel do GCP Lab, um laboratório em expansão nos domínios do Exercício e Saúde e do Desempenho Desportivo ao longo da vida, comprometido com a evidência de que a participação desportiva e a prática regular de exercício físico é indispensável na prevenção, gestão e no complemento terapêutico de várias doenças. Desde o seu lançamento em 2016, o GCP Lab pretende tornar-se uma referência nos círculos académicos, científicos, desportivos, médicos e políticos. Partindo da associação estabelecida entre exercício físico e saúde, o GCP Lab foca-se especificamente na investigação científica para ajudar os fisiologistas do exercício no aconselhamento e prescrição de exercício físico como meio de prevenir, gerir e complementar terapêuticamente uma ampla variedade de situações clínicas. Dentro do domínio do desempenho desportivo, o GCP Lab usa a tecnologia mais recente para maximizar o desempenho e reduzir a probabilidade de lesões nos atletas (GCP, Sede: Instalações: GCP, n.d.).

Para além do GCP Lab e da SAAT, existe o Gabinete Médico, onde se realizam consultas de Nutrição e Psicologia. Todos os Sócios podem também beneficiar de um

aconselhamento alimentar especializado, independentemente do estado de saúde ou aptidão física. As consultas de nutrição e alimentação servem para regular os hábitos alimentares através de planos alimentares personalizados e estruturados, para que não existam carências ou excessos nutricionais ou ainda desequilíbrios metabólicos. Também as consultas de Psicologia foram implementadas com o objetivo de apoiar e aconselhar os atletas tendo por base a otimização do rendimento em atividades de performance, o aconselhamento na área do exercício e saúde, o Coaching em processos de Liderança e ainda o Coaching Psicológico.

No mesmo piso que o GCP Lab, o Gabinete Médico e a SAAT existem também o Alegria Wellness & SPA e o Clube Saúde, parcerias que o GCP dispõe, de forma a oferecer um serviço completo onde se pode marcar consultas de osteopatia e fisioterapia. Para além destes espaços, ainda existem um Cabeleireiro, Restaurante/Bar, Biblioteca, Auditório e Sala de Troféus. O FunSpace é um espaço onde os pais podem deixar os filhos supervisionados por profissionais enquanto realizam o seu treino.

Para além da sede, o GCP ainda dispõe de alguns dos seus serviços nas Piscinas de Campo de Ourique, e nos ginásios da EDP Porto e EDP Lisboa (GCP, Sede: Instalações: GCP, n.d.).

### **2.1.3. Recursos Humanos**

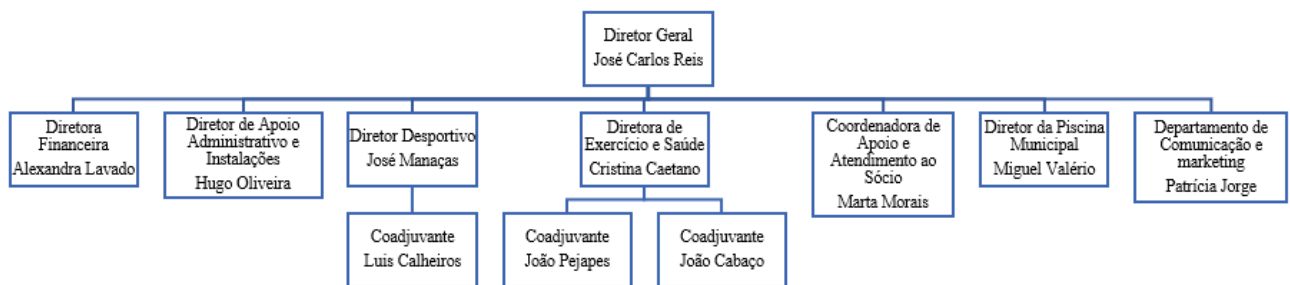
Segundo os dados do relatório de atividades e contas do GCP (2018), o número total de trabalhadores correspondia a 245, sendo 169 docentes e 76 não docentes. Relativamente ao número de Sócios, o total seria de 10637, destacam-se  $\leq 11$  anos com 20% (2175 Sócios), 16-25 anos com 16% (1680 Sócios), e  $\geq 60$  anos com 17% (1835 Sócios). Relativamente à distribuição de Sócios por sexo, 58% (6185 Sócios) correspondem ao sexo feminino e 42% (4452 Sócios) correspondem ao sexo masculino (GCP, 2018).

Dos Sócios do GCP (2018), 4794 são praticantes (45% Praticantes/Sócios).

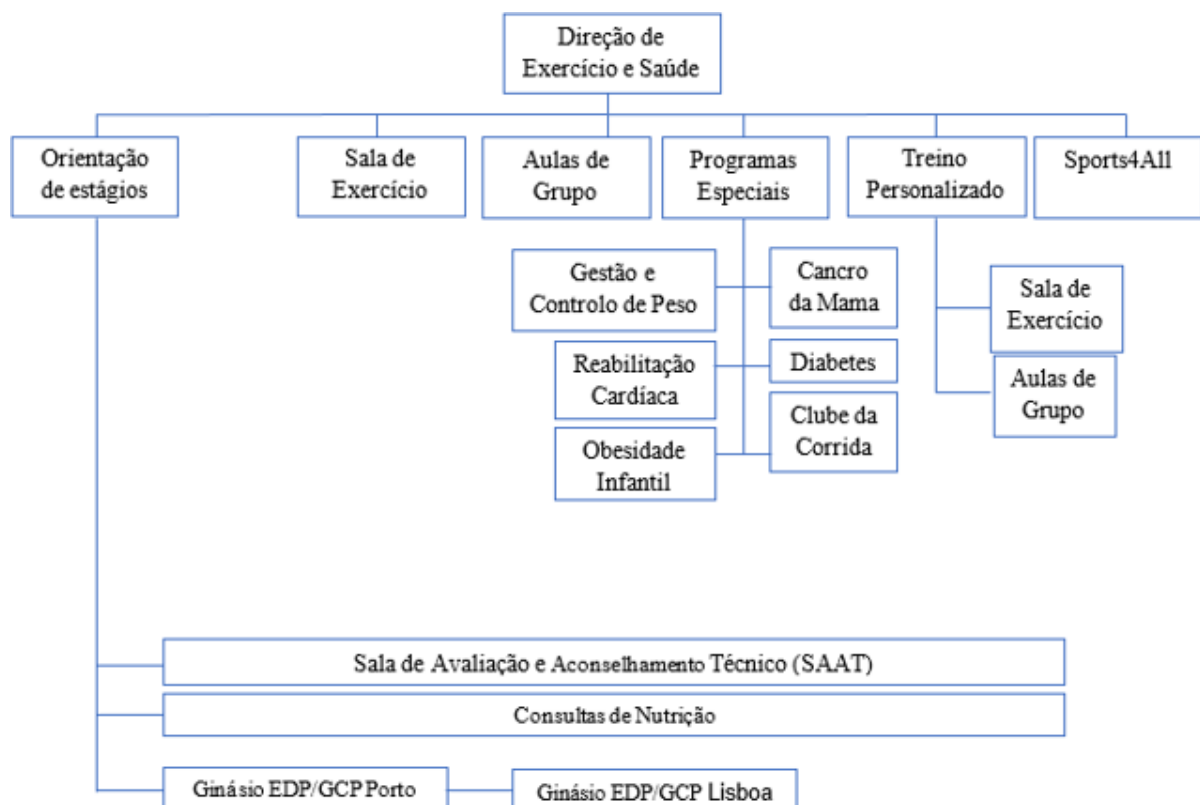
## Direção Eleita (Mandato 2016/2020)



## Direção Executiva



## Direção de Exercício e Saúde





## **2.2. Planeamento do Estágio**

De forma a atingir os objetivos definidos inicialmente e para que o estágio proporcionasse o melhor aproveitamento possível, foi necessário realizar um planeamento prévio do estágio. Sendo assim, os meses de outubro a dezembro de 2019 foram considerados meses de adaptação e familiarização com o clube e os serviços que este dispõe relativamente à área de Exercício e Saúde. Assim, foi possível começar por conhecer os professores do clube, tanto das aulas de grupo como da SE; recolher informação sobre o ginásio de forma a conhecer melhor a instituição e a sua história; participar em diversas aulas de grupo com o objetivo de entender as suas diferenças e tipos de treino; acompanhar os professores na SAAT para conhecer os procedimentos e protocolos realizados durante uma avaliação, acompanhar treinos na SE e entender os diferentes métodos de trabalho e de prescrição dos professores.

A partir de janeiro, a planificação foi estruturada de acordo com o contributo de cada estagiário. Sendo assim, a minha planificação para os meses de janeiro a junho encontra-se descrita no capítulo 4, de forma a dar um fio condutor ao documento e ser mais fácil para o leitor entender a fundamentação relativa à estruturação com base no contributo.

No entanto, para além dos objetivos definidos em relação ao contributo e a sua planificação, houve um aumento gradual de aquisição de autonomia nas diferentes tarefas realizadas na SE e na SAAT, e elaboração do relatório de estágio com devida estruturação, pesquisa de suporte teórico e escrita do documento.

O planeamento inicial sofreu algumas alterações, sendo que houve acontecimentos esporádicos e pontuais que levaram a esta mudança. Para além disso, o surgimento do estado de emergência em Portugal devido ao COVID-19, levou a grandes alterações quanto à aprendizagem prática do estágio e desenvolvimento do contributo. No entanto, os objetivos finais nunca foram perdidos de vista, tendo sido alcançados no final do estágio.

### **Capítulo III – Realização da prática profissional**

Neste capítulo são apresentadas as atividades realizadas, incluindo os processos e aprendizagens pelos quais passei, bem como os conhecimentos que adquiri. Sendo assim, são descritos os processos de avaliação corporal, de prescrição de programas de exercício, os programas especiais, as aulas de grupo e, por fim, algumas atividades complementares que realizei durante o estágio. Para além disso, apresento as dificuldades que senti ao longo deste processo de aprendizagem.

#### **3.1 Atividades Realizadas**

##### **3.1.1. Avaliação Corporal e Física na Sala de Avaliação e Aconselhamento Técnico (SAAT)**

No GCP a avaliação é realizada na SAAT, sendo composta por diversos protocolos e medições de parâmetros que irão ajudar a entender as características e particularidades do indivíduo a quem se irá prescrever o treino. É possível entender qual a aptidão física do indivíduo, entender quais as suas limitações e que aspetos da sua composição física deverá ou poderá melhorar. A realização da avaliação é um serviço gratuito que irá ajudar a tornar a prescrição do treino mais segura e eficaz, sendo mais individualizada e orientada para os objetivos pessoais e físicos do indivíduo.

Sendo assim, a avaliação na SAAT é realizada da seguinte forma (no entanto, não necessariamente na ordem descrita):

1. Preenchimento de um questionário – PAR-Q, de forma a obter dados sobre o historial médico, estratificação do risco de doenças cardiovasculares e definição dos objetivos pessoais do sócio (ACSM, 2018);
2. Medição da Pressão Arterial (PA) e da Frequência Cardíaca (FC), para poder avaliar a saúde cardíaca do sócio, para além de ser informação importante para a intensidade de prescrição dos exercícios do programa de treino;
3. Medição do Perímetro da Cintura, do Abdómen e da Anca, para realizar uma melhor estratificação de risco de doenças cardiovasculares e entender a composição corporal do indivíduo avaliado;

4. Medição da composição corporal por bioimpedância através da Tanita (para indivíduos com idades inferiores a 18 anos) ou da SECA, de forma a poder realizar uma prescrição mais individualizada e específica ao sócio (SECA, 2016);
5. Realização de uma Avaliação Postural, de forma a entender se a pessoa tem algum problema em termos de estrutura óssea. Realiza-se o Teste de Adams, para verificar a existência de escoliose ou compensações musculares (Fairbank, 2004);
6. Testes Dinâmicos, nos quais se inclui o Agachamento; Agachamento unilateral; Push e Pull. Estes testes têm com finalidade a obtenção de informações sobre os padrões de movimento do indivíduo, tal como desequilíbrios e possíveis compensações dinâmicas (Clark, Lucett, & Sutton, NASM Essentials of Personal Fitness Training, 2012);
7. Teste Físico, sendo este composto pelo teste Rockport One-Mile Fitness Walking. Este teste é realizado na passadeira, sendo que o indivíduo deve apenas andar, sem correr, o mais rápido possível de forma a perfazer uma milha no menor tempo possível. Este teste serve para avaliar a aptidão cardiorrespiratória da pessoa (ACSM, 2018);
8. Explicação dos resultados da avaliação e definição de objetivos complementares para a prescrição do treino.

### **Intervenção enquanto estagiária**

Como estagiária, inicialmente foi possível observar todo este processo, progredindo ao longo do estágio, executando algumas medições e avaliações, até ser capaz de realizar toda a avaliação de forma autónoma. Os professores responsáveis pela avaliação a realizar foram-me orientando durante cada sessão, desafiando-me a aprender todos os dias e a colocar em prática a teoria aprendida durante os anos de estudo na licenciatura e no mestrado. Com um total de 18 sessões a que assisti, foi possível realizar todo este processo de aprendizagem. A aprendizagem deste processo foi importante pois aprendi a colocar em prática o que já tinha aprendido em termos teóricos, aprendendo também a interpretar os resultados de forma objetiva, como por exemplo entender os resultados obtidos da SECA da quantidade de massa gorda e massa muscular existentes e a sua distribuição no corpo. Deste forma era possível entender as

necessidades que o sócio tinha em termos de treino, para além dos seus objetivos pessoais. No entanto, senti que poderia ter praticado mais de forma a sentir-me mais confiante ao realizar as avaliações e ao interagir com os sócios, não se tornando possível devido ao surgimento da pandemia. Para além disso, foi necessário familiarizar-me com o programa SportStudios de forma a poder guiar a sessão de forma fluída e anotar informação importante que foi surgindo durante a conversa com o sócio.

### **3.1.2. Prescrição de Programas de Treino na Sala de Exercício (SE)**

Na SE foi possível evoluir gradualmente ao longo do estágio, começando pela observação de diversos treinos. Visto que na SE são realizados diversos programas especiais, que são descritos no ponto 3.3, foi possível observar treinos de pessoas com características e limitações muito variadas, diferentes umas das outras. A partir do segundo semestre comecei a realizar algumas correções posturais ao sócio durante o acompanhamento do treino e a explicar a forma correta de execução de alguns exercícios. À medida que as minhas competências foram aumentando e melhorando, fui capaz de acompanhar treinos completos sem a intervenção dos professores da SE, até também ser capaz de prescrever e aplicar treinos de forma autónoma.

O processo de Prescrição de Planos de Treino é o seguinte:

1. Avaliação corporal e física na SAAT;
2. Análise dos resultados obtidos na avaliação;
3. Prescrição de um protótipo do plano, de acordo com o relatório da avaliação e as guidelines de prescrição do ACSM (2018);
4. À chegada do sócio à SE, este é reencaminhado para a máquina de treino aeróbio que mais se lhe adequa, para dar início ao aquecimento;
5. Após o aquecimento, o sócio acompanha o professor pela sala enquanto este realiza a demonstração e explica cada exercício detalhadamente;
6. O sócio realiza uma série de cada exercício e, nos que demonstra ter dificuldade ou dor, o professor adapta o exercício prescrito para se adequar ao seu nível de capacidade;
7. É realizada apenas uma sessão de treino acompanhado, de forma a que o sócio tenha oportunidade de entender a execução de cada exercício. No entanto, em

sócios mais idosos por vezes são realizados dois a três treinos acompanhados de forma a que o professor tenha a certeza de que o sócio irá realizar o exercício com a técnica correta e em segurança.

### **Intervenção enquanto estagiária**

Na SE foi possível observar e acompanhar todo este processo de prescrição, progredindo gradualmente ao longo do estágio até ser capaz de realizar todos os passos de forma autónoma. Inicialmente a intervenção baseava-se em observação, de forma a entender as diferentes formas de trabalho e de prescrição de cada professor, com oportunidade de tirar dúvidas acerca dos sócios e dos programas prescritos. Nesta fase tentei acompanhar o máximo de professores diferentes de forma a entender as suas diferenças e entender quais seriam os que eu consideraria mais propícios a potenciar a minha aprendizagem.

Na segunda fase de aprendizagem começou por haver intervenção prática através da correção e explicação pontual de alguns exercícios. Na terceira fase, comecei a prescrever treinos e a discuti-los com os professores da SE de forma a poder melhorar e adquirir mais conhecimentos. Por fim, foi possível aplicar os planos de treino prescritos, com acompanhamento do professor como apoio e suporte para dúvidas que pudessem surgir durante a aplicação do treino. Este processo de aprendizagem englobou cerca de 65 acompanhamentos de planos de treino, incluindo os programas especiais, até eu atingir a capacidade de realizar as tarefas de forma autónoma. O ponto alto deste processo foi um treino que cheguei a prescrever de um sócio com obesidade. Cheguei a acompanhar o treino, com observação da professora responsável, sendo que o treino correu muito bem pois senti-me confiante nas explicações e adaptações que realizei e o sócio terminou o treino satisfeito. Para além disso, foi possível entender que os professores prescreviam os treinos com visão dos objetivos a longo prazo, sendo que respeitavam as fases do treino, começando muitas vezes por uma fase de adaptação em que ensinavam os novos sócios a executarem os exercícios com a técnica adequada e a familiarizarem-se com a SE e com as máquinas existentes. Sendo assim, comecei a pensar a longo prazo e a tentar evitar querer que os sócios atingissem os objetivos logo no primeiro mês pois, na maior parte das vezes, é impossível.

### **3.1.3. Programas Especiais (PE)**

Para além dos programas de treino prescritos, que são acompanhados apenas uma vez para explicação e demonstração, existem programas especiais que são de carácter de treino personalizado. Todas as sessões de treino destes programas são acompanhadas por um professor da sala, sendo devidamente marcadas com antecedência. Normalmente, o sócio é atribuído a um ou dois professores no máximo, que são responsáveis pelo seu acompanhamento e prescrição de treinos. Assim, o treino torna-se mais efetivo, sendo que as diferentes sessões têm um fio condutor, com progressão e melhoria na técnica, capacidades e aptidão física.

Os programas especiais existentes no GCP, e realizados na SE, são os seguintes:

**Gestão e Controlo de Peso:** destina-se a quem deseja reduzir a percentagem de massa gorda, melhorar a aptidão física e a qualidade de vida (GCP, Atividades: Programas Especiais, n.d.).

**Diabetes:** para todos os indivíduos com diabetes ou pré-diabéticos, de forma a ajudar na prevenção de problemas associados ou relacionados com a doença e melhorar a qualidade de vida (GCP, Atividades: Programas Especiais, n.d.).

**Reabilitação Cardíaca:** destina-se a pessoas com doenças cardiovasculares ou fatores de risco, para poderem recuperar da doença ou evento cardíaco (GCP, Atividades: Programas Especiais, n.d.).

**Obesidade Infantil:** o objetivo principal deste programa é educar os jovens a adquirirem hábitos de vida saudáveis e serem mais ativos, com perda de massa gorda e melhoria da aptidão física (GCP, Atividades: Programas Especiais, n.d.).

**Cancro de Mama:** tem como principal objetivo ajudar na recuperação e melhorar a qualidade de vida ao retomar um estilo de vida com maior independência, aumentando a autoestima e bem-estar emocional (GCP, Atividades: Programas Especiais, n.d.).

### **Intervenção enquanto estagiária**

A intervenção nestes programas foi pontual, sendo semelhante ao processo da prescrição e acompanhamento de programas de treino, sendo que passei pela fase de observação e acompanhamento dos treinos. Cheguei a realizar uma prescrição de treino

no programa de Gestão e Controlo de peso a um sócio com obesidade. Estava inscrito no clube há poucos meses e já tinha conseguido diminuir a sua percentagem de massa gorda e o seu peso. O treino que lhe prescrevi consistia em exercícios de intensidade elevada com componente cardiovascular e de força. Foi sempre necessário ter em atenção os limites em termos de aptidão física do sócio, bem como alguns cuidados que se deve ter com pessoas com obesidade, tais como evitar realizar saltos ou movimentos de alto impacto que pudessem causar lesões na coluna devido ao seu peso elevado.

Para além disso, foi também interessante acompanhar outros sócios com características particulares que estavam inseridos no programa de Gestão e Controlo do Peso. No entanto, por vezes, os desafios no acompanhamento do treino nem sempre residiam na adequação dos exercícios aos motivos pelo qual os sócios estavam inscritos no programa específico, mas sim em outras características que tinham, tais como a audição ou visão comprometidos. Assim, muitas vezes era necessário adequar a explicação ou demonstração dos exercícios consoante estas limitações de cada sócio, sendo por vezes mais eficaz realizar uma demonstração ou ajuda cinestésica, de forma a que o sócio entendesse o pretendido.

Não cheguei a realizar prescrição de treino nos outros programas especiais, que era um dos meus objetivos para a SE no último semestre, devido à ocorrência do estado de emergência. Assim, a minha aprendizagem quanto aos programas especiais foi mais teórica e de observação com apenas algumas correções durante as sessões, com exceção dos casos descritos, sendo que aprendi bastante através da discussão de planos de treino com os professores. Foi possível aprender sobre a prescrição específica para cada uma das condições de cada programa especial, como por exemplo os cuidados que se deve ter ao dar treinos a mulheres que tiveram cancro da mama ou a pessoas com diabetes mellitus, seja do tipo 1 ou do tipo 2. Aprendi também sobre as dificuldades e facilidades na prática de exercício de cada tipo de população e saber responder às suas necessidades através da prescrição do treino. Para além disso, foi-me possível observar a evolução de alguns casos, tais como o de uma sócia que tinha cancro da mama e melhorou significativamente a sua aptidão física durante as sessões.

Tive a oportunidade de acompanhar 3 treinos de forma autónoma de uma sócia que tinha diversos problemas associados, e entender algumas dificuldades que a sócia

tinha e a que problemas se deviam. Sei que fazia parte de um programa, pois tinha treinos acompanhados regulares, no entanto não me foi possível entender em que tipo de programa especial estava inserida devido à variedade de condições que tinha associadas.

### 3.1.4. Aulas de Grupo (AG)

O GCP dispõe de um leque variado de aulas de grupo, compondo um total de 232 aulas por semana. Com esta diversidade, foi possível explorar as diferentes aulas e os diferentes tipos de treino de cada uma. Para além disso, foi possível assistir a várias aulas da mesma modalidade com professores diferentes. Assim, foi também possível analisar as diferenças em termos de metodologia de treino e interpretação da modalidade de cada professor. Antes do país entrar em estado de emergência a 18 de março 2020 devido ao COVID-19, foi-me possível participar fisicamente em 68 aulas no total, sendo possível verificar na tabela seguinte a quantidade de aulas que realizei especificamente de cada modalidade. As modalidades do horário do clube que não constam na tabela 1 não foram realizadas. O mapa de aulas encontra-se anexado no final deste relatório.

*Tabela 1. Número de aulas realizadas presencialmente a cada modalidade.*

Modalidade	Número de Aulas	Modalidade	Número de Aulas
Aeróbica	1	Pilates I	6
Alongamentos	10	Pilates II	5
Barra de Chão	2	Pré Parto	2
Body Toning	1	Pós Parto	3
Cardio Toning	1	Pump Power	1
Core / Stretching	1	Sénior Fit	2
Global Training	11	Step	5
HIIT	1	Step / Local	1
Localizada	3	Total Condition	5
Local / Ball	2	Yoga	3
Movement Flow	1	Zumba	1

O meu contributo pessoal para o GCP consistiu na análise de 4 modalidades de aulas de grupo, especificamente das aulas de Localizada, Global Training, Total



Condition e Body Toning. Sendo assim, estas aulas serão descritas mais detalhadamente no capítulo 4.

Para além da participação como aluna nas aulas de grupo, houve também a possibilidade de aprender a dar as aulas com os professores responsáveis. No entanto, o meu foco e objetivos de estágio estavam mais direcionados para a análise das aulas em termos de tipo de treino, e na avaliação e prescrição de programas de exercício na SAAT e na SE, respetivamente.

### **3.1.5. Atividades Complementares**

Para além das atividades acima descritas, que eram realizadas diária e semanalmente, foi também possível participar em atividades pontuais, tais como:

Participação no 23º Congresso Português da Obesidade (21 nov - 24 nov 2019), organizado pela Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade (SPEO) e pelo Ginásio Clube Português. Executei funções de secretariado, principalmente preparação e distribuição dos programas e acerto das presenças; ajudei na preparação das salas e apoio nas salas e auditórios. Tive oportunidade de assistir a algumas palestras do meu interesse, principalmente sobre nutrição e alimentação consciente.

Tive oportunidade de participar na Mega-aula Mythic Mix (19 jan 2020), organizada e realizada no Ginásio Clube Português. Consistia numa aula programada em circuito, com 3 estações: uma de exercícios de Localizada com utilização do step, outra de Global Training com utilização de halteres e pequenos equipamentos e, por último, uma corrida de obstáculos. Neste evento dei apoio na corrida de obstáculos pois havia alguns mais difíceis em que era necessário haver assistência. Para além disso, ajudei na preparação do material e na distribuição de garrafas e toalhas aos participantes. Apesar de ter participado em apenas um evento deste modelo, foi possível observar as suas diferenças em termos de organização comparativamente às aulas de grupo habituais, sendo esta aula programada por três professores e não apenas um. Assim, foi possível observar como os professores se coordenaram entre si e como planificaram as suas estações, bem como realizaram a gestão de tempo de forma a que todos os participantes experienciassem cada estação de exercícios. Para além disso, foi possível analisar as interações dos professores com os participantes. Estes eventos destinam-se tanto a sócios do clube como a pessoas da sociedade que não são sócios mas que queiram experimentar as aulas e instalações do ginásio. Assim, foi possível verificar que tipo de pessoas costumam participar nestes eventos, sendo a maioria sócios. No entanto, destacou-se um sócio idoso que não estava inscrito no ginásio e que trazia os seus dois netos, levando-os a ter uma experiência diferente e uma manhã bem passada.

Prestei apoio na SE em diversas datas enquanto os professores responsáveis pela sala assistiam a reuniões ou formações. As tarefas da SE consistiam na prestação de

ajuda e explicação de alguns exercícios, ou acompanhamento de treinos a sócios que estivessem a treinar nessa hora. Em quase todas as horas de apoio à sala, estive a ajudar alguns sócios nos seus planos de treino a entenderem os exercícios que lhes foram prescritos. Cheguei também a apresentar a sala a uma nova sócia, que não estava familiarizada com as máquinas e não sabia por onde começar o seu treino. Foi uma experiência diferente comparando com o acompanhamento de treinos habitual, pois a responsabilidade era maior e era necessário ter mais atenção em relação aos sócios que estavam a frequentar a sala. Para além de prestar ajuda, o apoio à sala também incluiu a manutenção de um ambiente arrumado para que os sócios soubessem onde encontrar o equipamento que iriam necessitar para o seu treino.

De forma a poder contribuir durante a pandemia, foi possível elaborar um artigo informativo para os sócios do GCP, sendo o tema escolhido a gestão de stress durante o isolamento. Foi possível aprender um pouco mais sobre o tema em questão, principalmente sobre a prática de exercícios de respiração, que foram abordados no artigo. Este tipo de exercício ajuda a diminuir o stress e a ansiedade, sendo que por vezes é aplicado em aulas de yoga ou de meditação. O artigo encontra-se em anexo no final deste relatório.

### **3.2. Dificuldades sentidas**

Nas avaliações inicialmente tive dificuldade na medição dos perímetros devido à falta de prática, pois não tinha a certeza se estava a realizá-las de forma correta. No entanto, realizava sempre várias repetições de cada medição de forma a obter os valores corretos. Ao praticar em várias avaliações com pessoas diferentes, foi-se tornando mais fácil. A maior dificuldade que senti foi realizar a explicação de exercícios, tanto na SE como durante as avaliações, de forma rápida, clara e concisa, para evitar a perda de tempo e não deixar dúvidas da parte do sócio.

Quanto aos programas de exercício, tive dificuldade em realizar as correções de forma apropriada de alguns exercícios e que o sócio entendesse o que era pedido. Na prescrição, senti dificuldade na colocação da ordem dos exercícios e tentar incluir todos os planos de movimento, de forma a adequar o treino ao indivíduo, para além de saber

adaptar certos exercícios ao indivíduo por este ter dificuldades a realizar o exercício prescrito, tanto a nível de intensidade, como a nível de capacidade motora.

Para além disso, demorei a encontrar um tema de contributo que fosse adequado e do meu interesse, bem como encontrar suporte teórico variado para a elaboração da revisão de literatura.

## **Capítulo IV – Contributo para o GCP**

Neste capítulo é apresentado o contributo realizado para o GCP, incluindo a revisão de literatura que contempla a informação científica já existente sobre o tema, a metodologia, os resultados e a sua discussão, uma proposta para melhoria do serviço do GCP, o que poderá ser estudado futuramente referente ao tema e, por fim, são analisadas as forças e fraquezas do estudo.

### **4.1. Apresentação da Proposta**

A minha proposta de contributo para o clube foi realizar um estudo das diferentes aulas de grupo que o Ginásio Clube Português dispõe, entender os tipos e métodos de treino que compõem estas aulas e verificar as suas semelhanças e afluência de sócios nos diferentes dias e horários. Sendo assim, as aulas elegidas para este estudo foram as modalidades de Global Training, Total Condition, Body Toning e Localizada. A seleção destas modalidades deveu-se ao facto de ter verificado que existiam bastantes semelhanças entre estas 4. Para além disso, segundo o Relatório de Atividades e Contas da Direção de 2018 do GCP, a oferta semanal das aulas de grupo foi alargada, passando algumas aulas de Localizada para Global Training e as aulas de Condição Física para Total Condition e Sénior Fit. Visto que as aulas de Sénior Fit se diferenciaram bastante das restantes e se destinam a um tipo de praticante mais idoso, não foram analisadas nesta intervenção.

Desta forma, decidi analisá-las de forma mais detalhada, para verificar se algumas das aulas se poderiam fundir possibilitando a introdução de uma nova aula no horário do clube. O contributo consistiu em criar a possibilidade de aumentar a retenção dos sócios já existentes pois demonstrou preocupação por parte do GCP pelos clientes e pelas suas necessidades e exigências, procurando uma forma de criar mais variabilidade nas aulas, diferenciando-as e aumentando a experiência e afluência dos sócios do clube.

O GCP dispõe de um programa de aulas de grupo bastante variado. Na tabela 2 encontra-se uma versão adaptada da original, que se encontra anexada no final do relatório, de forma a apresentar as aulas que se assemelham a aulas de localizada e que irão ser analisadas. É também possível analisar a exigência física de cada aula através

da intensidade descrita, bem como o tipo de treino em que a aula se baseia, aeróbica ou de resistência muscular.

As aulas das modalidades em análise estão categorizadas da forma seguinte:

*Tabela 2. Caracterização das aulas de grupo em análise.*

Modalidade	Dificuldade	Função cardiorrespiratória	Tonificação muscular	Desenvolvimento postural	Gestão do stress	Gestão do peso
Body Toning	Básica/ Intermédia	*	**	**	*	*
Global Training	Intermédia	**	***	**	**	**
Localizada	Intermédia	*	***	**	*	**
Total Condition	Básica/ Intermédia	*	**	*	*	**

Intensidade: \* Mínimo; \*\*\* Máximo

## **4.2. Revisão de Literatura**

### **4.2.1. Benefícios do Exercício Físico**

A prática de atividade física e de exercício físico tem diversos benefícios, podendo prevenir, retardar ou até melhorar certas doenças, incapacidades ou comorbidades. Segundo o ACSM (2018), a prática de atividade física e exercício físico regular leva a melhorias a nível da composição corporal através da redução da percentagem de massa gorda e manutenção ou aumento da força e massa muscular; melhoria dos níveis de glicose sanguínea e da sensibilidade à insulina; diminuição ou manutenção da perda de densidade mineral óssea; melhoria da aptidão cardiorrespiratória pelo aumento do VO<sub>2</sub>máx; manutenção ou melhoria da flexibilidade e mobilidade dos sistemas articulares; melhoria da pressão arterial em indivíduos com hipertensão leve ou moderada, da função cognitiva e de sensações de bem-estar. Para além disso, existe uma diminuição da ansiedade e depressão e do risco de quedas e lesões por quedas em idosos (Tavares, 2003).

No entanto, a maior parte da população Portuguesa não pratica atividade física suficiente. Segundo um estudo realizado em Portugal, tendo sido realizada a avaliação por acelerometria, apenas 36% dos participantes no estudo entre os 10 e 11 anos e 4% entre os 16 e 17 anos foram considerados suficientemente ativos. Dos participantes com idades entre os 18 e 64 anos, 70% atingiram a recomendação de 30 minutos por dia de atividade física moderada a vigorosa, sendo que dos participantes com idade superior a 64 anos, 35% atingiram essa recomendação. Verificou-se também que jovens e idosos, principalmente indivíduos do sexo feminino, apresentaram os menores valores, constituindo grupos-alvo para o desenvolvimento de estratégias para aumentar a atividade física (Baptista, et al., 2012).

Por outro lado, o sedentarismo e a inatividade física têm vindo a aumentar sendo que, em 2009, 66% da população portuguesa com 15 ou mais anos de idade indicava que raramente ou nunca praticava exercício físico. Estes valores poderão ser verificados na figura 1, sendo que até 2017, esta percentagem aumentou para os 74% (Rodrigues, 2019; DGS, 2018).

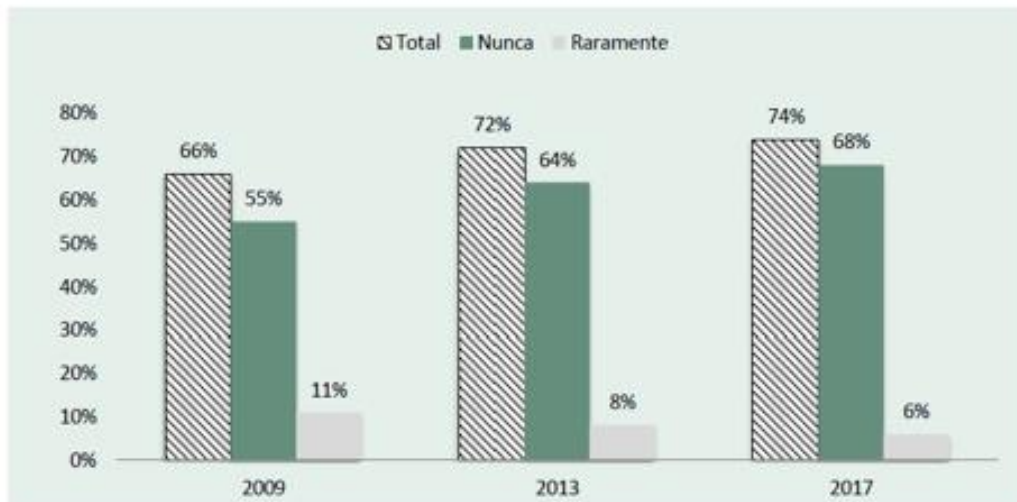


Figura 1. Percentagem da população que refere nunca ou raramente praticar exercício físico (DGS, 2018).

Para além da inatividade física, um fator que tem vindo a aumentar e que tem sido motivo de preocupação por parte da DGS, é a grande percentagem de sedentarismo da população portuguesa, representada na figura 2, sendo que em 2013, 24% dos portugueses com idades superiores a 14 anos indicavam que passavam mais de 5h30min sentados, e em 2017 a percentagem era superior a um terço da população portuguesa, atingindo os 34%.

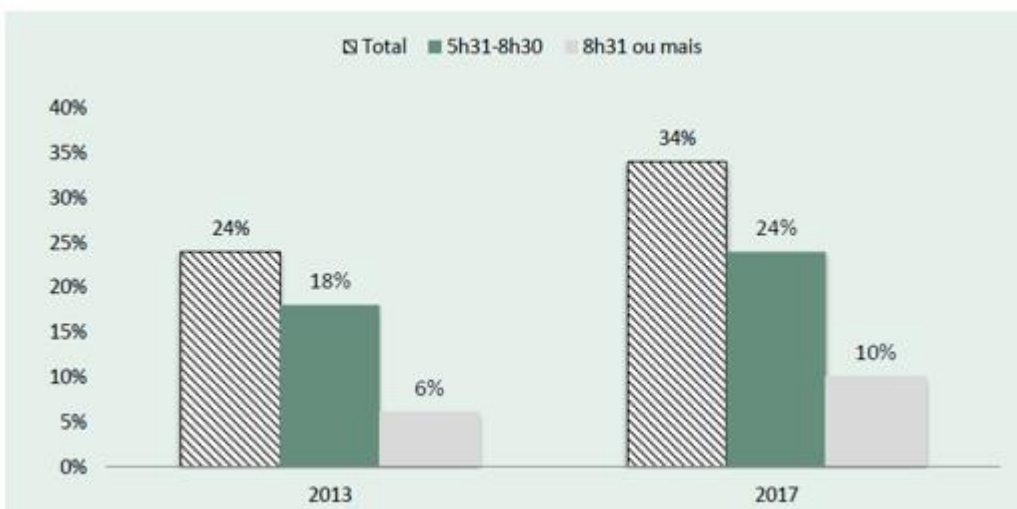
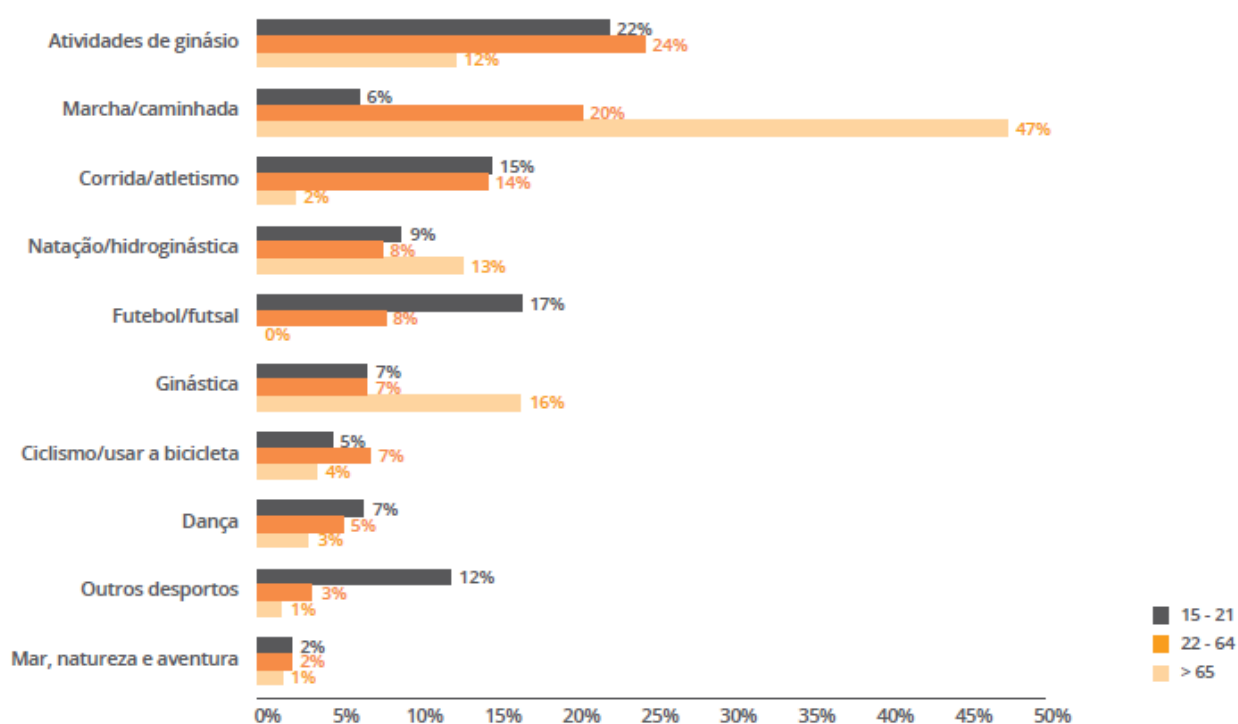


Figura 2. Quantidade de tempo que passa sentado por dia, em pessoas com 15 ou mais anos de idade em Portugal (DGS, 2018).



Quanto à amostra da população portuguesa estudada em 2017, foi possível verificar quais as suas preferências quanto a diferentes tipos de atividade física, por faixa etária. Sendo assim, é possível concluir a partir da figura 3 que a grande preferência da população é a realização de atividades em contexto de ginásio, principalmente nas faixas etárias dos 15-21 e dos 22-64 anos.



**Nota:** Percentagem da totalidade das atividades físicas reportadas como efetuadas regularmente nos tempos de lazer.

**Fonte:** Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, 2017

*Figura 3. Preferências da população portuguesa quanto a diferentes tipos de atividade física, por faixa etária (IAN-AF, 2017).*

#### **4.2.2. As Aulas de Grupo em Contexto de Ginásio**

As aulas de grupo constituem uma das componentes mais fortes dos ginásios, tendo em 2017 entrado no “top 20” das tendências mundiais para a prática de exercício físico (Thompson, 2019). Segundo o estudo Les Mills Global Fitness Survey 2019 realizado em 22 países, 46% das pessoas que praticam exercício participam em aulas de grupo regularmente.

As aulas de grupo surgiram inicialmente nos EUA através de movimentos dançados baseados numa coreografia, direcionadas apenas a mulheres, constituindo as aulas de grupo aeróbicas (Santos & Correia, 2011; DeSimone, 2012). No entanto, apenas surgiram em Portugal na década de 80, acompanhando a evolução do fitness e possuindo um grande papel na indústria (Santos & Correia, 2011).

A evolução do treino de força nas aulas de grupo começou através dos conceitos de “tonificação” e “definição” do corpo introduzidos através da prática de exercícios com elevadas repetições. Estes conceitos surgiram com Jack LaLanne e Bonnie Prudden entre 1940 e 1950, através dos exercícios chamados calisténicos. Por volta de 1980, Jane Fonda e outros adeptos populares do exercício físico também se basearam neste conceito de “definição” do corpo através da prática de exercício com base em dança e elevadas repetições (DeSimone, 2012).

Este “condicionamento muscular” começou a ser introduzido no final das aulas de grupo aeróbicas, perfazendo entre 10 a 15 minutos do tempo total da aula. Consistia em exercícios praticados no colchão, sem utilização de qualquer tipo de equipamento. Começaram a ser introduzidas aulas completas com o objetivo do treino de resistência muscular pois 15 minutos começava a não ser o suficiente (DeSimone, 2012).

Através de uma grande evolução na oferta de aulas de grupo nos EUA, na década de 90, surgiram as aulas de step, spinning, pilates, treino de força e treinos personalizados, sendo que os instrutores começaram a ter uma formação mais direcionada para o exercício físico e a saúde (Tharrett & Peterson, 2006 in Santos & Correia, 2011). Estes novos conceitos de aulas de grupo chegaram mais tarde a Portugal, surgindo assim novas aulas, com tipos de treinos diferenciados (Santos & Correia, 2011).

Atualmente, as aulas evoluíram para incluir diferentes tipos de treino de força. No entanto, o treino de força prevalente é o da resistência muscular, sempre caracterizado por elevadas repetições, pouca resistência e a realização de exercícios localizados (DeSimone, 2012).

### **Formato das Aulas de Grupo**

#### Aulas pré-coreografadas

Atualmente em Portugal existe uma grande aplicação de aulas pré-coreografadas em diversos ginásios. Estas aulas surgiram por volta de 1997, diferenciando-se pelo facto do planeamento não ser da responsabilidade do professor, mas sim de uma empresa, sendo pioneiras deste serviço a Manz, representante das aulas Les Mills, e a MOSSA, através das suas aulas da Body Training Systems. As aulas pré-coreografadas são aulas pouco complexas com músicas estimulantes, com o objetivo de qualquer pessoa ter oportunidade de praticar aulas de grupo, independentemente da sua aptidão física (Vidal, Anic & Kerbej, 2018; Manz, s.d.; MOSSA, s.d.).

#### Aulas não pré-coreografadas

Este tipo de aulas inclui as aulas que, apesar de terem uma coreografia, permitem que os professores tenham a oportunidade de adequar a aula mais facilmente às necessidades específicas dos seus alunos, adaptando os exercícios ou alterando o que necessitarem durante a aula (DeSimone, 2012). São aulas planeadas e que poderão basear-se numa coreografia mas que poderá ser alterada consoante as necessidades e especificidades dos alunos da aula.

### **Benefícios das aulas de grupo**

O exercício aeróbio surgiu de forma a ajudar a prevenir lesões e certas doenças ou patologias, sendo que as aulas de grupo da época consistiam principalmente na realização de exercícios aeróbios. Com o desenvolvimento das aulas de grupo e investigação científica, começou a ser inserido o treino de força muscular nas aulas de grupo. Deste tipo de aulas fazem parte as aulas de localizada, que surgiram com o objetivo de melhoria da resistência muscular e da força dos principais grupos

musculares, utilizando cargas externas ou o peso do corpo para atingir este fim, sendo que têm uma duração entre 45 a 60 minutos (Vidal, Anic, & Kerbej, 2018).

#### **4.2.3. Aulas de Grupo e Adesão ao Exercício Físico**

Já em 1993, Carron e Spink (1993) relatavam que a adesão a programas de exercício era superior quando estes eram realizados em grupo. Annesi (1999) verificou algo semelhante, constatando que, para além da adesão ser mais elevada pelo facto da aula ser em grupo, também existia uma retenção mais elevada de participantes e uma afluência superior a programas em grupo relativamente a programas individuais. Dentro das aulas de grupo, aquelas que possuíam grupos mais coesos (i.e., grupos em que era fomentada a relação e interação entre os alunos com um objetivo comum) vs. não coesos revelaram contribuir para maiores níveis de adesão (Burke, Carron, Eys, Ntoumanis, & Estabrooks, 2005; Carron & Brawley, 2012).

Existem diversos estudos com conclusões opostas relativamente à adesão e coesão de grupo, sendo que Davey, (2009), concluiu que o fator social não seria um motivo de adesão nas aulas de grupo, mas poderia aumentar o prazer durante a prática da aula. Por outro lado, houve vários estudos que concluíram que o fator social poderia realmente ser um motivo de adesão, especialmente importante para pessoas idosas, sendo uma forma de evitar a solidão e depressão (Stødle, Debesay, Pajalic, Lid, & Bergland, 2019; Theofilou & Saborit, 2013).

O género também parece influenciar a adesão às aulas de grupo. A maioria das mulheres prefere praticar exercício em grupo do que individualmente, enquanto que indivíduos do género masculino demonstram preferir a prática de exercício individualmente, tanto aeróbio como de resistência muscular (Burke, Carron, & Eys, 2006). No entanto, verificou-se que há uma maior preferência de prática de exercício físico em grupo sem ser em contexto estruturado, em comparação com a prática estruturada, individual ou em grupo/aula (Burke, Carron, & Eys, 2006).

As aulas de grupo poderão ser importantes para atingir as recomendações para a prática de exercício físico, havendo uma oferta muito variada de forma a que cada pessoa tenha opção de escolher as que se adequam mais aos seus objetivos, necessidades e interesses.

### **Importância do professor para a adesão e retenção de participantes**

A adesão à aula poderá ser bastante variável consoante o professor devido a características da sua personalidade. Por exemplo, professores demasiado extrovertidos parecem demonstrar uma menor quantidade de alunos nas aulas. No entanto, a influência do professor na adesão e retenção de alunos ainda deve ser estudada, de forma a permitir conclusões mais detalhadas e específicas (Hawley-Hague, Horne, & Todd, 2013).

Para além de influenciarem a adesão e retenção, os professores poderão ser responsáveis pela coesão grupal dos alunos nas suas aulas. A coesão e o envolvimento dos alunos na aula de grupo são obtidos através da tentativa dos professores de reconhecerem as necessidades e dificuldades de cada aluno, corrigindo-os individualmente e dando-lhes exercícios específicos para as suas capacidades, para além de reconhecerem o esforço do grupo, tanto coletivo como individual (Stødle, Debesay, Pajalic, Lid, & Bergland, 2019; Ambruster & Yoke, 2014). Esta coesão poderá ser necessária para fomentar a lealdade dos alunos em relação ao clube ou instalação em que se encontram inscritos (Ferrand, Robinson, & Valette-Florence, 2010). Poderá ser incentivada através da criação de laços afetivos e relacionamentos interpessoais do professor com os alunos (Ferrand, Robinson, & Valette-Florence, 2010).

Para além disso, verificou-se que os professores têm um papel importante na motivação e redução do stress dos participantes na aulas de grupo (Stødle, Debesay, Pajalic, Lid, & Bergland, 2019).

#### **4.2.4. Oferta diversificada: Uma questão motivacional?**

Segundo um estudo realizado por Prichard e Tiggemann (2008), diferentes tipos de treino/aulas estão relacionados com diferentes motivações para o exercício físico. Estes autores verificaram que os programas de exercício baseados em treino cardiovascular tinham maior adesão de participantes do sexo feminino, comparando com treinos de força, devido à perceção enraizada na sociedade de que os treinos cardiovasculares queimam mais calorias e reduzem mais a massa gorda. Prichard e

Tiggemann (2008) observaram, efetivamente, que a prática de exercício cardiovascular estava mais relacionada a preocupações com a aparência e distúrbios alimentares, muitas vezes aliados a baixa autoestima, ao contrário da prática de exercício de resistência muscular que não tinha por base motivos relacionados com a imagem corporal.

Como implicações práticas, estes autores sugeriram a necessidade de se promoverem razões funcionais para a prática de exercício físico no contexto dos ginásios, como a saúde, a boa aptidão física e a diversão, em detrimento de razões relacionadas com a aparência, como a perda de peso ou a melhoria da imagem corporal (Prichard & Tiggemann, 2008).

Comportamentos intrinsecamente motivados são realizados pelo prazer e satisfação que derivam da sua prática. Comportamentos autodeterminados e motivados extrinsecamente são valorizados pelo indivíduo e são percebidos como sendo escolhidos por ele próprio (Stødle, Debesay, Pajalic, Lid, & Bergland, 2019). Ambos estão associados a níveis de adesão mais sustentados.

Por outro lado, a prática de exercício físico motivada extrinsecamente, com o objetivo de obtenção de uma recompensa ou aprovação de outrem, está relacionada com menores níveis de adesão a longo prazo (Winninger, 2007).

Num estudo realizado por Brown, Miller e Adams (2017) em indivíduos do sexo feminino que participavam em diversos tipos de aulas de grupo (cardiovascular, tonificação, “mind-body”, entre outras), foi possível verificar que as mulheres que participavam em aulas de grupo com foco mais intrínseco tendiam a praticar exercício físico por motivos de saúde e melhoria da aptidão física, sendo que também demonstravam mais prazer durante a prática de exercício, sentiam-se mais competentes na realização dos exercícios e esforçavam-se mais durante a aula. Por outro lado, as mulheres que participavam em aulas de grupo com foco mais extrínseco, apresentavam praticar exercício por motivos de aparência e de peso, divertiam-se menos e sentiam-se menos competentes na realização dos exercícios da aula.

Em oposição a Prichard e Tiggemann (2008), o estudo em questão concluiu que os potenciais efeitos prejudiciais das aulas de grupo para as mulheres não se limitavam ao tipo de exercício físico, mas sim ao foco/objetivo que associavam à prática de

exercício. Mais mulheres foram atraídas pelos objetivos extrínsecos do que pelos intrínsecos, sugerindo que mais mulheres poderão ter foco na aparência e não na saúde ao escolherem aulas de grupo, com as consequências negativas que daí resultam.

Os participantes demonstraram divertir-se mais nas aulas focadas na saúde quando apresentavam maiores razões de saúde para a prática de exercício físico, em comparação com praticantes que tinham menores razões de saúde. Esta descoberta sugere que não é suficiente promover resultados de saúde nas aulas de grupo, mas que também se deve considerar os motivos dos participantes para se exercitarem (O'Hara, Cox, & Amorose, 2014).

Assim sendo, os praticantes de exercício em contexto de aulas de grupo demonstraram apresentar motivos mais relacionados com o corpo e com a aparência (Davey, Fitzpatrick, Garland, & Kilgour, 2009).

Segundo Brown, Miller e Adams (2017), a idade poderá ser um fator influenciador na decisão das mulheres quanto à aula de grupo em que irão participar. No entanto, não parece relacionar-se com as motivações relacionadas com o exercício (Brown, Miller & Adams, 2017).

Por sua vez, Stødle, Debesay, Pajalic, Lid, e Bergland (2019) concluíram que os participantes no estudo, que tinham mais de 80 anos de idade, tinham motivações relacionadas com a sua saúde, relatando mudanças positivas a nível do funcionamento físico, mental e social, aumentando sua motivação para sustentar a sua presença no programa de exercício realizado em grupo.

### **Seleção dos nomes das aulas de grupo**

Brown, Miller e Adams (2017) concluíram que a seleção dos nomes e as respetivas descrições das aulas de grupo poderão ser uma ferramenta adicional para ajudar os profissionais de saúde e de exercício a promoverem a prática de exercício físico com um foco prevalente na saúde e no bem-estar, em detrimento de motivos de aparência.

É possível afirmar que a motivação em termos de melhoria de aparência e perda de peso poderá ser um meio para envolver as pessoas na prática de exercício físico. No entanto, é improvável que esses motivos sustentem a participação a longo prazo. Sendo

assim, a motivação relacionada com o bem-estar e prazer na prática de exercício devem ser enfatizados (Ingledeu & Markland, 2007). É também possível afirmar que participantes em programas de exercício que tenham motivações mais intrínsecas demonstraram manter-se durante mais tempo nas atividades e relataram ter maiores níveis de adesão (Molanorouzi, Khoo, & Morris, 2015).

Comparando indivíduos do sexo feminino com o sexo masculino, verificou-se que existe maior motivação pela melhoria da aparência nas mulheres, sendo que nos homens a prática de exercício físico é mais motivada pelo aspeto da competição (Molanorouzi, Khoo, & Morris, 2015). Para além disso, existe uma tendência de indivíduos do sexo feminino procurarem aulas com nomes ou descrições que incluam palavras relacionados com “tonificação”, em vez de nomes alusivos a aumento de massa muscular e de força (DeSimone, 2012).

Verificou-se que indivíduos que praticam vários tipos de exercício físico, praticam-nos por diversos motivos, sugerindo que motivos particulares de participação distinguem os diferentes tipos de atividades físicas (Molanorouzi, Khoo, & Morris, 2015).

Assim sendo, é possível verificar que existe um variado leque de atividades possíveis de praticar nos ginásios, variando também consoante o tipo de instalação, sendo apresentados na tabela seguinte:

*Tabela 3. Serviços oferecidos por tipologia do Clube. Imagem retirada do Barómetro do Fitness 2018, da AGAP.*

Área (m <sup>2</sup> )	Gin./H. Club /C. Fit&S	Estúdio treln. pers.	Box/ CrossFit <sup>®</sup>	Ginásio Feminino	Boutique de Fitness	Amostra 2018	Amostra 2016
<b>Máq. Musculação</b>	99%	44%	50%	33%	67%	89%	86%
<b>Eq. Cardiovascular</b>	97%	41%	57%	58%	67%	89%	86%
<b>Aulas Grupo</b>	96%	30%	79%	100%	83%	89%	95%
<b>Treino Funcional</b>	92%	81%	93%	25%	83%	88%	86%
<b>Piscina</b>	33%	0%	0%	8%	33%	28%	30%
<b>Desp. Raquete</b>	9%	0%	0%	0%	0%	7%	11%
<b>Desportos Bola</b>	5%	0%	0%	0%	0%	4%	3%
<b>Sauna</b>	38%	0%	0%	8%	33%	32%	36%
<b>SPA &amp; Wellness</b>	35%	15%	7%	17%	33%	32%	35%
<b>Nenhum acima</b>	0%	11%	0%	0%	0%	1%	n.a.



É possível verificar que 96% dos ginásios/health clubs dispõem de aulas de grupo, havendo assim uma oferta variada ao público, numa tentativa de atingir todos os desejos e necessidades.

### **Tipos de Aulas de Grupo**

#### Aulas de treino cardiovascular / aeróbio

As aulas aeróbias têm como principal objetivo a realização de elevadas repetições de movimentos de grande amplitude, com utilização dos grandes grupos musculares (DeSimone, 2012). Desta forma é aplicado um estímulo apropriado no sistema cardiorrespiratório, de forma a promover os benefícios da prática de exercício aeróbio (DeSimone, 2012). Para além disso, é possível aumentar a capacidade cardiorrespiratória, podendo diminuir o risco de mortalidade por doença cardiovascular e morte prematura por todas as causas (ACSM, 2018).

Normalmente estas aulas têm uma duração de 45 ou 60 minutos, variando consoante a intensidade e o método de treino aplicado na aula, como por exemplo treino intervalado ou treino contínuo (DeSimone, 2012).

#### Aulas de treino de força

As aulas de grupo de treino de força definem-se pela prática de exercícios resistidos que tenham como objetivo principal o aumento da força ou resistência muscular. De forma a criar resistência, poderão ser utilizados equipamento como halteres, barras, discos, entre outros, ou apenas o peso do próprio corpo (DeSimone, 2012).

Estas aulas não acompanham necessariamente o ritmo da música, no entanto a música poderá ser um estímulo motivador durante a aula, para além de ser um indicador da velocidade de execução de um exercício. As aulas de treino de força global têm uma duração entre 40 a 60 minutos. Aulas que focam apenas um grupo muscular específico, como treino de força abdominal, costumam durar entre 15 a 30 minutos (DeSimone, 2012).

No caso das aulas de grupo direcionadas para o treino de força, normalmente é trabalhada a componente de resistência muscular, que se define pela capacidade do músculo realizar esforço durante um período de tempo prolongado (Bompa & Buzzichelli, 2015; Tavares, 2003; DeSimone, 2012). A prática de exercícios de resistência muscular promove melhorias a nível do perfil de fatores de risco cardiometabólico, diminuição do risco de mortalidade e do risco de desenvolver limitações da função física, para além de aumentar a densidade e o conteúdo mineral ósseo e força óssea, podendo retardar a perda de densidade mineral óssea em indivíduos com osteoporose ou osteopenia (ACSM, 2018). Vidal, Anic e Kerbej (2018) ainda acrescentam objetivos tais como o desenvolvimento e manutenção do ritmo e coordenação, bem como o aumento da consciência corporal e da flexibilidade articular.

Segundo Tavares (2003), de forma a que o treino de resistência muscular seja eficaz, é necessário realizar as repetições de um exercício com carga, de forma a que haja adaptação muscular. Apesar de esta carga não dever ser demasiado baixa, ou seja, menos que 40% de 1 repetição máxima (RM), visto que não leva ao recrutamento de fibras tipo II (Bompa & Buzzichelli, 2015), não é possível determinar se isso se verifica nas aulas de grupo, dado que são os praticantes que selecionam a sua própria carga.

#### Combinação de treino aeróbio com treino de força

Os benefícios da prática de exercícios de força são cada vez mais conhecidos. As aulas em que é criada uma combinação entre o treino cardiovascular e o de força têm ganho cada vez mais adeptos. O objetivo destas aulas é o aumento da frequência cardíaca e o aumento da resistência e força muscular. As aulas costumam ter uma duração entre 30 a 90 minutos, em que poderão ser utilizados os mesmos equipamentos descritos para as aulas de treino de força (DeSimone, 2012).

#### **4.2.5. Aulas de grupo com objetivo de treino de força**

Dentro da oferta de aulas de grupo, algumas direcionam-se mais para o treino de força, na vertente de resistência muscular (Ramalho, 2002), tais como a localizada, sendo este o tipo de aula que será analisado.

#### **4.2.5.1. Estrutura da Aula de Grupo**

A estrutura das aulas de grupo pode influenciar a sua dinâmica e eficácia. Segundo o ACSM (2018), as componentes essenciais de uma aula de grupo direcionada para o treino de força, como por exemplo as aulas de localizada, são o aquecimento, a parte fundamental, o retorno à calma e os alongamentos, à semelhança do que acontece com as restantes aulas de grupo, por exemplo as de aeróbica, step, entre outras.

#### **Aquecimento**

O aquecimento deverá ter uma duração de aproximadamente 10 a 15% do tempo total da aula, sendo que numa aula com uma duração de 45 minutos corresponderá a 5-7 minutos (Vidal, Anic, & Kerbej, 2018). O ACSM (2018) refere que o aquecimento deverá ter entre 5 a 10 minutos e conter exercícios aeróbios e de resistência muscular, de intensidade leve a moderada.

Segundo DeSimone (2012), é possível distinguir dois tipos de aquecimento:

Um aquecimento geral, que inclui movimentos que têm os efeitos intencionados para preparação para a prática de exercício físico, no entanto não são relacionados com as ações neuromusculares específicas que serão realizadas durante a aula (DeSimone, 2012).

Um aquecimento específico, que deverá incluir movimentos dinâmicos idênticos mas menos intensos do que os que serão executados na fase fundamental da aula, de forma a preparar o sistema neuromuscular especificamente para a aula (DeSimone, 2012). Armbruster e Yoke, 2014 defendem que este tipo de aquecimento deverá ser sempre executado como preparação para as aulas.

O aquecimento deverá também incluir alongamentos dinâmicos para aumentar as amplitudes de movimento (ROM) das articulações e músculos utilizados (ACSM, 2018). Não deverão ser incluídos alongamentos estáticos no aquecimento pois poderá levar a laxidão dos tendões e músculos envolvidos (DeSimone, 2012).

Para além disso, o aquecimento deverá incluir duas fases:

Uma fase de preparação e outra de amplitude de movimento (ROM). Na fase de preparação o professor poderá introduzir novos movimentos, dando-lhe a oportunidade de rever a técnica e avaliar a execução dos alunos. A fase de ROM permite o aumento

progressivo das amplitudes de movimento, através da realização de diversos movimentos em que as articulações são estimuladas a agir nos seus planos de movimento. Nesta fase existe um aumento da frequência cardíaca e da temperatura corporal devido ao aumento contínuo das amplitudes de movimento (DeSimone, 2012).

Embora o corpo humano se adapte eficientemente ao exercício, o aquecimento aumenta gradualmente a intensidade permitindo um aumento gradual da temperatura corporal e da frequência respiratória, o direcionamento do fluxo sanguíneo dos órgãos internos para os músculos que estão a ser trabalhados, e conseqüentemente o aporte de oxigénio aos músculos (Armbruster & Yoke, 2014; DeSimone, 2012). Desta forma é facilitada a produção de energia e a contração muscular. É ainda possível reduzir o risco de lesão, ou pelo menos a tensão muscular, através do aquecimento, devido à preparação neuromuscular (Armbruster & Yoke, 2014).

### **Parte Fundamental**

A parte fundamental será a fase mais importante em termos de obtenção de resultados, sendo que poderá incluir exercícios aeróbios, de força, flexibilidade ou neuromotores, dependendo do objetivo da aula (ACSM, 2018). Deverá ter uma duração de 70% a 80% da duração total da aula (i.e., cerca de 30-35 minutos numa aula de 45 minutos). Nesta fase deverão ser realizados movimentos com baixa intensidade inicialmente, de forma a dar continuidade ao aquecimento, aumentando a intensidade ao longo da aula (Vidal, Anic, & Kerbej, 2018; DeSimone, 2012). Os professores devem apresentar modificações para várias intensidades de forma a que os participantes tenham oportunidade de escolher a opção que mais se lhes adequa (DeSimone, 2012).

Os exercícios deverão ser realizados em diferentes planos de movimento, tais como movimentos de flexão, extensão e rotação (DeSimone, 2012).

### **Retorno à calma e Alongamentos**

A última parte da aula consiste no retorno à calma, ou relaxamento, e nos alongamentos. É nesta fase de retorno à calma em que se deve ir diminuindo a intensidade do exercício realizado, passando a uma intensidade leve a moderada (DeSimone, 2012). Esta diminuição gradual de intensidade é importante ser incluída na

aula pois facilita o retorno venoso e a recuperação da FC anterior à aula. O retorno venoso inadequado leva a acumulação de sangue nas zonas periféricas, principalmente nas extremidades inferiores, podendo causar tonturas ou desmaios devido ao aporte sanguíneo insuficiente no cérebro (DeSimone, 2012).

Sendo assim, esta fase deverá ter uma duração de cerca de 10% do total da aula, compondo-se por 5 a 10 minutos (ACSM, 2018; Vidal, Anic & Kerbej, 2018).

É importante realizar alongamentos estáticos no final da aula, focados principalmente nos músculos trabalhados e nos músculos que se encontram habitualmente tensos, fornecendo sugestões de alinhamento e progressões ou regressões de um certo alongamento, de forma a adequar-se a todos os participantes da aula (Armbruster & Yoke, 2014).

Para além disso, a parte de retorno à calma deverá ser um reforço positivo, com ambiente calmo e encorajador, de forma a deixar uma impressão positiva no participante (Armbruster & Yoke, 2014).

#### **4.2.5.2. Dinâmica das aulas**

A dinâmica das aulas de grupo focadas no treino de força varia em função de vários elementos definidos pelo profissional de exercício, que podem afetar a sua eficácia, juntamente com a própria estrutura da aula. Alguns dos mais importantes são indicados de seguida.

#### **Métodos de Treino**

##### **Treino Contínuo**

No treino contínuo são utilizadas técnicas de movimento de forma a produzir um treino prolongado, visando a melhoria da resistência cardiorrespiratória. Este treino é realizado mantendo a intensidade num certo patamar, sem haver grandes oscilações, de forma a que o efeito fisiológico geral seja constante (Armbruster & Yoke, 2014).

##### **Treino Intervalado**

No treino intervalado, os níveis de intensidade variam bastante, podendo ser alto, moderado ou baixo. A duração dos exercícios em intensidade elevada é reduzida, sendo

entre 15 a 60 segundos. Desta forma, o sistema energético requerido é o anaeróbio, levando os participantes a um maior desafio e a aumentarem a frequência cardíaca para batimentos elevados, perto da frequência cardíaca máxima (Armbruster & Yoke, 2014).

O treino intervalado consiste na realização de exercícios por um determinado período de tempo seguido por um curto tempo de descanso. Um exemplo de treino intervalado é passar de uma corrida de intensidade moderada para um sprint, que é de intensidade elevada, e passado uns segundos voltar à corrida (Clark, Lucett & Sutton, 2012; Armbruster & Yoke, 2014). O treino intervalado pode aumentar o volume total e a intensidade média do exercício realizado durante uma sessão de treino. Segundo Armbruster & Yoke (2014), o treino intervalado de curto prazo (3 meses) leva a melhorias na aptidão cardiorrespiratória semelhantes ou superiores às do exercício de intensidade estável em adultos saudáveis e indivíduos com problemas metabólicos, cardiovasculares ou pulmonares. A utilização do treino intervalado parece benéfico, no entanto os efeitos a longo prazo e a segurança ainda necessitam de ser avaliados (Armbruster & Yoke, 2014).

Para além de ser apenas intervalado, o treino poderá ser de alta intensidade ou HIIT. Este método surgiu através de um estudo em que Izumi Tabata comparou dois grupos de atletas, um grupo que realizava treinos de intensidade moderada a elevada e outro grupo que realizava treino intervalado de alta intensidade. Verificou-se que os atletas que praticavam o treino HIIT tiveram melhorias superiores em termos cardiorrespiratórios aeróbios e anaeróbios (Armbruster & Yoke, 2014).

Poderá ou não ser um treino realizado em circuito e com várias séries. Habitualmente um treino de HIIT tem a duração de 30 minutos, sendo bastante eficiente em termos de tempo. No entanto, não é aconselhado para indivíduos não treinados ou iniciantes, sendo mais direcionado a praticantes que já são bastante ativos e que progrediram para um nível de condição física que lhes permita a prática deste tipo de treino, de forma a evitarem lesões (Armbruster & Yoke, 2014). Por outro lado, um indivíduo iniciante deverá ter mais cuidado ao realizar este tipo de exercício, pois a fadiga e dor muscular são bastante comuns, principalmente para indivíduos que não estão habituados a treinar nesta zona de intensidade (Armbruster & Yoke, 2014).

Nas aulas de grupo de ginásios os professores devem estar aptos de forma a poderem adequar os exercícios a diferentes níveis de capacidade e condição física dos alunos. É importante considerar o princípio da progressão e aumentar a carga de forma gradual para não sobrecarregar nem causar lesões nos alunos menos treinados (Armbruster & Yoke, 2014).

### **Objetivo da Aula**

Deve-se incluir sempre um objetivo principal durante a preparação da aula, de forma a que os exercícios e movimentos realizados tenham um fim comum e estejam relacionados. Assim, os objetivos das aulas poderão ser focados numa parte corporal específica, grupo(s) muscular(es) específico(s) ou em grupos musculares opostos/antagonistas (DeSimone, 2012).

Dado que a principal população-alvo destas aulas nos ginásios são pessoas sedentárias, cuja rotina diária é passada principalmente na posição sentada, é possível acrescentar outros objetivos a estas aulas, tais como a promoção da realização correta das tarefas diárias, o treino de cada grupo muscular para a realização das tarefas diárias, havendo integração de vários grupos musculares nos movimentos, e o aumento da força e flexibilidade (Ramalho, 2002; DeSimone, 2012).

### **Seleção e ordem dos exercícios**

Os exercícios a realizar na aula deverão ser selecionados a partir das seguintes orientações (Ramalho, 2002; DeSimone, 2012):

1. Conhecer os objetivos dos participantes da aula de grupo;
2. Conhecer as limitações posturais, articulares e musculares de cada participante;
3. Utilizar padrões de movimento funcionais para permitir um transfer positivo para a realização de tarefas diárias;
4. Na parte inicial da aula deverão ser incluídos exercícios para grandes grupos musculares, progredindo de movimentos gerais para isolados;
5. Deve haver uma progressão lenta na intensidade de forma a provocar adaptações neuromusculares progressivas, e evoluir na técnica de execução dos exercícios com segurança.

De forma a promover a realização dos movimentos com integração de vários grupos musculares, é necessário selecionar um exercício que forneça a base e um exercício complementar, de forma a que se assemelhe a um movimento funcional, que se realize no dia-a-dia. É necessário ter atenção à segurança durante a prática quando se realiza os exercícios em conjunto. Por isso, deve-se começar por introduzir os exercícios de forma isolada nas aulas, até que os alunos realizem o movimento com um alinhamento postural e técnica corretos. Assim, será possível combinar os dois exercícios, tornando a aula mais funcional (Ramalho, 2002).

Um exercício que poderá servir de base é o agachamento, sendo um exercício complementar o press de ombros. Estes dois exercícios combinados assemelham-se a um movimento que se realiza no dia-a-dia para levantar um objeto do chão e colocá-lo no topo de uma prateleira (Ramalho, 2002).

A ordem dos exercícios refere-se à sequência de exercícios que se pretendem realizar numa sessão. Esta é possível determinar de diferentes formas, dependendo do objetivo final (Bompa & Buzzichelli, 2015).

O professor de uma aula de grupo poderá optar pelas seguintes opções de organização dos exercícios, começar pelos exercícios complexos e multiarticulares ou definir a ordem dos exercícios consoante os grupos musculares envolvidos.

No primeiro caso, é necessário ter em atenção a complexidade motora dos exercícios, começando-se o treino pelos exercícios complexos e pluriarticulares, enquanto o sistema nervoso ainda não estiver fatigado e a resposta ao exercício ainda for eficaz. Segundo Bompa e Buzzichelli (2015) e o ACSM (2018), a realização de exercícios de pequenos grupos musculares e monoarticulares no início do treino resulta em fadiga, o que leva a que os praticantes sejam incapazes de treinar os grandes grupos musculares de forma eficaz.

A segunda opção envolve a alternância de grupos musculares envolvidos no exercício, através da alternância entre exercícios para parte superior do corpo e parte inferior e alternância entre exercícios de movimento de puxar e de empurrar. Ambas as opções permitem que haja um tempo de recuperação para os grupos musculares exercitados, reduzindo a fadiga acumulada durante a sessão de treino. Para além disso, é um tipo de ordenação que permite a redução da duração da sessão, visto que o tempo de



descanso entre exercícios é reduzido e ao terminar um exercício é possível iniciar o outro sem ter tempo de descanso pois não haverá solicitação dos mesmos grupos musculares (Tavares, 2003). Este tipo de treino poderá ainda produzir melhorias da aptidão aeróbia, visto que poderá ser realizado de forma contínua. No entanto, as melhorias não serão tão elevadas como as que se verificam ao realizar exercício aeróbio (Tavares, 2003).

Para além disso, deve-se realizar movimentos progressivos e integrados. As aulas de localizada devem ter como objetivo principal trabalhar o corpo como um todo, pelo que é necessário realizar exercícios que progridam dos movimentos isolados para mais complexos, para promover a integração de todos os segmentos corporais. Para assegurar uma evolução segura, deve-se realizar os exercícios que exijam mais estabilização interna e com menos suporte externo tais como o Peso Morto, Good Mornings e Flexões, de forma progressiva (Ramalho, 2002).

Para além disso, deverão ser incluídos movimentos que requerem uma estabilização da zona superior e inferior do corpo. É importante realçar que estes movimentos deverão também ser incluídos progressivamente pois requerem uma grande exigência técnica. Assim, é recomendada a utilização de resistências menores, para possibilitar a manutenção de um alinhamento postural e técnica de execução corretos (Ramalho, 2002).

### **Quantidade de Séries e de Exercícios**

Uma série define-se pelo número de repetições realizadas por um exercício, seguida por um intervalo de descanso. O número de séries relaciona-se de forma inversa com o número de exercícios. A quantidade de séries por exercício diminui, quanto maior for o número de exercícios a realizar pois, caso contrário, o treino ficaria demasiado volumoso (Bompa & Buzzichelli, 2015). Para trabalhar a resistência muscular de curta duração, 10 a 30 repetições por exercício serão adequadas, sendo que para o treino de resistência muscular de duração média será indicado realizar entre 30 a 60 repetições sem descanso (Bompa & Buzzichelli, 2015). Deverão ser realizadas entre 2 a 3 séries de cerca de 12 repetições de forma a aumentar a resistência muscular, com objetivos funcionais transponíveis para o quotidiano dos praticantes. Para além disso, o

aumento da resistência muscular leva à diminuição da fadiga ao realizar movimentos e atividades do dia-a-dia (Naternicola, 2014).

Numa aula de grupo, a quantidade de séries, exercícios e repetições é variável, não tendo sido encontrado qualquer suporte teórico sobre o número mais adequado para cada tipo/modalidade de aula, em função da idade, capacidades e nível de desempenho dos praticantes que frequentam determinada aula. O professor responsável deverá ainda considerar os objetivos da aula para poder definir a quantidade de exercícios e de séries que pretende realizar (Armbruster & Yoke, 2014). De forma a poder adequar da melhor forma a aula aos seus alunos, deverá conhecê-los bem quanto às suas limitações e capacidades (DeSimone, 2012).

### **Velocidade de execução**

A velocidade de execução é outra variável importante no treino de força, devendo ser adequada aos objetivos da aula. Nas aulas de grupo, a seleção musical poderá ser um indicador da velocidade e intensidade a que se deve realizar os exercícios, para além de ser um fator importante quanto à segurança e energia transmitida nas aulas de localizada (Ramalho, 2002). A velocidade da música deverá ser adequada à velocidade de execução que o professor pretende para a aula, permitindo a realização dos exercícios na sua amplitude total (Ramalho, 2002).

Para adequação da velocidade do exercício é possível guiar-se pela cadência, ou seja, pelos batimentos por minuto (bpm) da música. Este é um método objetivo para regular a velocidade de execução de um movimento, sendo que uma música de 120 bpm poderá ser lenta ou rápida, dependendo do exercício e do tipo de treino que se realiza. Os 120 bpm poderão ser lentos para exercícios aeróbios de alta intensidade, no entanto ser demasiado rápidos para alguns exercícios de força (DeSimone, 2012).

Sendo assim, a velocidade recomendada para aulas de localizada será de 125 a 130 bpm (Cerca, 2003). Para aulas de treino de força, deverá ser por volta dos 124 bpm no aquecimento e 128 bpm durante a parte fundamental, não devendo ultrapassar os 132 bpm (Armbruster & Yoke, 2014).

## **Intensidade**

Numa aula de grupo, seja de treino aeróbio ou de força e resistência muscular, torna-se difícil determinar a intensidade através da frequência cardíaca. Segundo Armbruster e Yoke (2014), uma aula ideal seria organizada de acordo com uma dada intensidade e duração, no entanto isso é pouco exequível dada a variabilidade dos alunos que frequentam as aulas. Assim, uma forma de regular a intensidade de todos os participantes numa aula de grupo poderá ser através da escala de percepção de esforço, sendo que o professor pode regular a intensidade ao indicar se os alunos devem ou não ser capazes de conversar durante o treino, dando dicas de como se devem sentir ao realizarem os exercícios (Armbruster & Yoke, 2014). Para além disso, é necessário que o professor dê opções dos exercícios de forma a que cada aluno treine à intensidade que for capaz (Armbruster & Yoke, 2014).

A intensidade poderá ser aumentada através do aumento da amplitude de movimento; do comprimento da alavanca; dos movimentos de locomoção; do deslocamento vertical, como por exemplo a utilização de saltos; da velocidade do movimento; do peso movido; e da utilização de vários grupos musculares e articulações. Para diminuir a intensidade, deve-se realizar o oposto de forma gradual (Armbruster & Yoke, 2014).

## **Intervalo de Repouso**

O intervalo de repouso, isto é, o tempo de descanso entre exercícios ou entre séries, é outro fator importante a ter em consideração no planeamento de uma aula. Usualmente a duração do intervalo de repouso entre séries é mais longo do que o tempo de repouso entre exercícios (Bompa & Buzzichelli, 2015).

No caso de exercícios de resistência muscular, é adequado utilizar intervalos de repouso entre séries com uma duração igual ou inferior a 1 minuto, sendo que existe um aumento contínuo do consumo de oxigénio, levando a que o treino se torne uma combinação de treino de força e de treino aeróbio. Poderá ser necessário ir reduzindo a carga de forma progressiva ao longo das séries realizadas de forma a manter a qualidade e capacidade de realização do movimento. No entanto, será necessário estudar melhor

até que ponto se deverá diminuir a carga de forma a manter os objetivos do treino e a quantidade de repetições estabelecidas (Salles, et al., 2009).

Para além disso, o tempo de intervalo de repouso poderá variar consoante os músculos utilizados, sendo que os músculos dos membros inferiores têm maior capacidade de resistência do que os da parte superior do tronco (Salles, et al., 2009).

### **Postura de execução dos exercícios**

Um dos fatores mais importantes a ter em atenção durante uma aula de localizada é o controlo postural, sendo determinado pelo alinhamento postural correto nas diferentes posições de execução dos exercícios. Estas posições poderão ser de pé, em 4 apoios ou em decúbito ventral, dorsal ou lateral (Ramalho, 2002).

### **Organização da aula**

As aulas de grupo de localizada podem ser organizadas com estruturas variadas, sendo que os participantes poderão realizar os exercícios em simultâneo ou em circuito. As aulas em circuito poderão estar organizadas por estações, em que os participantes realizam várias repetições de um exercício seguido por um curto intervalo de repouso e passando para a estação/ exercício seguinte. Para além do circuito por estações, é possível organizar a aula em circuito uníssono, em que os exercícios são realizados por todos os participantes em simultâneo, sendo caracterizado por uma combinação entre exercícios de resistência muscular com segmentos de exercícios cardiovasculares. Neste tipo de circuito não existem intervalos de repouso, sendo necessário ter atenção à segurança dos participantes nas mudanças de posições dos diferentes exercícios, principalmente ao passar das posições em decúbito para a posição de pé, evitando perdas de equilíbrio (Ramalho, 2002; DeSimone, 2012).

Não é recomendado realizar exercícios de força e exercícios aeróbios em simultâneo devido ao maior risco de lesões, pelo que neste tipo de aulas muitas vezes é usado um formato em circuito, por exemplo um rácio de 3:1, sendo que se realiza 3 minutos de exercícios aeróbios seguidos de 1 minuto de exercícios de força, perfazendo assim um ciclo. Outro formato utilizado poderá ser o “20/20”, em que se realizam 20 minutos de exercícios aeróbios seguidos de 20 minutos de exercícios de força. Desta

forma, é possível aumentar a complexidade da coreografia da parte aeróbia, sendo que num formato de 3:1 ou 2:2 isso não se torna possível (DeSimone, 2012).

As aulas ainda podem ser organizadas de diferentes formas (Vidal, Anic, & Kerbej, 2018): i) Alternar por segmento, como por exemplo realizar primeiro exercícios direcionados à musculatura do ombro, depois para a coxa e, por fim, para os abdominais; ii) Localizado por segmento, em que existe uma realização de exercícios que envolvem o mesmo segmento mas altera os grupos musculares e articulações envolvidas no movimento, como por exemplo a realização de um agachamento e depois a abdução da coxa; iii) Por segmento direto, em que se treina o mesmo grupo muscular mas são alteradas as solicitações e os tipos de pega; iv) Pré-exaustão, em que se solicita um grupo muscular mais forte de forma isolada, realizando de seguida um exercício que inclua esse grupo muscular e grupos musculares mais fracos, de forma a levar todos os músculos à exaustão ao mesmo tempo; v) Segmento completo por articulação, no qual se realiza exercícios que compreendam todos os planos de movimento de uma articulação; vi) Combinado, realização simultânea de movimentos dos membros superiores e dos membros inferiores; e vii) Prioritário, em que se realiza maioritariamente exercícios para um grupo muscular específico durante a aula.

### 4.3. Metodologia

#### Procedimento

O procedimento para a realização deste contributo dividiu-se em várias fases. Numa fase prévia, aquando da participação nas diversas aulas de grupo existentes no GCP, verificou-se que existiam semelhanças entre algumas modalidades. Nesse sentido, seguidamente, efetuou-se uma análise mais minuciosa das 4 modalidades referidas anteriormente, estando esta organizada em 4 fases:

Fase 1 - Participação em aulas de grupo do GCP nos meses de janeiro e fevereiro. O objetivo desta fase consistiu em verificar quais as aulas que são mais semelhantes, com foco principal nas aulas de Global Training, Total Condition, Body Toning e Localizada.

Fase 2 - Participação em aulas de grupo específicas, com o objetivo de continuar a análise e tirar possíveis dúvidas que pudessem surgir durante a fase 4, no desenvolvimento da proposta e análise dos dados.

Fase 3 - Obtenção de dados quanto à afluência de sócios nos diferentes horários, nas aulas mais semelhantes, nos meses de janeiro e fevereiro. O objetivo foi entender quais as aulas com maior afluência, em que dias e a que horas. Assim, foi possível realizar uma seleção dos horários preferidos pelos sócios e estudar se as aulas devem ou não ser substituídas.

Fase 4 - Desenvolvimento da proposta, com análise dos dados adquiridos e fundamentação teórica. Tem como objetivo a pesquisa de artigos e análise de informação sobre os diferentes tipos de treino existentes, com realização entre os meses de março a junho.

Na tabela 4 encontra-se a planificação da parte prática e teórica do contributo, de forma resumida. Sendo assim, a parte prática engloba a fase 1 e 2 e a parte teórica a fase 3 e 4.

Tabela 4. Planificação das atividades a realizar para o contributo ao longo do estágio.

	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maior	Junho
Parte Prática	Participação nas aulas de grupo definidas.					
Parte Teórica	Obtenção de dados quanto à afluência de sócios nas aulas semelhantes.		Desenvolvimento da proposta.			

#### Amostra

As diferentes aulas de cada uma das 4 modalidades, nos diferentes horários e com os diversos professores, foram alvo de análise. Procurou-se efetuar o maior número de aulas possível para poder ter uma ideia mais representativa e concreta das semelhanças e diferenças entre estas 4 modalidades. Para além da participação no espaço do clube, a partir de março de 2020 surgiu o estado de emergência no país devido à pandemia do COVID-19, tendo sido necessário adaptar a análise para terminar o estudo para o contributo. Tornou-se possível realizá-lo através da participação nas aulas de forma virtual através do canal de youtube do GCP. A utilização dos vídeos do youtube facilitou a análise pois foi possível parar ou voltar atrás quando necessário. No entanto, não foi possível observar os participantes na aula e estimar a sua média de idades, tornando difícil a caracterização do tipo de praticante e a quantidade de alunos que participavam em cada aula nos diferentes horários. Por este motivo, utilizaram-se os dados de afluência às aulas da última época.

#### Variáveis analisadas

De forma a definir quais as variáveis a analisar, não foi encontrada nenhuma ferramenta de observação sistemática que pudesse ser aplicada neste tipo de análise. Apenas para a adesão foi possível encontrar estudos que utilizavam métodos de avaliação deste género. Assim, com base na literatura revista, definiram-se aquelas que pareceram ser as variáveis mais relevantes numa aula de grupo de treino de força, de forma a poder inferir e retirar alguma conclusão sobre as semelhanças entre as modalidades.. As variáveis em análise apresentam-se de seguida:

Adesão / Afluência de participantes por aula – inicialmente foi estabelecido realizar a contagem da quantidade de pessoas que participavam em cada aula mas, como já referido, devido à pandemia recorreu-se aos dados da última época.

Tipo de treino realizado – foi analisado o objetivo principal da aula (cardiovascular ou de força), os exercícios realizados, a quantidade de repetições por exercício e o tipo de resistência utilizado (pesos elevados ou leves, peso corporal, utilização de outros materiais como elásticos, caneleiras, entre outros).

Estrutura de cada aula – foi analisado se a estrutura da aula correspondia ao recomendado, incluindo aquecimento, parte fundamental e alongamentos, referido na revisão de literatura no capítulo 4.3.

Intensidade da aula – Perguntei aos professores quais os bpm's das músicas que costumam utilizar para dar o ritmo e tempo dos exercícios (Armbruster & Yoke, 2014).

#### Método de análise

As aulas presenciais e virtuais de cada modalidade foram analisadas com o mesmo método: através da participação como aluna na aula. Durante e após a aula eram anotados dados observados referentes às variáveis em análise.

Na figura 4 apresenta-se um exemplo da análise efetuada durante a observação de uma aula.

Data: 29 de Abril 2020

Modalidade: Body Toning

Quantidade de participantes: (aula virtual)

Duração da aula: 34min

#### **Estrutura da aula e exercícios realizados**

Aquecimento – 11min

- Parte cardiovascular: marcha; step touch com movimentação dos braços alternados; elevação do joelho ao peito com movimentação dos braços para cima de forma alternada; calcanhar ao glúteo em step touch; elevação de apenas um joelho ao peito; agachamentos; agachamento com 3 insistências seguido de chuto; lunges unilaterais; novamente - elevação do joelho ao peito com movimentação dos braços; skipping com calcanhares ao glúteo; step touch rápido (com saltinhos);

Observação: Alguns exercícios eram repetidos ao longo do aquecimento.



#### Parte Principal – 18min

- 1 série – Lunges atrás alternados baixos – 24reps no total;
- 2 séries – Manutenção de agachamento fundo com toque ao lado – 32 reps no total; lunges à frente alternados – 16 reps no total;
- 2 séries – Lunge à frente e atrás com a mesma perna – 10 reps; lunge com insistências – 18 reps, lunges atrás diretos alternando a perna – 16 reps;
- 1 série – Agachamentos – 16 reps; lunges alternados com salto – 46 reps;
- 2 séries para cada perna – Elevação de apenas um joelho ao peito com toque no cotovelo – 16 reps;
- 1 série – Em agachamento com pés mais afastados que os ombros e rotação externa dos pés - flexão lateral do tronco alternada com toque do cotovelo na perna – 32 reps; rotação do tronco passando de agachamento baixo para lunge alternando os lados – 32 reps; Em agachamento fundo realizar insistências – 20 reps; Em agachamento fundo e afastado, fazer oscilações laterais – 40 reps no total; rotação do tronco passando de agachamento baixo para lunge alternando os lados – 24 reps; Em plié - flexão lateral do tronco alternada com toque do cotovelo na perna – 8 reps; agachamentos em plié com flexão lateral do tronco e extensão dos braços acima da cabeça – 22 reps; Step touch com calcanhar ao glúteo – 20 reps; mountain climbers – 32 reps; em prancha - toque da mão no ombro contrário – 22 reps; mountain climbers – 56 reps (velocidade mais rápida) prancha em antebraços – 25 segundos;

#### Abdominais:

- 1 série – Crunches – 16 reps (deu opção de progressão);
- 2 séries – Criss cross com pés apoiados no chão – 16 reps; abdominais inferiores - com pernas esticadas em direção ao teto - baixar pernas de forma alternada – 16 reps; o mesmo mas com as duas pernas em simultâneo – 8 reps;

Observação: estrutura em pequenos circuitos.

#### Alongamentos – 5min

- Cadeia posterior das coxas e pernas - posição sentada com uma perna à chinês e a outra esticada - leva a mão ao pé da perna esticada – 17s/ 22s;
- Glúteos - Com perna cruzada sobre a outra e 1 pé apoiado - rotação do tronco no sentido contrário – 12s/ 9s;
- Cadeia posterior das coxas e pernas - um pé por cima do outro e alcançar pé de cima– 30s/ 20s; ambas as pernas esticadas e juntas - alcançar os pés – 20s;
- Roll Down e manter em baixo - levar cabeça aos joelhos – 22s;
- Em pé - quadricípedes – 7s/ 14s;
- Cadeia lateral - flexão lateral do tronco com cruzamento da perna atrás da outra – 10s/ 7s;

- Triceps – 3s/ 3s.

**Tipo de treino/ Objetivo principal da aula:** Resistência muscular, principalmente dos membros inferiores

**Cadência da música:** cerca de 135bpm

**Observações finais:** Aula mais intensa e energética do que as anteriores da mesma modalidade - pois os movimentos são realizados de forma mais rápida e há muita utilização dos braços para aumentar a FC. Não deu opções e progressão dos exercícios. Os alongamentos foram de curta duração para promoverem efeitos fisiológicos a longo prazo.

*Figura 4. Exemplo de análise de uma aula de Body Toning virtual.*

A aula apresentada foi analisada a partir do youtube, sendo que não foi possível contar a quantidade de participantes, nem analisar o seu perfil. Para além disso, o facto da aula ser analisada virtualmente possibilitou guardar as imagens dos exercícios de forma a que, durante a análise, fosse mais fácil a compreensão do que foi descrito.

#### 4.4. Resultados

Os dados obtidos durante a participação nas aulas foram organizados numa tabela excel de forma a poder analisar os resultados. Sendo que algumas aulas foram analisadas presencialmente e outras foram analisadas a partir dos vídeos de youtube do GCP, a tabela 5 e 6 representam, respetivamente, a quantidade de aulas a que assisti de cada modalidade.

*Tabela 5. Número de aulas realizadas presencialmente a cada modalidade em análise.*

Modalidade	Número de Aulas
Body Toning	1
Global Training	11
Localizada	3
Total Condition	5
Total	20

*Tabela 6. Número de aulas analisadas virtualmente de cada modalidade em análise.*

Modalidade	Número de Aulas
Body Toning	5

Global Training	3
Localizada	2
Total Condition	7
Total	17

Resumindo, foi possível analisar 37 aulas no total, das quais 20 foram analisadas presencialmente antes de ser instituído o estado de emergência devido ao COVID-19, e 17 foram analisadas virtualmente a partir do youtube durante o isolamento social. Houve uma tentativa de analisar mais aulas virtualmente das modalidades em que não consegui participar o suficiente fisicamente, como por exemplo as aulas de Body Toning. Visto que fisicamente apenas tinha participado numa, tentei analisar mais aulas virtuais desta modalidade. No entanto, a quantidade de aulas analisadas a cada modalidade também dependia da quantidade que era publicada no canal de youtube do GCP. Sendo assim, em termos de aulas virtuais, as aulas de Total Condition foram analisadas em maior quantidade do que as outras modalidades pois havia muitas publicações destas aulas específicas no youtube.

### **Quanto aos praticantes**

Os sócios que participavam em cada aula

Inicialmente, comecei por estimar as idades dos sócios que participavam nas aulas, mas apercebi-me de que poderia induzir em erro precisamente por ser uma estimativa. No entanto, através de observação, é possível afirmar que os participantes nas aulas de Total Condition são mais velhos, comparando com as outras modalidades, com idades superiores a 50 anos pelo menos. Sendo assim, o planeamento das aulas de Total Condition poderá implicar outras estratégias e cuidados a ter comparativamente às aulas das outras modalidades, sendo um facto que se verificou ter acontecido.

Quanto à quantidade de participantes em cada aula, não foi possível analisar esta variável devido à ocorrência da pandemia e à falta de dados da época anterior. Foi possível calcular algumas médias de afluência em algumas aulas, que foram utilizadas e

apresentadas na discussão. No entanto, não foi possível realizar esta análise para todas as aulas, ficando assim incompleta.

## **Características e estrutura de cada aula**

### **Aquecimento**

Quanto ao aquecimento, analisou-se se os professores davam exercícios de preparação e se incluíam uma parte de treino cardiovascular. Verificou-se que os exercícios de preparação correspondiam à ativação de grupos musculares e simplificações de alguns exercícios que iriam ser realizados durante a parte fundamental.

Foi possível verificar que em todas as modalidades foram incluídos exercícios de melhoria da aptidão cardiorrespiratória. As aulas de Global Training e de Localizada apresentavam mais exercícios de preparação, sendo que as de Body Toning e de Total Condition, na maioria das aulas, não apresentavam exercícios de ativação muscular, havendo maior foco em exercícios de alongamentos, de mobilidade e/ou cardiovasculares.

### **Parte Fundamental**

Na parte fundamental foi analisado o objetivo principal da aula com base nos grupos musculares treinados, a quantidade de séries e a quantidade de repetições realizadas de cada exercício. Para além disso foi analisada a estratégia de organização dos exercícios das aulas.

Foi possível verificar que o objetivo principal da maioria das aulas de todas as modalidades era o treino da resistência muscular, sendo que em geral as aulas eram compostas por exercícios com muitas repetições e pouco ou nenhum tempo de descanso entre exercícios. A única modalidade que se diferenciou das restantes quanto à quantidade de repetições é a de Total Condition, sendo que normalmente eram

realizadas 8 repetições de cada exercício. Nas restantes modalidades, os números variavam entre 8 a 20 repetições por exercício. Em algumas aulas foi possível verificar mais do que 20 repetições seguidas em alguns exercícios.

Normalmente, a quantidade de séries de um exercício restringia-se a apenas uma série, pois o número de repetições era elevado. No entanto, em algumas aulas, principalmente de Body Toning, verificava-se a realização de duas ou mais séries de cada exercício pois a aula estava esquematizada em circuito.

Na grande maioria das aulas de todas as modalidades eram incluídos quase todos os grupos musculares envolventes dos membros inferiores, membros superiores e tronco (abdominais, peito, costas e ombros). No entanto, as aulas de Total Condition e Body Toning demonstraram ter um maior foco no treino dos grupos musculares dos membros inferiores, para além de que nas aulas de Total Condition também houve um maior foco nos músculos abdominais, comparativamente com os grupos musculares dos membros superiores, peito, costas e ombros.

Quanto à estratégia de organização dos exercícios, foi possível verificar que grande parte das aulas de todas as modalidades começavam a parte fundamental em pé, com exercícios direcionados a grandes grupos musculares, como por exemplo agachamentos e lunges, passando para o treino dos grupos musculares envolventes dos braços, peito e costas, sendo que terminavam a parte fundamental no colchão, realizando exercícios direcionados aos músculos abdominais, como por exemplo “crunches” ou “criss cross”, ou de corpo inteiro, como por exemplo pranchas frontais.

### Alongamentos

Foi possível verificar que todas as aulas presenciais de todas as modalidades respeitavam a estrutura recomendada. No entanto, nas aulas por vídeo, foi possível verificar que algumas incluíam poucos ou não incluíam alongamentos no final.

Para além disso, foi possível verificar que os alongamentos realizados nas aulas de todas as modalidades nem sempre eram os mais indicados pois por vezes não focavam os músculos que foram mais utilizados nas aulas ou que se encontram naturalmente tensos devido a hábitos de vida dos sócios participantes. Sendo assim,

poderá ser um aspeto a melhorar nas aulas, de forma a complementar o treino realizado na parte fundamental e terminar a aula de forma mais eficiente.

### **As aulas correspondem à descrição disponibilizada no site do GCP?**

Descrição de cada modalidade apresentada no site do clube:

**Body Toning:** Tem como objectivo aumentar a resistência muscular e tonificar o corpo através de exercícios localizados, com pouca carga e um elevado número de repetições.

**Global Training:** O objetivo desta aula é o treino global do corpo, com manutenção ou melhoria da aptidão física a níveis de resistência ao esforço, flexibilidade, resistência aeróbia e coordenação, através da prática de exercícios mais complexos de forma a desenvolver um bom domínio corporal. É uma aula muito variada que combina diferentes tipos de exercícios.

**Localizada:** Através de exercícios localizados, visa o fortalecimento muscular de todos os grupos musculares, com utilização do próprio peso corporal, halteres, caneleiras, elásticos, entre outros equipamentos. Para além disso contempla um trabalho cardiovascular no início de cada sessão, de forma a melhorar a aptidão cardiorrespiratória.

**Total Condition:** Esta aula tem como objetivo principal a recuperação ou manutenção de níveis de resistência ao esforço, flexibilidade, resistência aeróbia e coordenação, através da prática de exercícios variados e de fácil execução, a uma intensidade moderada.

Quanto às aulas de Body Toning, foi possível verificar que correspondem à descrição no sentido em que são realizadas muitas repetições de cada exercício, focando a resistência muscular com pouca carga. A carga muitas vezes é constituída por pequenos equipamentos como halteres, caneleiras, barra ou até o peso corporal.

As aulas de Global Training poderiam incluir exercícios mais complexos, no sentido de haver maior combinação de exercícios simples, de forma a aumentar o desafio em termos de coordenação. No entanto, foi possível verificar que em algumas

aulas, principalmente no horário da tarde de 2<sup>a</sup>, 4<sup>a</sup> e 6<sup>a</sup> feira a partir das 18h15, existia inclusão de exercícios deste tipo, principalmente na parte do aquecimento. Um ponto forte das aulas de Global Training, que também corresponde à descrição, é o facto de serem bastante variadas. Esta variabilidade não depende apenas dos exercícios realizados nas aulas mas também do professor que dá a aula, sendo que a forma de ensino e exercícios aplicados variam devido ao professor. Por exemplo, as aulas do horário de segundas, quartas e sextas-feiras às 12h30 e às 13h15 são mais focadas na resistência muscular em conjunto com a mobilidade e controlo do movimento, sendo os exercícios realizados de forma mais lenta. As aulas do horário de segundas, quartas e sextas-feiras às 18h15 são mais enérgicas, incluem movimentos mais complexos em termos de coordenação e a realização é mais rápida. No entanto, tanto um horário como o outro tem bastante afluência, com uma média de 17 e 18 alunos, quanto aos meses de dezembro 2019 a fevereiro 2020.

As aulas de Localizada, tal como descrito, apresentam sempre uma parte cardiovascular no aquecimento da aula, sendo que a parte fundamental da aula é sempre composta por exercícios localizados e com utilização de equipamentos variados. No entanto, por vezes alguns exercícios poderiam ser mais localizados, abrangendo grupos musculares mais pequenos. Os exercícios mais utilizados nas aulas de localizada são de grandes grupos musculares, como agachamentos e lunges.

Quanto às aulas de Total Condition, poderiam incluir mais exercícios de coordenação ou de equilíbrio, visto que os praticantes são pessoas mais idosas. Para além disso, no aquecimento poderiam ser incluídos mais exercícios de treino cardiovascular e exercícios mais apropriados de mobilidade. Houve uma aula presencial que não correspondia ao descrito, sendo que foi uma aula direccionada a alongamentos. No entanto, a maioria das aulas de Total Condition correspondeu à descrição apresentada no sentido de que os exercícios são de fácil execução e a intensidade das aulas é leve a moderada.

### **Exercícios mais utilizados em cada modalidade**

Foi possível verificar que o exercício mais utilizado nas aulas de todas as modalidades foi o agachamento. Para além disso, o lunge é um dos exercícios muito utilizado em todas as modalidades, excepto nas aulas de Total Condition.

A ponte de glúteos é um dos exercícios mais utilizados nas aulas de Total Condition e Body Toning.

### **Variabilidade das aulas**

Foi possível verificar que a grande maioria das aulas de todas as modalidades utiliza pequenos equipamentos, sendo estes bastante variados, podendo ser halteres, bastões, barras, fitballs, step, caneleiras, elásticos, entre outros. Houve também algumas aulas analisadas que eram realizadas apenas com o peso corporal. No entanto, não existe obrigatoriedade para a utilização de equipamentos, estando esta decisão ao critério do professor responsável pela aula. Verifiquei que a utilização de equipamento torna as aulas muito mais variáveis, apesar de alguns exercícios serem muito repetidos de aula para aula, em todas as modalidades analisadas.

Para além disso, verifiquei que os professores, apesar de por vezes aplicarem o mesmo exercício em aulas repetidas, alteravam a velocidade de execução do exercício, o ângulo de movimento ou o número de repetições. Estas estratégias foram muitas vezes aplicadas em todas as modalidades, tornando as aulas mais diversificadas.

As aulas de Total Condition foram as únicas que pareceram ser mais repetitivas. No entanto, a análise destas aulas baseia-se principalmente nas aulas publicadas no youtube, sendo que a qualidade das aulas poderia estar um pouco comprometida por a professora querer manter a segurança dos praticantes, visto que são mais idosos. Para além disso, a idade dos praticantes poderá ser um motivo para a professora ter optado por realizar uma rotina de exercícios semelhante na maioria das aulas, levando a que os alunos pudessem aprender a realizar os exercícios com a técnica correta e assim poder avançar para exercícios diferentes e um pouco mais complexos.

### **Quanto ao professor**



A variabilidade das aulas, muitas vezes, não depende apenas dos exercícios e materiais utilizados. Também verifiquei que os professores são um fator bastante importante neste aspeto. Aulas que são da mesma modalidade são muito diferentes devido ao professor que dirige a aula.

Como as aulas não são planeadas por entidades externas como a Manz, ficam ao critério de cada professor. Isto poderá ser um aspeto positivo pois os alunos poderão escolher as aulas do professor com que mais se identificam e que mais se direciona aos seus objetivos de treino. No entanto, torna-se difícil categorizar as aulas dos diferentes professores como sendo da mesma modalidade, dado terem alguns aspetos bastante diferenciadores. Um exemplo é a diferença das aulas de Global Training às segundas-feiras pelas 13h15 às 14h, comparando com as aulas de Global Training também realizadas às segundas-feiras, no horário das 18h15 às 19h. São aulas da mesma modalidade, mas bastante diferentes devido à interpretação que cada professora lhes dá, para além de as adequarem às características dos alunos presentes nas aulas.

No entanto, verifica-se o aspeto positivo de que a mesma professora dá todas as aulas de uma modalidade que existem durante a semana naquele horário específico. Por exemplo, sendo que a mesma professora dá todas as aulas de Global Training que se realizam durante a semana na hora de almoço, entre as 12h30 e as 14h. Sendo assim, os alunos podem gerir o seu tempo de forma a saberem o que os espera se forem a uma aula nesse horário, pois é sempre com esta professora em específico.

Para além disso, verificou-se que os alunos escolhem a aula principalmente pelo professor, dado que em aulas de substituição havia menos alunos na aula do que habitualmente.

### **Adaptação dos exercícios aos praticantes**

As aulas de Total Condition de terças e quintas-feiras às 10h eram de intensidade moderada, incluindo treino de força em conjunto com equilíbrio. Verificou-se que a professora adaptava as aulas aos praticantes mais idosos ao não variar muito as posições do exercício, havendo sempre uma ordem lógica ao começar a aula de pé e acabando deitado no colchão. Durante a aula não havia passagens da posição de pé para o chão e vice-versa, sendo que no final ao levantar-se do colchão a professora tinha atenção em

indicar a forma correta de se levantar para evitar a ocorrência de quedas. Este cuidado também se verificou repetidamente nas aulas de Global Training de segundas, quartas e sextas-feiras às 12h30 e 13h15.

As aulas de Global Training de terças e quintas-feiras das 10h15 às 11h eram mais intensas e os exercícios eram mais difíceis de executar, sendo que alguns incluíam movimentos de coordenação mais complexos. Esta aula dirigia-se a um público mais novo e com uma aptidão física elevada.

Para além disso, um aspeto positivo que muitos professores adoptaram foi darem opções de progressão nos exercícios. Por vezes apresentavam um exercício mais complexo nas suas aulas e apresentavam uma ou mais progressões para quem não se sentisse apto a realizar o exercício final. Desta forma, cada sócio poderia optar pela opção que mais se adequasse às suas capacidades. Era ainda de destacar que por vezes havia um aluno com uma lesão e, no entanto, queria participar na aula. Assim, os professores apresentavam exercícios diferentes para o aluno em questão, de forma a que este pudesse seguir as aulas em segurança. Foi um aspeto positivo que observei pois demonstrou que os professores sabiam adaptar a sua aula a diferentes necessidades e de forma espontânea, mantendo o fio condutor e os objetivos da aula.

### **Intensidade**

Apesar de não medir a intensidade, visto que participei nas aulas fisicamente foi possível verificar que as aulas do mesmo professor são bastante consistentes quanto à intensidade. Foi possível perguntar aos professores a cadência das músicas que utilizam nas aulas, sendo a seguinte:

Body Toning: 130 – 135 bpm

Localizada: 132 - 140 bpm

Global Training (aulas da tarde): 128 – 145 bpm

Global Training (aulas da hora de almoço): 100 – 130 bpm

Total Condition: 134 – 140 bpm

Segundo a análise realizada, foi possível verificar que a intensidade de algumas aulas depende da hora a que estas são realizadas, e não propriamente da modalidade em si. Por exemplo, as aulas que são realizadas de manhã antes das 9h ou ao final do dia

pelas 18h são mais intensas do que as aulas da hora de almoço ou da parte do meio da manhã, entre as 10h e as 12h. Isto deve-se ao facto de os professores terem necessidade de adaptar as aulas aos sócios que frequentam o clube a cada horário. Sendo assim, a maioria das aulas entre as 10h e as 12h são menos intensas e mais focadas em treino de equilíbrio, alinhamento postural e proprioceção, pois os alunos costumam ser pessoas com idades mais avançadas, por volta dos 60 a 70 anos. Por outro lado, as aulas do final da tarde são mais intensas pois os alunos são mais jovens, com idades compreendidas entre os 20 e os 40 anos, sendo que têm objetivos diferentes de treino face aos alunos mais idosos. É de realçar que as idades apresentadas são estimadas, como já referido, por isso não correspondem totalmente à realidade. No entanto, servem para dar uma noção da diferença de idades dos participantes das aulas de cada horário.

#### **4.5. Discussão**

Através da análise realizada foi possível concluir que as aulas dependem não apenas de cada modalidade, mas também da interpretação de cada professor(a) da modalidade. Sendo assim, poderia ser interessante dar os nomes às aulas consoante interpretações semelhantes das professoras, por exemplo, as aulas de Body Toning e de Localizada, apesar de terem nomes diferentes, aparentam ser interpretadas de forma semelhante pelos professores, tornando as aulas de ambas as modalidades bastante parecidas. Poderia ser adequado mudar o nome das aulas de Body Toning para Localizada, visto que as aulas são em horários diferentes e existem apenas 5 aulas por semana de Body Toning. Como existem 12 aulas de Localizada, ao alterar o nome das aulas de Body Toning passariam a existir 17 aulas de Localizada por semana, deixando de haver as de Body Toning. Para além disso, ambas as modalidades são leccionadas pelos mesmos professores, não comprometendo horários de trabalho nem levando à perda de participantes. Esta mudança de nome teria apenas o objetivo de evitar induzir em erro os participantes, não fazendo sentido ter aulas iguais mas com nomes diferentes no horário.

Outras modalidades que pareceram ser bastante parecidas em alguns horários são a de Global Training e a de Total Condition, sendo parecidas nos horários das 13h15 (às terças e quintas) e às 13h30, respetivamente. Seria interessante tentar diferenciar um

pouco as modalidades, visto que já existem bastantes aulas por semana de cada uma (12 de Global Training e 32 de Total Condition). As aulas destas modalidades que ocorrem em horários semelhantes nos mesmos dias da semana poderiam juntar-se para abrir espaço no horário para uma nova aula. Visto que as aulas são realizadas no ginásio G51 ou G52, que são os ginásios de maior dimensão do GCP, é possível realizar esta fusão. Por vezes, apenas existem cerca de 5 alunos em média na aula de Total Condition, não havendo aproveitamento do espaço disponível, sendo que esta quantidade de alunos poderia caber no ginásio em que ocorre Global Training à mesma hora, com cerca de 18 alunos por aula (GCP, Sede: Instalações: GCP, n.d; GCP, Média Mensal da Frequência das Aulas de Grupo – Dados comparativos 2018/19 vs 2019/20, 2020).

Das modalidades em análise, às quintas-feiras na hora de almoço apenas existem aulas de Total Condition, sendo apenas duas. Poder-se-ia optar por suprimir a última pois habitualmente tem poucos alunos, com uma média de 4 a 5 alunos, entre setembro 2019 e fevereiro 2020. No entanto, é de realçar que a pouca adesão a esta aula poderá dever-se à hora e não à professora, pois a aula anterior é dada pela mesma professora e tem uma média de 14 alunos por aula.

As aulas de Global Training de segundas, quartas e sextas-feiras às 13h15 destacam-se bastante das outras aulas da mesma modalidade. São aulas que respeitam a descrição da modalidade e a estrutura recomendada da aula, mas diferenciam-se pela interpretação que a professora tem da aula, sendo focada em resistência muscular, mas também na mobilidade articular e melhoria da postura. A dinâmica da aula é diferente das demais no que respeita a velocidade dos exercícios, sendo que a professora enfatiza a realização do exercício com uma técnica adequada e ao ritmo de cada aluno. Desta forma, apesar de o nome Global Training ser adequado à aula, estas aulas são bastante diferentes das dos outros professores. Assim, poderia alterar-se o nome especificamente destas aulas, com um nome que enfatize a mobilidade e postura. Assim, poder-se-ia incluir esta “nova aula” no horário da segunda aula de Total Condition que foi referida anteriormente.

Parte Fundamental

Nas aulas de Total Condition a existência de um maior foco nos músculos abdominais, comparativamente com os grupos musculares dos membros superiores, peito, costas e ombros, poderá dever-se ao facto dos participantes serem de uma faixa etária mais elevada, sendo que o foco aumentado no treino dos membros inferiores poderá ser devido a razões de equilíbrio e evitação da ocorrência de quedas.

#### Alongamentos

O facto de que nas aulas por vídeo haver poucos ou nenhuns alongamentos poderá dever-se à disponibilização de vídeos de aulas de alongamentos no youtube no canal do GCP, sendo que o praticante da aula em questão, poderia realizar um vídeo de aulas de alongamentos a seguir, completando assim o seu treino. Para além disso, a maioria das aulas em análise publicadas no canal do GCP tinham uma duração aproximadamente de 30 minutos, sendo pouco tempo para tornar a aula completa, comparativamente com as aulas presenciais que tinham uma duração de 45 minutos.

#### Exercícios mais utilizados em cada modalidade

O facto da ponte de glúteos ser um dos exercícios mais utilizados nas aulas de Total Condition e Body Toning poderá dever-se a que é um exercício simples de realizar pois é realizado no colchão, de fácil execução e segura para pessoas de uma faixa etária mais elevada, e um exercício adequado para as aulas de Total Condition. Para além disso, é um exercício bastante localizado, sendo adequado para as aulas de Body Toning, que incluem exercícios localizados.

Para além dos exercícios referidos, não foi possível chegar a conclusões relevantes sobre os exercícios que são mais realizados nas aulas das diferentes modalidades. No entanto, nas aulas de Total Condition realizadas pelo youtube, foi possível verificar que houve grande aplicação de exercícios de Pilates, podendo por vezes as aulas serem confundidas.

#### Adesão / Afluência de participantes por aula

Devido à pandemia recorreu-se aos dados da última época. No entanto, estes revelaram estar incompletos, sendo difícil realizar a análise e chegar a uma conclusão (Spink & Carron, 1993).

#### **4.6. Proposta de melhoria de serviço**

As aulas de Localizada e Body Toning poderiam incluir exercícios mais localizados de forma a diferenciarem-se mais das outras modalidades, visto que a descrição inclui exercícios localizados.

A maioria das aulas de Global Training poderão incluir alguns exercícios mais complexos e de maior coordenação, tal como foi possível verificar nas aulas de segundas, quartas e sextas-feiras das 18h15.

As aulas de Total Condition poderiam ser um pouco mais variadas quanto aos exercícios aplicados, incluindo exercícios um pouco mais funcionais, podendo mudar-se o nome de alguns horários para algo mais dirigido a treino funcional, para se adequar ao dia-a-dia, principalmente dos participantes mais idosos. No entanto, um fator que poderá ser contra a mudança do nome será a diferenciação dos idosos dos praticantes mais novos. Poderá ser interessante manter o nome devido às pessoas idosas sentirem que realizam as mesmas aulas que os mais jovens. No entanto, fica a questão se será este um aspeto realmente importante.

Por fim, todas as aulas de grupo poderiam incluir aquecimentos com mais exercícios de preparação e mobilidade.

#### **4.7. O que poderá ser estudado futuramente**

Com base nas conclusões retiradas e na análise realizada, é possível verificar que se poderia estudar e verificar as diferenças existentes entre as aulas de Total Condition e Sénior Fit, visto que ambas se direcionam a praticantes mais idosos.

Para além disso, poder-se-ia analisar as aulas de Local Power e compará-las com as modalidades que foram incluídas nesta análise, também para entender a forma como se diferencia ou poderá diferenciar das demais.

Por fim, visto que a maioria das aulas e da quantidade de alunos depende do professor que dá a aula, poder-se-ia analisar o tipo de ensino de cada professor para

tentar melhorar alguns aspetos e assim poder atingir mais sócios e aumentar a adesão às aulas. Assim, poderão ser analisados alguns aspetos como o tipo de instrução de cada professor, se realiza demonstração dos exercícios, qual o tipo de feedback que dá aos alunos e se realiza correções, entre outras informações importantes que poderão ser incluídas.

#### **4.8. Forças e fraquezas do estudo**

Quanto às fraquezas do estudo destaca-se a reduzida quantidade de aulas analisadas presencialmente, que idealmente teriam sido mais e que, com o COVID-19, foi impossível de realizar. No entanto, também foi interessante analisar como o clube e os professores se adaptaram à situação. Para além disso, não foi possível analisar as aulas de todos os professores, sendo que a comparação entre as aulas de uma mesma modalidade ficou comprometida. Um constrangimento que surgiu durante a análise foi a falta de dados quanto à quantidade de sócios presentes em cada aula, sendo difícil chegar a conclusões concretas quanto a algumas aulas de alguns horários. Por fim, a falta de uma ferramenta de observação sistemática é uma limitação pois torna difícil replicar este estudo e existe uma maior probabilidade de não ter incluído informação relevante.

Quanto às forças deste estudo, foi possível obter informação mais concreta das diferenças existentes entre as aulas e verificar o que poderá ser melhorado. Poderá assim contribuir para o GCP melhorar o serviço e a experiência dos sócios nas aulas de grupo, bem como ser um guia para os professores, de forma a saberem como distinguir melhor as modalidades que estão a leccionar. Para além disso, foi possível comprovar um fator bastante importante das aulas de grupo, sendo que, para além do horário e disponibilidade dos alunos, a postura do professor em aula e a sua relação com os participantes tem um papel fulcral para o sucesso da aula.

## **Capítulo V – Reflexão Final**

O capítulo 5 constitui o capítulo final, sendo realizado um balanço de todo o processo de aprendizagem do estágio, contemplando uma análise SWOT da minha performance e do que foi atingido relativamente aos objetivos estabelecidos inicialmente. Para além disso, é analisado o que retive em termos de aprendizagem para aplicação prática no meu futuro, tanto em termos profissionais como pessoais.

### **5.2. O que levo para o futuro**

É importante realçar que alguns pontos têm mais peso e mais valor do que outros pontos referidos. Sendo assim, o estágio em geral foi bastante positivo. Senti que evolui a vários níveis, tanto a nível profissional como a nível pessoal.

A nível profissional desenvolvi capacidades, adquiri conhecimentos e conheci pessoas que me irão levar mais longe nos meus objetivos profissionais. O facto de ter tido experiência prática alavancou muito a minha aprendizagem, tornando-me mais confiante nos diferentes processos que aprendi a realizar, como por exemplo as avaliações corporais e a prescrição de programas de exercício a uma grande variabilidade de pessoas.

O meu objetivo profissional neste momento é dar treinos personalizados, tanto de Pilates como de exercício físico mais específico para cada indivíduo. Visto que já possuo uma formação em matwork de Pilates e me encontro a realizar a segunda em grandes equipamentos de Pilates, o meu foco durante o estágio foi mais direcionado para os treinos acompanhados de várias populações. A minha experiência de estágio ofereceu-me muitas ferramentas e conhecimentos que conseguirei transferir para o meu objetivo profissional.

Para além de evolução profissional, senti um grande crescimento a nível pessoal, sendo que descobri muitas coisas sobre mim, incluindo gostos que desconhecia, como por exemplo pelos treinos na SE e com máquinas. Desenvolvi capacidades de interação e comunicação com diferentes tipos de pessoas, tanto a nível de empregados, empregadores, como clientes de uma organização. Entendi a estratificação e a harmonia de uma instituição, aprendi a ter uma postura descontraída no trabalho, mas sempre profissional. Por fim, toda esta experiência e vivência levou-me a entender melhor as



minhas qualidades e defeitos, de forma a saber o que posso melhorar em mim, para além de me fazer entender melhor os meus objetivos de vida e profissionais.

Levo esta instituição e todas as pessoas que me proporcionaram esta experiência no coração.

### **5.1 Segundo os objetivos estabelecidos inicialmente**

De forma a realizar um balanço de todo este percurso, realizei uma análise SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities & Threats), apresentada a seguir:

#### **Direcionada para o meu desempenho**

##### Forças (Strengths)

- Demonstrei vontade de aprender e fui proativa, o que me ajudou bastante na ambientação ao clube e me levou a uma maior aquisição de conhecimentos;
- Coloquei-me em situações que saíam da minha zona de conforto, de forma a potenciar a minha aprendizagem, e consegui adaptar-me e responder aos desafios;
- Mantive os objetivos gerais e específicos em mente durante todo o processo;
- Tentei passar por todas as experiências possíveis dentro da área de Exercício e Saúde, tanto com o papel de professora da SE como com o de sócio;
- Acompanhei e observei o máximo de avaliações e de programas de exercício de diferentes professores possíveis, de forma a entender as diferentes formas de prescrição e acompanhamento de sócios;
- Tirei o máximo de dúvidas que podia ter tirado e fiquei esclarecida sobre muitos assuntos relacionados com a saúde, o exercício e o corpo humano;
- Entendi melhor os meus objetivos pessoais e profissionais, de forma a poder criar um caminho mais específico.

##### Fraquezas (Weaknesses)

- Poderia ter começado a realizar a parte prática e intervenções na SE e na SAAT mais cedo, não ficando tanto tempo pela observação;

- Apenas comecei a treinar na SE de forma regular no segundo semestre sendo que, na minha opinião, se tivesse iniciado no primeiro semestre, teria sido mais proveitoso para mim entender como realizar os diferentes exercícios e quais os seus objetivos, para na prescrição de planos de treino ter mais proveito devido à minha própria experiência;
- Poderia ter sido mais consistente nas minhas presenças, apesar de ter realizado o número total de horas estabelecido, de forma a criar uma rotina mais estável e a aprendizagem prática ser mais contínua;
- Poderia ter participado em mais aulas de Pilates de forma a aprender a dar aulas de grupo do meu interesse. No entanto, visto que participei em muitas aulas de grupo que estavam incluídas no meu contributo e, para além disso, ainda treinei na SE, iria ser prática de exercício a mais e preferi focar-me em aspetos que saíam da minha zona de conforto e que me iriam fazer aprender mais.

### **Direcionada para a instituição**

#### Oportunidades (Opportunities)

- Têm uma equipa de profissionais bastante variada, com espírito crítico e acessíveis na transmissão dos muitos conhecimentos que possuem;
- A interação com os professores e os sócios do clube é facilitada, visto que é um ambiente inclusivo;
- Há uma grande variabilidade de áreas de aprendizagem (SE, SAAT e AG) e serviços diferentes, de forma a poder enveredar pela área de maior interesse e adquirir um grande leque de conhecimentos;
- Existe grande liberdade de aprendizagem.

#### Ameaças (Threats)

- Alguns professores tinham dificuldade ou pouco à vontade em colocar os estagiários a realizarem a parte prática;
- Por vezes parecia haver falta de comunicação e/ou disponibilização de informações contrárias por parte da direção;

- Poderiam ter havido mais reuniões com a direção e com a professora orientadora da faculdade, principalmente no primeiro semestre do estágio, de forma a haver uma orientação um pouco mais detalhada quanto à parte prática.

## Referências Bibliográficas

- ACSM. (2018). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Annesi, J. (1999). Effects of Minimal Group Promotion on Cohesion and Exercise Adherence. *Sage Journals*, 30(5), 542–557.
- Armbruster, C., & Yoke, M. (2014). *Methods of Group Exercise Instruction* (3<sup>rd</sup> ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Baptista, F., Santos, D., Silva, A., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Ferreira, J., Raimundo, A., Moreira, H., & Sardinha, L. (2012). Prevalence of the Portuguese Population Attaining Sufficient Physical Activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44(3), 466-473.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports* (3<sup>rd</sup> ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Brown, T., Miller, B., & Adams, B. (2017). What's in a name? Group fitness class names and women's reasons for exercising. *Health Marketing Quarterly*, 34(2), 142-155.
- Burke, S., Carron, A., & Eys, M. (2006). Physical activity context: Preferences of university students. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 1–13.
- Burke, S., Carron, A., Eys, M., Ntoumanis, N., & Estabrooks, P. (2005). Group versus Individual Approach? A Meta-Analysis of the Effectiveness of Interventions to promote physical activity. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1).
- Carron, A. (1988). Group Cohesion and Individual Adherence to Physical Activity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 127-138.
- Carron, A., & Brawley, L. (2012). Cohesion: Conceptual and Measurement Issues. *Sage Journals*, 43(6), 726-743.
- Cerca, L. (2003). *Metodologia da ginástica de grupo*. Cacém: A. Manz Produções.
- Clark, M., & Lucett, S. (2010). *NASM essentials of corrective exercise training*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Clark, M., Lucett, S., & Sutton, B. (2012). *NASM Essentials of Personal Fitness Training*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

- Costa, R. (2018, Abril 6). *Nem tempo, nem motivação. Estamos a fazer menos exercício*. Público. <https://www.publico.pt/2018/04/06/sociedade/noticia/falta-de-tempo-e-de-motivacao-afastam-os-portugueses-do-exercicio-fisico-1809278>
- D'Abundo, M. L. (2009). Issues of health, appearance and physical activity in aerobic classes for women. *Sport, Education and Society*, 14(3), 301-319.
- Dalleck, L. (2012, Fevereiro). *From Ancient Greece to Zumba: 50 Events, People and Trends That Have Shaped the History of Fitness (Part 2)*. ACEFitness. <https://www.acefitness.org/certifiednewsarticle/2224/from-ancient-greece-to-zumba-50-events-people-and-trends-that-have-shaped-the-history-of-fitness-part-2/>
- Davey, J., Fitzpatrick, M., Garland, R., & Kilgour, M. (2009). Adult Participation Motives: Empirical Evidence from a Workplace Exercise Programme. *European Sport Management Quarterly*, 9(2), 141-162.
- DeSimone, G. (2012). *ACSM's Resources for the Group Exercise Instructor*. Philadelphia: Wolters Kluwer Health.
- DGS. (2016). *Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física*. Direção-Geral da Saúde.
- DGS. (2017). *Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física*. Direção-Geral da Saúde.
- DGS. (2018). *Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física*. Direção-Geral da Saúde.
- Fairbank, J. (2004). William Adams and the spine of Gideon Algernon Mantell. *Annals of The Royal College of Surgeons of England*, 86(5), 349 - 352.
- Ferrand, A., Robinson, L., & Valette-Florence, P. (2010). The Intention-to-Repurchase Paradox: A Case of the Health and Fitness Industry. *Journal of Sport Management*, 24(1), 83-105.
- Fitness Hut. (s.d.). *As Aulas no Hut*. Fitness Hut. Consultado em Junho 12, 2020, do sítio: <https://www.fitnesshut.pt/aulas/>
- Freitas, S. (2010). *Flexibilidade e Alongamento*. Carnaxide: Gnosies.
- GCP. (2018). *Relatório de Atividades e Contas da Direção*.
- GCP. (2019). *Caracterização das Aulas de Grupo*.

- GCP. (2020). *Média Mensal da Frequência das Aulas de Grupo - Dados comparativos 2018/19 vs 2019/20*.
- GCP. (s.d.). *Programas Especiais*. GCP. Consultado em 18-Abril-2020 do sítio: <http://www.gcp.pt/actividades/programas-especiais>
- GCP. (s.d.). *Sede*. GCP. Consultado em 18-Abril-2020 do sítio: <http://gcp.pt/gcp/instalacoes/sede>
- GCP. (s.d.). *História e Património*. GCP. Consultado em 03-Fevereiro-2020 do sítio: <https://gcp.pt/gcp/historia-e-patrimonio/momentos-historicos/>
- Hawley-Hague, H., Horne, M., Campbell, M., Demack, S., & Todd, C. (2013). Multiple Levels of Influence on Older Adults' Attendance and Adherence to Community Exercise Classes. *The Gerontologist*, *54*(4), 599-610.
- Huberty, J., Vener, J., Sidman, C., Meendering, J., Blissmer, B., Schulte, L., Flohr, J., & Ransdell, L. (2008). Women Bound to Be Active: A Pilot Study to Explore the Feasibility of an Intervention to Increase Physical Activity and Self-Worth in Women. *Women & Health*, *49*(6), 522-539.
- IAN-AF. (2017). *Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física*. IAN-AF.
- Ingledeew, D., & Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology and Health*, *23*(7), 807-828.
- Manz. (s.d.). *Programas Manz*. Manz. Consultado em 20-Agosto-2020 do sítio: <https://fitness.manz.pt/>
- Molanorouzi, K., Khoo, S., & Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*, *15*(1), 66.
- Naternicola, N. (2014). *Fitness: Steps to Success*. Champaign: Human Kinetics.
- O'Hara, S., Cox, A., & Amorose, A. (2014). Emphasizing appearance versus health outcomes in exercise: the influence of the instructor and participants' reasons for exercise. *Body Image*, *11*(2), 109-118.
- Prichard, I., & Tiggemann, M. (2008). Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, *9*(6), 855–866.

- Ramalho, F. (2002). *Ginástica Localizada: Uma forma de desenvolver a força funcional*. Sociedade Portuguesa de Educação Física.
- Rodrigues, C., & Carnaval, P. (1997). *Musculação: teoria e prática*. Rio de Janeiro: Sprint.
- Rodrigues, V. (2019). *Portugueses fazem cada vez menos exercício físico*. Observador. <https://observador.pt/2019/01/24/portugueses-fazem-cada-vez-menos-exercicio-fisico/>
- Salles, B., Simão, R., Miranda, F., Novaes, J., Lemos, A., & Willardson, J. (2009). Rest Interval between Sets in Strength Training. *Sports Medicine Journal*, 39(9), 765-777.
- Santos, E., & Correia, A. (2011). *Evolução do Fitness em Portugal: Mudanças e Desafios*. Lisboa: Visão e Contextos.
- SECA. (2016). *Manual de instruções de utilização para médicos e assistentes*.
- Solinca. (s.d.). *Modalidades Les Mills*. Solinca. Consultado em 20-Agosto-2020 do sítio: <https://www.solinca.pt/modalidades/aulas-les-mills/>
- Spink, K., & Carron, A. (1993). The effects of team building on the adherence patterns. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 39-49.
- Stødle, I., Debesay, J., Pajalic, Z., Lid, I., & Bergland, A. (2019). The experience of motivation and adherence to group-based exercise of Norwegians aged 80 and more: a qualitative study. *Archives of public health*, 77.
- Tavares, C. (2003). *O treino da força para todos*. Cacém: A. Manz Produções.
- Theofilou, P., & Saborit, A. (2013). Adherence and physical activity. *Health Psychology Research*, 22.
- Thompson, W. (2019). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 10-18.
- Vidal, A., Anic, C., & Kerbej, M. (2018). *Ginástica de Academia: aprendendo a ensinar*. São Paulo: Phorte Editora.
- Wininger, S. (2007). Self-Determination Theory and Exercise Behavior: An Examination of the Psychometric Properties of the Exercise Motivation Scale. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 471-486.

# ANEXOS

## Anexo 1 – Mapa das aulas de grupo do GCP

2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA																															
<b>MANHÃ</b>	<p><b>07:00 07:45</b> TOTAL CONDITION 6 51</p> <p><b>07:15 08:00</b> TOTAL CONDITION 6 52</p> <p><b>07:45 08:30</b> TOTAL CONDITION 6 51</p> <p><b>08:30 09:15</b> TOTAL CONDITION 6 51</p> <p><b>10:15 11:00</b> MODERADA 6 52</p> <p><b>11:20 12:30</b> YOGA 6 51</p>	<p><b>07:30 08:30</b> HATHA YOGA 6 81</p> <p><b>08:00 08:45</b> PILATES I 6 71</p> <p><b>09:15 10:00</b> SENIOR FIT 6 51</p> <p><b>10:15 11:15</b> ALONGA MENTOS 6 51</p> <p><b>11:45 12:30</b> SENIOR FIT 6 52</p>	<b>MANHÃ</b>	<p><b>07:00 07:35</b> TRX CIRCUITO 6 21</p> <p><b>07:00 07:45</b> TOTAL CONDITION 6 51</p> <p><b>07:45 08:30</b> GLOBAL TRAINING 6 51</p> <p><b>09:00 10:00</b> BARRA DE CHAO 6 61</p> <p><b>11:00 12:00</b> PILATES II 6 71</p>	<p><b>07:30 08:30</b> HATHA YOGA 6 81</p> <p><b>08:15 09:00</b> BODY TONING 6 61</p> <p><b>10:15 11:00</b> TOTAL CONDITION 6 51</p> <p><b>10:50 12:00</b> YOGA 6 81</p>	<b>MANHÃ</b>	<p><b>07:00 07:45</b> TOTAL CONDITION 6 51</p> <p><b>07:15 08:00</b> TOTAL CONDITION 6 52</p> <p><b>07:45 08:30</b> TOTAL CONDITION 6 51</p> <p><b>08:30 09:15</b> TOTAL CONDITION 6 51</p> <p><b>10:15 11:00</b> MODE RADA 6 52</p> <p><b>11:20 12:30</b> YOGA 6 81</p>	<p><b>07:30 08:15</b> LOCALIZADA 6 61</p> <p><b>08:00 08:45</b> PILATES I 6 71</p> <p><b>09:15 10:15</b> SENIOR FIT 6 51</p> <p><b>10:15 11:15</b> ALONGA MENTOS 6 51</p> <p><b>11:45 12:30</b> SENIOR FIT 6 52</p>	<b>MANHÃ</b>	<p><b>12:30 13:15</b> LOCAL BALL 6 51</p> <p><b>12:45 13:30</b> TOTAL CONDITION 6 52</p> <p><b>13:00 14:00</b> PILATES II 6 71</p> <p><b>13:15 14:15</b> BARRA DE CHAO 6 61</p>	<p><b>12:30 13:15</b> ZUMBA 6 51</p> <p><b>13:00 13:25</b> CIRCUITO HIT SE 6 52</p> <p><b>13:00 14:00</b> YOGA 6 81</p> <p><b>13:30 14:15</b> TOTAL CONDITION 6 52</p>	<b>ALMOÇO</b>	<p><b>12:30 13:15</b> TOTAL CONDITION 6 51</p> <p><b>13:00 13:25</b> BIKE 6 14</p> <p><b>13:15 13:50</b> TOTAL CONDITION 6 51</p> <p><b>13:15 14:00</b> CARDIO TONING 6 61</p> <p><b>13:30 14:30</b> JOGO DO PAU 6 53</p>	<p><b>12:30 13:15</b> LOCAL POWER 6 21</p> <p><b>13:00 14:00</b> SEVILHANAS FUSAO 6 52</p> <p><b>13:15 14:00</b> HATHA YOGA 6 81</p>	<b>ALMOÇO</b>	<p><b>12:30 13:15</b> CORE STRETCHING 6 51</p> <p><b>12:45 13:30</b> TOTAL CONDITION 6 52</p> <p><b>13:00 14:00</b> YOGA 6 81</p> <p><b>13:30 14:00</b> ALONGA MENTOS 6 61</p>	<p><b>12:30 13:30</b> FITBOXE 6 01</p> <p><b>13:00 13:25</b> ZUMBA 6 61</p> <p><b>13:15 14:00</b> GLOBAL TRAINING 6 51</p> <p><b>13:30 14:15</b> TOTAL CONDITION 6 52</p>	<b>TARDE</b>	<p><b>16:45 17:30</b> TOTAL CONDITION 6 61</p> <p><b>18:15 19:00</b> GLOBAL TRAINING 6 51</p> <p><b>19:00 19:25</b> CIRCUITO HIT SE 6 52</p> <p><b>19:15 20:00</b> PUMP POWER 6 21</p> <p><b>19:30 21:30</b> ESGRIMA 6 02</p> <p><b>20:45 21:45</b> AFRO LATINAS 6 72</p>	<p><b>17:30 18:15</b> TOTAL CONDITION 6 61</p> <p><b>18:25 19:10</b> YOGA 6 81</p> <p><b>19:00 19:45</b> HIT 6 51</p> <p><b>19:15 20:00</b> STEP 6 51</p> <p><b>19:45 20:45</b> HATHA YOGA 6 81</p> <p><b>20:00 21:00</b> LOCALIZADA 6 61</p>	<b>TARDE</b>	<p><b>18:00 19:00</b> PILATES I 6 71</p> <p><b>18:45 19:30</b> HIT 6 51</p> <p><b>19:00 19:45</b> BIKE 6 14</p> <p><b>19:15 20:15</b> PILATES I 6 71</p> <p><b>20:15 21:00</b> MOVEMENT FLOW 6 21</p>	<p><b>18:00 19:00</b> GLOBAL TRAINING 6 51</p> <p><b>18:45 19:30</b> TRX 6 21</p> <p><b>19:00 19:45</b> LOCALIZADA 6 61</p> <p><b>19:30 20:15</b> PUMP POWER 6 21</p> <p><b>20:15 21:45</b> KARATE SHOTOKAN 6 81</p>	<b>TARDE</b>	<p><b>16:45 17:30</b> TOTAL CONDITION 6 61</p> <p><b>18:15 19:00</b> GLOBAL TRAINING 6 51</p> <p><b>18:45 19:45</b> HIP HOP 6 72</p> <p><b>19:15 20:00</b> BIKE 6 14</p> <p><b>19:30 21:00</b> JUDO 6 43</p> <p><b>20:00 21:00</b> DA NCA CONTRAPUNTA 6 71</p>	<p><b>17:30 18:15</b> TOTAL CONDITION 6 61</p> <p><b>18:15 19:25</b> YOGA 6 81</p> <p><b>19:00 19:25</b> CIRCUITO HIT SE 6 52</p> <p><b>19:15 20:00</b> STEP 6 61</p> <p><b>19:45 20:45</b> FLAMENCO 6 72</p> <p><b>20:00 21:30</b> DANCA CLASSICA ALETOA 6 11</p>	<b>TARDE</b>	<p><b>18:00 19:00</b> PILATES I 6 71</p> <p><b>18:25 19:10</b> AEROBICA 6 21</p> <p><b>19:00 19:45</b> TANCO ARGENTINO INTERMEDIARIO 6 72</p> <p><b>19:30 20:15</b> DANÇAS DE SALAO FUSAO 6 72</p> <p><b>20:25 21:05</b> DANÇAS DE SALAO INTERMEDIARIO 6 72</p>	<p><b>18:00 19:00</b> CAPOEIRA 6 01</p> <p><b>18:25 19:10</b> LOCAL POWER 6 61</p> <p><b>19:00 19:45</b> YOGA 6 81</p> <p><b>19:30 20:00</b> PILATES II 6 71</p> <p><b>19:45 20:45</b> HATHA YOGA 6 81</p> <p><b>20:00 21:45</b> LOCALIZADA 6 61</p>	<b>TARDE</b>	<p><b>18:00 19:00</b> TOTAL CONDITION 6 61</p> <p><b>18:45 19:30</b> HIT 6 51</p> <p><b>19:00 19:45</b> YOGA 6 81</p> <p><b>19:30 21:00</b> FITBOXE 6 01</p>	<p><b>18:00 19:00</b> PILATES I 6 71</p> <p><b>18:25 19:10</b> AEROBICA 6 21</p> <p><b>19:00 19:45</b> HIT 6 51</p> <p><b>19:30 21:00</b> FITBOXE 6 01</p>	<b>TARDE</b>	<p><b>18:00 19:00</b> TOTAL CONDITION 6 61</p> <p><b>18:45 19:30</b> HIT 6 51</p> <p><b>19:00 19:45</b> YOGA 6 81</p> <p><b>19:30 21:00</b> FITBOXE 6 01</p>	<p><b>18:00 19:00</b> PILATES I 6 71</p> <p><b>18:25 19:10</b> AEROBICA 6 21</p> <p><b>19:00 19:45</b> HIT 6 51</p> <p><b>19:30 21:00</b> FITBOXE 6 01</p>



MANHÃ

5ª FEIRA

07:00 07:35 TRX CIRCUITO 6 21	07:00 07:45 TOTAL CONDITION 6 51	07:30 08:30 HATHA YOGA 6 81	07:45 08:30 BIKE 6 14
07:45 08:30 GLOBAL TRAINING 6 51	08:15 09:00 BODY TONING 6 61	08:15 09:00 PILATES I 6 71	09:00 09:45 LOCALIZADA 6 51
09:00 10:00 BARRA DE CHÃO 6 61	10:00 10:45 TOTAL CONDITION 6 51	10:15 11:00 GLOBAL TRAINING 6 61	10:50 12:00 YOGA 6 81
11:00 12:00 PILATES II 6 71			

ALMOÇO

12:15 13:15 BARRA DE CHÃO 6 61	12:30 13:15 TOTAL CONDITION 6 51	12:30 13:15 LOCAL POWER 6 21	12:45 13:45 PILATES I 6 71
13:00 13:25 CIRCUITO HIT 6 51	13:00 13:45 BIKE 6 14	13:00 14:00 KRIVMAGA 6 31	13:00 14:00 HATHA YOGA 6 81
13:15 13:50 TRX 6 21	13:15 14:00 TOTAL CONDITION 6 51	13:15 14:00 CARDIO TONING 6 61	13:30 14:30 JOGO DO PAI 6 53

TARDE

15:45 16:45 MODERADA 6 51	17:30 18:40 YOGA 6 81	18:00 18:45 GLOBAL TRAINING 6 51	18:15 19:15 PILATES II 6 71
18:45 19:30 HIT 6 51	18:45 19:30 TRX 6 21	18:45 19:45 SALSA 6 72	19:00 19:25 CIRCUITO HIT 6 51
19:00 19:45 BIKE 6 14	19:00 19:45 LOCALIZADA 6 61	19:00 20:10 YOGA 6 81	19:15 20:15 PILATES I 6 71
19:30 20:15 PUMP POWER 6 21	19:30 21:30 ESCRIMA 6 02	19:45 20:25 DANÇAS DE SALÃO FRANCE 6 72	19:45 20:30 ALONGA MENTOS 6 61
20:15 21:00 MOVEMENT FLOW 6 21	20:15 21:45 KARATE SHOTOKAN 6 81	20:25 21:05 DANÇAS DE SALÃO FRANCE 6 72	21:05 21:45 DANÇAS DE SALÃO FRANCE 6 72

MANHÃ

6ª FEIRA

07:00 07:45 TOTAL CONDITION 6 51	07:15 08:00 TOTAL CONDITION 6 52	07:30 08:30 HATHA YOGA 6 81	07:45 08:30 TOTAL CONDITION 6 51
08:00 08:45 PILATES I 6 71	08:00 08:45 BIKE FUSION 6 14	08:15 09:00 CORE STRETCHING 6 61	08:30 09:15 TOTAL CONDITION 6 51
09:15 10:00 SÊNIOR FIT 6 51	09:15 10:15 BODY TONING 6 61	10:05 11:15 YOGA 6 81	10:15 11:00 MODERADA 6 52
10:15 11:15 ALONGA MENTOS 6 61	10:30 11:15 SÊNIOR FIT 6 51	11:15 12:00 SÊNIOR FIT 6 51	11:20 12:30 YOGA 6 81
11:45 12:30 SÊNIOR FIT 6 52			

ALMOÇO

12:30 13:15 GLOBAL TRAINING 6 51	12:30 13:15 ZUMBA 6 61	12:30 13:15 FITBOXE 6 01	12:45 13:30 TOTAL CONDITION 6 52
12:45 13:45 BIKE 6 14	13:00 13:25 CIRCUITO HIT 6 51	13:00 14:00 ALFEDO 6 43	13:00 14:00 PILATES II 6 71
13:00 14:00 YOGA 6 81	13:15 14:00 LOCAL BALL 6 51	13:15 14:00 PUMP POWER 6 21	13:15 14:15 BARRA DE CHÃO 6 61
13:30 14:15 TOTAL CONDITION 6 52			

TARDE

16:45 17:30 TOTAL CONDITION 6 61	17:30 18:15 TOTAL CONDITION 6 61	18:00 19:00 PILATES I 6 71	18:15 19:00 GLOBAL TRAINING 6 51
18:15 19:25 YOGA 6 81	18:25 19:10 AERÓBICA 6 21	18:30 19:15 LOCAL POWER 6 61	18:45 19:45 HIPHOP 6 72
19:00 19:25 CIRCUITO HIT 6 51	19:00 19:45 HIT 6 51	19:00 20:00 BIKE 6 14	19:00 20:00 PILATES II 6 71
19:15 20:00 STEP 6 61	19:15 20:00 PUMP POWER 6 21	19:30 20:30 FITBOXE 6 01	19:30 21:00 JUDO 6 43
19:45 20:45 HATHA YOGA 6 81	20:00 20:45 LOCALIZADA 6 61	20:00 21:30 DANÇA CLÁSSICA ARTE 6 11	



GINÁSIO  
CLUBE  
PORTUGUÊS



MANHÃ E ALMOÇO

SÁBADO

07:30 10:30 HATHA YOGA 6 81	10:00 10:45 MOVEMENT FLOW 6 61	10:25 11:25 PUMP POWER/TRX 6 21	10:30 12:00 KARATE SHOTOKAN 6 81
11:00 11:45 LOCALIZADA 6 61	11:00 12:00 BIKE 6 14	11:00 12:00 PRANAYAMA MEDITAÇÃO 6 61	11:30 12:15 LOCALIZADA 6 21
11:45 12:30 CORE STRETCHING 6 61	12:00 13:00 WILDFLOW YOGA 6 81	12:15 13:00 ALONGA MENTOS 6 21	

DOMINGO

11:00 11:45 CIRCUITO 6 51	11:45 12:30 MIND STRETCHING 6 51
---------------------------------	---

## Anexo 2 – Caracterização das Aulas de Grupo do GCP

MODALIDADES	FUNÇÃO CARDIO RESPIRATÓRIA	TONIFICAÇÃO MUSCULAR	DESENVOLVIMENTO POSTURAL	GESTÃO DO STRESS	GESTÃO DO PESO	NÍVEL DE DIFICULDADE
AERÓBICA	***	*	*	**	***	Intermédio/Avançado
ALONGAMENTOS	*	*	****	***	*	Básico/Intermédio
BARRA DE CHÃO	*	**	****	**	**	Intermédio
BIKE	****	**	*	****	****	Avançado
BIKE FUSION	***	***	**	****	****	Avançado
BODY TONING	*	**	**	*	*	Básico/Intermédio
CARDIO TONING	***	***	*	**	***	Intermédio
CIRCUITO HIIT (SALA DE EXERCÍCIO)	****	***	**	**	****	Intermédio/Avançado
CIRCUITO	***	****	*	****	****	Intermédio/Avançado
CORE/STRETCHING	*	**	****	***	*	Básico
DANÇAS	**	**	***	****	**	Básico
FITBOXE	***	***	*	****	****	Intermédio/Avançado
GLOBAL TRAINING	**	**	**	**	**	Intermédio
HATHA YOGA	**	**	***	****	**	Intermédio/Avançado
HIIT	***	****	*	****	****	Avançado
LOCAL POWER	*	***	**	*	**	Intermédio
LOCAL BALL	**	**	****	*	*	Básico/Intermédio
LOCALIZADA	*	***	**	*	**	Intermédio
MIND/STRETCHING	*	**	****	****	*	Básico
MODERADA	**	**	**	*	*	Básico
MOVEMENT FLOW	***	***	****	**	*	Básico/Intermédio
PILATES	*	*	****	**	*	Básico/Intermédio
PRANAYAMA/MEDITAÇÃO	*	*	***	****	*	Básico
PUMP POWER	*	****	***	**	**	Intermédio/Avançado
PUMP POWER/TRX®	**	****	**	**	***	Avançado
SENIOR FIT	**	**	***	***	*	Básico
STEP	***	**	*	*	**	Intermédio
STEP/LOCAL	**	**	*	*	**	Intermédio
TOTAL CONDITION	*	**	*	*	**	Básico/Intermédio
TRX®	***	****	**	**	***	Avançado
TRX®/CIRCUITO	***	****	**	***	****	Intermédio/Avançado
YOGA	*	*	***	****	*	Básico
WILD FLOW YOGA	*	*	***	****	*	Básico
ZUMBA®	***	*	*	***	***	Básico

INTENSIDADE \* Mínimo \*\*\*\* Máximo

## Anexo 3 – Artigo escrito para o GCP

### Como combater o *stress* e a *ansiedade* em períodos de isolamento

#### Pratique exercício físico

Mantenha-se ativo! Poderá correr ou caminhar na sua zona de residência e seguir as aulas de exercício no canal de youtube do GCP e os directos no Instagram. Não se esqueça que a sua saúde corporal influencia muito a sua saúde psicológica.

#### Realize atividades prazerosas

Divirta-se! Tente ocupar o seu tempo com coisas que goste de fazer. Aproveite para acabar de ler aquele livro que deixou a meio ou continuar a ver a série que já há tanto tempo ansiava por ver. Se gosta de cozinhar, faça a sua refeição preferida. E não se esqueça de telefonar aos seus amigos e familiares.

#### Pratique exercícios de respiração e meditação

Em situações de ansiedade, os batimentos cardíacos encontram-se acelerados, sendo que ao realizar exercícios em que se concentra na sua respiração, é possível normalizar a frequência cardíaca, podendo até melhorar os ciclos de sono. Não se esqueça de tirar tempo para



Atualmente, é importante manter níveis de stress e ansiedade controlados e mínimos dentro dos possíveis, de forma a manter a mente clara e poder pensar e agir de forma lógica. Durante o isolamento, os níveis de stress e ansiedade poderão estar aumentados devido a diversas preocupações relativas às drásticas mudanças que poderão estar a ocorrer nas nossas vidas. O stress e a ansiedade levam a uma diminuição do sistema imunitário, podendo tornar-nos mais susceptíveis e vulneráveis a algumas condições de saúde. Para além disso, o stress poderá interferir com o nosso dia-a-dia, levando-nos a agir num estado alterado de exaltação, para além de a longo prazo aumentar a probabilidade de desenvolver depressão.

Não se esqueça de que esta situação é uma fase que irá ultrapassar. É importante adaptar-se e manter-se ocupado/a e motivado/a. De forma a poder ajudá-lo/a nestes tempos de incerteza, o GCP disponibiliza vários serviços online, por isso não se esqueça de que poderá também seguir as diferentes plataformas e redes sociais, para manter o corpo ativo e a sua saúde física e mental.

### Alguns exercícios que poderá realizar...

Hoje o GCP propõe alguns exercícios de respiração que poderá realizar tanto ao acordar, como antes de ir dormir ou até durante momentos de stress, de forma a diminuir a sua ansiedade e poder controlar os seus pensamentos.

Coloque-se num local calmo e confortável em que não existam distrações. Poderá até colocar música, para ajudar a relaxar.

#### 1º Exercício

Deite-se de barriga para cima, de forma a que se sinta confortável, feche os olhos e analise a sua respiração. Não a tente controlar e deixe o ar fluir naturalmente.

Sente a sua respiração leve, pesada ou ofegante?

#### 2º Exercício

Inspire pelo nariz e expire pela boca. Comece por controlar a sua respiração, tornando-a leve e profunda.

#### 3º Exercício

Coloque uma mão na barriga e outra no peito. Ao inspirar, tente direcionar o ar para a sua barriga como se enchesse um balão. A barriga irá subir com a sua inspiração. Ao expirar, irá voltar a baixar. Verifique se a sua caixa torácica se mantém estável durante o movimento. Poderá tentar alternar e direcionar o ar inspirado para os pulmões e para a barriga.



Repita o exercício que lhe foi mais fácil de controlar por alguns ciclos respiratórios, tentando focar a sua atenção na direcção do ar inspirado.

Deixe nos comentários a sua opinião sobre os exercícios e se lhe foram úteis!