

[ADICIONAR LOGOTIPO]

# Manual de Operações

Este documento sintetiza os processos desportivos pelo qual as atividades desportivas decorrem no ginásio.  
Está á disposição de qualquer membro deste ginásio.

Data da última revisão: xx de xx de xxxx

# Manual de Operações das Atividades Desportivas

Proprietário

---

Diretor Técnico

---

[data]

## Índice

0.	Enquadramento Legal	7
0.1	Lei n. 39/2012 de 28 de Agosto	7
0.2	Artigo 6.º - Funções do DT	7
0.3	Artigo 21.º - Manual de operações das atividades desportivas	7
1.	Funcionamento	8
1.1	Horário de funcionamento	8
1.2	Condições de acesso	8
1.3	Regulamento	8
2.	Estrutura Funcional do Serviço	11

2.1	Organização dos serviços	11
2.2	Equipa	11
2.3	Funções e responsabilidades do Staff	12
2.3.1	TÉCNICOS DE EXERCÍCIO E TREINADORES DE DESPORTO	12
2.3.2	FISIOTERAPEUTAS	13
2.3.3	NUTRICIONISTAS	13
2.3.4	PESSOAL DE MANUTENÇÃO / LIMPEZA	14
2.3.5	PESSOAL COMERCIAL/ADMINISTRATIVO	14
2.3.6	ESTÉTICA	14
3.	Processo Geral do Serviço	15
3.1	Definição dos processos administrativos com o cliente	15
3.1.1	Protocolo de venda	15
3.1.2	Protocolo de entrada de novo sócio	15
3.1.3	Protocolo de acompanhamento	15
3.1.4	Protocolo de abandono	16
4.	Aplicação dos Protocolos de Serviço	17
4.1	Atividade Física	17
4.2	Nutrição	17
4.3	Clientes com Idade igual ou superior a 16 Anos	17
4.4	Clientes com Idade <16 Anos	17
4.5	Clientes com Idade >65 Anos	17
5.	Procedimento após avaliação física	19
5.1	Outros Protocolos	19
5.1.1	Treino Personalizado com Treinador Pessoal (Personal Training)	19
5.2	Sala de trabalho muscular e cardiovascular	19
5.3	Sala de aulas de grupo	20
5.3.1	Aulas disponíveis	20
5.3.2	Trabalho Muscular	21
5.3.3	Trabalho Cardiovascular	21
5.3.4	Corpo & Mente	21
5.4	Serviço de Personal Training	21
6.	Caraterização do trabalho desenvolvido nos diferentes tipos de objetivos	22
	Sequência dos exercícios	22
	Regras para o Trabalho com Resistências	22
6.1	Aumento de massa muscular	23
6.2	Emagrecer	24
6.3	Tonificar	24
6.4	Melhorar a condição física	24
6.5	Aliviar stress	25
6.6	Trabalho de Alongamentos	25
7.	Normas de Higiene e Segurança	27
7.1	Plano de Limpeza	27
7.2	Plano de Manutenção de equipamentos	27
7.3	Plano de Manutenção de Infraestruturas	27
7.4	Fichas técnicas de Produtos de Limpeza	27
7.5	Procedimentos de emergência	27
7.6	Verificação da conformidade legal em matéria de segurança e gás	28

## **Manual de Operações**

O presente documento visa dar a conhecer os processos desportivos pelo qual as atividades desportivas decorrem no ginásio. Este não é um documento fechado, sendo atualizado sempre que necessário. Está á disposição de qualquer membro deste ginásio na receção ou no Gabinete Técnico.

O Manual de Operações tem como objetivo recolher todos os processos relacionados com a prestação dos serviços desportivos, incluindo os aspetos relacionados com a gestão da instalação, a organização interna, estruturação e programação das componentes técnicas, as condições e características do serviço, os horários a praticar, o plano de manutenção e o plano de limpeza.

## 0. Enquadramento Legal

### 0.1 *Lei n. 39/2012 de 28 de Agosto*

Aprova o regime da responsabilidade técnica pela direção e orientação das atividades desportivas desenvolvidas nas instalações desportivas que prestam serviços desportivos na área da manutenção da condição física (fitness), designadamente aos ginásios, academias ou clubes de saúde (Health clubs) e revoga o Decreto-Lei n.º 271/2009, de 1 de outubro.

### 0.2 *Artigo 6.º - Funções do DT*

O DT desempenha as seguintes funções:

(...)

c) Elaborar um manual de operações das atividades desportivas que decorram nas instalações desportivas que prestam serviço desportivo na área da manutenção da condição física (fitness);

### 0.3 *Artigo 21.º - Manual de operações das atividades desportivas*

1. As instalações desportivas onde decorrem atividades abrangidas pela presente lei devem dispor de um manual de operações das atividades desportivas elaborado pelo DT, contendo os procedimentos e protocolo, bem como a utilização de equipamentos, observadas pelos profissionais e pelos utentes, o qual é assinado pelo DT e pelo proprietário ou entidade que o explore se for diferente daquele;
2. O manual a que se refere o número anterior deve estar afixado em local visível nos locais de prática e receção.

# 1. Funcionamento

## 1.1 Horário de funcionamento

As instalações permanecerão abertas ao público para a utilização nos seguintes horários:

DIAS	HORÁRIO
2ª A 6ª FEIRA	ADICIONAR INFORMAÇÃO
SÁBADOS	ADICIONAR INFORMAÇÃO
DOMINGOS E FERIADOS	ADICIONAR INFORMAÇÃO

Os horários são os constantes neste documento, porém, poderão ser modificados em função da procura e das necessidades dos clientes.

O mapa de aulas de grupo permanece à disposição dos sócios através da página oficial do ginásio, facebook, app ou nas instalações do mesmo.

ADICIONAR HORÁRIO DE VERÃO SE FOR DIFERENTE DO DESCRITO ANTERIORMENTE

Fica ainda estabelecido os dias de encerramento do clube:

- 1 de Janeiro
- Sexta-Feira Santa
- Dia de Páscoa
- 25 de Dezembro
- Feriado Local?

## 1.2 Condições de acesso

A inscrição e frequência das instalações requer o preenchimento de um contrato de adesão e a aceitação das normas de utilização. Para os menores de idade é necessário o consentimento e aprovação do encarregado de educação.

É fornecido ao cliente um cartão que lhe dá acesso ao uso das instalações. O cliente recebe cópia do contrato.

## 1.3 Regulamento

O objeto deste regulamento é estabelecer um conjunto de normas e procedimentos para o desenvolvimento e uso das instalações. Trata-se de um documento fundamental para o bom funcionamento das instalações. O regulamento está afixado no Clube, devidamente assinado pelo Diretor Técnico e inclui o Horário de Atendimento do DT aos sócios.

Algumas normas

Como norma geral, os utentes devem finalizar a sua atividade e dirigir-se aos vestuários 30 minutos antes do fecho das instalações.

- O Sócio é responsável pelos prejuízos que causar no Clube, resultantes da sua ação ou intervenção direta;
- O Clube não se responsabiliza pelos pertences dos Sócios deixados nas suas instalações. Quaisquer bens que sejam deixados no Ginásio e encontrados por um colaborador ou por um cliente e entregues na receção serão guardados, revertendo a favor do Ginásio no prazo de um ano;
- Cabe aos clientes assegurarem-se, previamente a cada utilização das instalações, equipamentos ou

serviços do Ginásio, quanto à inexistência de quaisquer contraindicações para a prática de atividade física e desportiva, devendo obter aconselhamento prévio junto do seu médico assistente, não sendo o Clube igualmente responsável por qualquer ferimento, ou morte, de qualquer Sócio ou não Sócio;

- Caso se sinta indisposto, não deve começar a praticar exercício físico. Na eventualidade de a indisposição surgir durante a realização de exercício físico, deve interrompê-lo imediatamente e solicitar a assistência de um funcionário do Ginásio;
- Sócias que se encontrem grávidas deverão consultar o seu médico para que este indique quais as modalidades ou serviços que poderão usufruir durante a gravidez, sem quaisquer tipos de consequências. O Clube não aceita quaisquer responsabilidades dentro deste contexto;
- Os Sócios não poderão usar as instalações do Clube quando sob o efeito de álcool, narcóticos, ou quaisquer outras substâncias que possam pôr em perigo a sua saúde ou bem-estar;
- Todos os Sócios deverão colaborar no sentido de preservar a higiene do Clube, deixando nas melhores condições todos os equipamentos e todas as instalações para usufruto dos próximos Sócios;
- Os clientes devem fazer-se acompanhar de toalhas na utilização dos equipamentos e materiais das “Zonas de Exercício”, por questões de higiene;
- Os Sócios devem utilizar calçado adequado para o efeito, que não tenha antes sido utilizado no exterior;
- A utilização das “Zonas de Exercício” deve ser feita com o equipamento adequado: pólo, top, t-shirt ou camisola, calções ou calças de treino e ténis;
- Não é permitida a utilização de telemóvel nas zonas de exercício;
- A deteção de alguma anomalia nos equipamentos deverá ser comunicada de imediato a um dos professores em serviço na sala. A ocorrência de anomalias/danos nos equipamentos que resultem de situações não acidentais poderá traduzir-se no impedimento da sua utilização;
- O Sócio deverá ter o máximo de cuidado ao manusear qualquer tipo de equipamento, visando a sua segurança e a dos restantes Sócios, procurando sempre instruções ou auxílio técnico, nos casos em que se depara com equipamento desconhecido;
- É proibido fumar e consumir bebidas alcoólicas no Ginásio;
- Não são permitidas filmagens, fotografias ou captações de som no Ginásio, sem a prévia autorização do ginásio, de modo a proteger a privacidade dos clientes. A inobservância do disposto nesta cláusula levará à solicitação da eliminação do material gravado e ao abandono do Ginásio pelo responsável da captação.

Qualquer programação é suscetível de mudanças por parte da Direção do Clube, sempre que existam razões justificadas e tendo em conta que deverá de ser comunicada com suficiente antecedência.

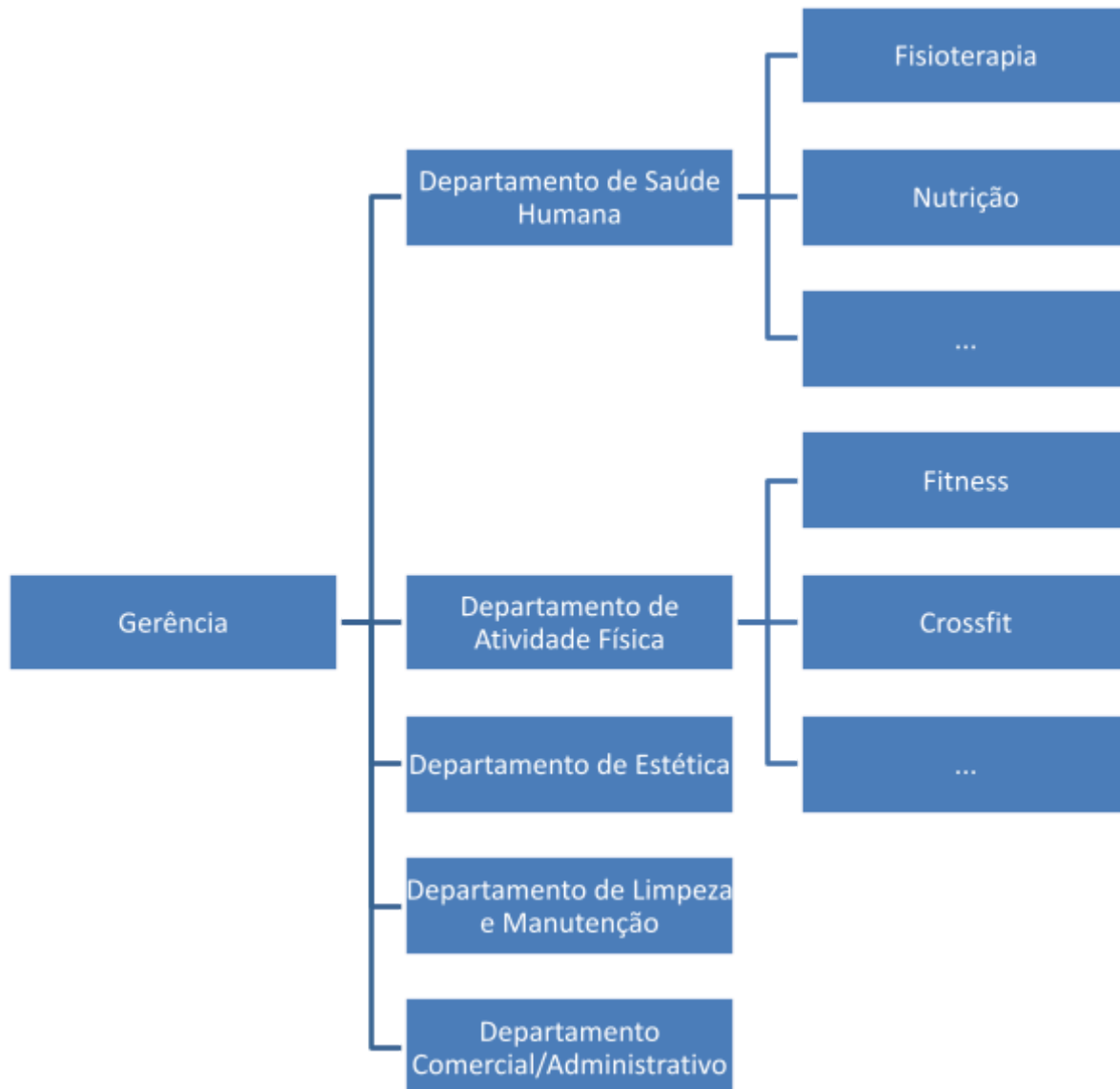
O utente assume no momento de realizar a sua inscrição que goza de boas condições físicas e que está apto para participar em exercícios ativos ou passivos e que estes não serão prejudiciais para a sua saúde, segurança, conforto e condição física, ou de acordo com a Legislação Vigente, com a apresentação de um atestado médico, que informe da sua aptidão para o exercício, se aplicável. Igualmente, responsabiliza-se de não realizar nenhuma atividade física no Centro enquanto se encontre incapacitado ou tomando alguma medicação prescrita pelo médico e que limite as suas capacidades para o exercício.

No momento de assinar o contrato de inscrição, o utente assume que conhece e se compromete a cumprir as normas do Centro e aquelas regras, normas e diretrizes que sejam propostas pela Direção do Centro.

## 2. Estrutura Funcional do Serviço

### 2.1 Organização dos serviços

[a editar conforme a estrutura]



### 2.2 Equipa

Todos os técnicos de exercício deste Clube estão habilitados com o Título Profissional de Técnico de Exercício Físico, tal como exigido pela Lei 39/2012.

O Diretor Técnico (**NOME**) tem o Título Profissional de Diretor Técnico válido até **XX-XX-XXXX** e o seu horário de permanência é (**DETERMINAR**) e está afixado no Clube e no Regulamento.

A equipa do Departamento de Saúde Humana dispõe das qualificações necessárias para o exercício da profissão. Além do mais, este Centro está registado como entidade prestadora de cuidados de saúde na ERS – Entidade Reguladora da Saúde.

Gerência:

- [nomes]

Departamento de saúde humana:

- [nomes]



Departamento de Atividade Física:

- [nomes]

Departamento comercial/administrativo:

- [nomes]

Departamento de limpeza e manutenção

- [nomes]

## ***2.3 Funções e responsabilidades do Staff***

### **2.3.1 TÉCNICOS DE EXERCÍCIO E TREINADORES DE DESPORTO**

- Manter um trato direto com o utente, afável e simpático, num ambiente harmonioso entre as equipas.
- Controlar a ordem nas suas aulas, facilitando a informação suficiente para um bom uso do meio e da instalação.
- Fazer a chamada e controlar a assistência dos seus grupos
- Ser responsável do material para que esteja bem arrumado e bem colocado, motivando os utentes a fazer um bom uso dele.
- Colaborar na distribuição e atribuição dos espaços.
- Ser responsável das provas de nível para conseguir que os grupos sejam homogéneos.
- Informar o coordenador e tentar dar uma solução a qualquer problema que tenha com os seus cursos (diferentes níveis, demasiada gente, problemas com algum utente...).
- Cumprir os protocolos estabelecidos.
- Juntar e acompanhar todos os alunos até ao lugar assinalado para a localização do grupo.
- Cumprir com todos os horários estabelecidos para que as aulas sejam aproveitadas ao máximo.
- Ajudar o pessoal de manutenção e superiores em geral, a supervisionar possíveis avarias, estragos e qualquer anomalia que se apresente, com o fim de ser corrigido com a maior brevidade possível,
- Avaliar as necessidades desportivas de ofertas de atividades, recolher informação para propor recursos, programas ou projetos a criar ou a desenvolver, participando na sua elaboração.
- Manter durante as sessões uma disposição ativa, motivadora e comunicativa com os utentes, adotando atitudes posturais dinâmicas e apropriadas para o correto exercício docente.
- Tentar individualizar a relação com os diversos utentes, zelando pela introdução de correções técnicas personalizadas pertinentes, para uma maior eficácia dos processos de aprendizagem.

Relacionadas com a programação.

- Estabelecer os objetivos de cada curso, programando cada aula para a consecução de determinados objetivos tendo em conta: idade, espaço, material, número de utentes, nível de experiência de treino
- Conhecer e participar na elaboração da “programação técnica”, global e específica, assim como nos trabalhos e atividades a desenvolver.
- As programações realizam-se de forma escrita e ficam arquivadas por clientes e grupos.
- Supervisão e controlo dos seus cursos: para conseguir que cada utente se encontre no curso adequado segundo a sua idade e objetivos desejados.
- Determinar se um aluno passa de nível ou grupo, com prévia autorização do Coordenador e de acordo com o DT.

### **2.3.2 FISIOTERAPEUTAS**

- Avaliar os problemas, as necessidades de saúde do cliente;

- Interpretar e analisa os resultados da avaliação para diagnosticar os problemas e definir as necessidades do cliente;
- Planear a intervenção da Fisioterapia;
- Implementar estratégias de intervenção seguras e efetivas;
- Avaliar a efetividade da intervenção

### 2.3.3 NUTRICIONISTAS

- Recolher de Dados clínicos do sócio: diagnóstico, história clínica, terapêutica farmacológica, dados bioquímicos relevantes (quando disponíveis);
- Antecedentes familiares;
- Dados antropométricos: peso, altura, cálculo do índice de massa corporal (IMC) e do peso de referência, perímetro da cintura, perímetro da anca, cálculo da relação cintura/anca;
- Dados obtidos por bio impedância: percentagem de massa gorda, percentagem de massa magra, gordura visceral, metabolismo basal;
- Anamnese alimentar: horários, hábitos alimentares, locais das refeições, métodos culinários mais utilizados, alimentos preferidos e preteridos.
- Prática de exercício físico;
- Ingestão hídrica habitual;
- Hábitos etílicos;
- Função gastrointestinal;
- Alergias e intolerâncias alimentares
- Na primeira consulta, e de acordo com as necessidades, hábitos e motivação do cliente é instituído um plano alimentar estruturado e individualizado e/ou realizado aconselhamento alimentar. São esclarecidas dúvidas sobre alimentação e corrigidos possíveis erros alimentares.
- Nas consultas subsequentes é avaliada a adesão ao plano alimentar instituído e realizada a apreciação e monitorização dos seguintes parâmetros:
  - Dados antropométricos;
  - Dados obtidos por bio impedância;
  - Dados bioquímicos recentes (quando disponíveis);
  - Avaliação da adesão e motivação do doente;
  - Revisão do plano alimentar;
  - Alteração de hábitos e de estilos de vida.
  - Nestas consultas são esclarecidas dúvidas, discutidas dificuldades e procura-se reforçar a motivação do cliente para o cumprimento do plano/aconselhamento alimentar.
  - Sempre que se verifiquem dificuldades de adesão ao plano alimentar este é sujeito às modificações necessárias, com o objetivo de promover uma melhor adesão do cliente.
  - Após cada consulta é elaborado o diário da consulta e atualizada a base de dados, na qual estão inseridos todos os clientes.

### 2.3.4 PESSOAL DE MANUTENÇÃO / LIMPEZA

Estar à hora de início, e em disposição de começar as tarefas do seu posto de trabalho, não podendo abandoná-lo durante toda a sua jornada.

O pessoal irá corretamente vestido, com o seu uniforme, com calçado adequado e dando sempre uma imagem digna.

Todo o pessoal terá perfeito conhecimento do protocolo de manutenção/limpeza, com o fim de levar o

correto funcionamento deste

### **2.3.5 PESSOAL COMERCIAL/ADMINISTRATIVO**

- Manter um trato direto com o utente, pelo que o seu comportamento será correto, afável e simpático, num ambiente harmonioso entre as equipas.
- Controlar os documentos e conhecer os processos de organização e documentação.
- Conhecer as ofertas e produtos do Clube para a adequada atenção ao cliente.
- Informar o coordenador e tentar dar solução a qualquer problema que tenha com as suas tarefas.
- Colaborar na planificação, organização das ações comerciais
- Atender os clientes e orientá-los em todas as questões relacionadas com o serviço

### **2.3.6 ESTÉTICA**

**A PREENCHER DE ACORDO COM A OFERTA DO SERVIÇO.**

### 3. Processo Geral do Serviço



#### 3.1 Definição dos processos administrativos com o cliente

##### 3.1.1 Protocolo de venda

O gabinete comercial recebe o visitante e presta todas as informações sobre o clube, normas, atividades, preço, fazendo ainda uma visita guiada pelas instalações.

##### 3.1.2 Protocolo de entrada de novo sócio

O novo sócio deverá assinar um contrato de adesão, nos termos e condições definidos. O cliente recebe uma cópia do contrato. É-lhe entregue um cartão de membro para aceder ao clube, o qual é pessoal e intransmissível. O cliente é então guiado ao Departamento de Saúde Humana para marcação da Avaliação Física e Consulta de Nutrição, pelos profissionais credenciados nas respetivas áreas.

##### 3.1.3 Protocolo de acompanhamento

Realizados os protocolos de indução inicial, é elaborado um plano de treino prevendo cobrir as necessidades detetadas e as expectativas do cliente.

##### 3.1.4 Protocolo de abandono

Nos termos do regulamento e do contrato, o usuário poderá fazer cessar o Contrato mediante preenchimento de formulário específico solicitado na receção do Clube ou comunicação escrita dirigida à Direção do Clube, com uma antecedência mínima de 15 dias.

## 4. Aplicação dos Protocolos de Serviço

### 4.1 Atividade Física

A todos os clientes é realizado um questionário sobre existência de problemas de saúde, incapacidades, disponibilidade, inatividades e experiência em ginásio. Todos estes elementos são registados (em software) para consulta da equipa técnica.

### 4.2 Nutrição

Realização de consulta inicial completa de nutrição com o objetivo de aferir o metabolismo, hábitos alimentares e composição corporal. Esta completa e rigorosa avaliação clínica permite detectar alterações e desequilíbrios no organismo e assim prescrever um programa alimentar individualizado.

### 4.3 Clientes com Idade igual ou superior a 16 Anos

Todo o cliente do com idade superior aos 16 anos é submetido a uma avaliação física, onde são avaliados os seguintes parâmetros através do método de bio impedância:

- Percentagem de massa gorda
- Percentagem de massa magra
- Gordura visceral
- Índice de massa corporal
- Metabolismo basal

São ainda obtidos os parâmetros:

- Relação cintura-quadril
- Pressão arterial

### 4.4 Clientes com Idade <16 Anos

Clientes com idades inferiores aos 16 anos são encaminhados para as atividades específicas:

(descrever)

**Objetivos das atividades:**

(descrever)

### 4.5 Clientes com Idade >65 Anos

Clientes com idades superiores a 65 anos são encaminhados atividades:

(descrever)

**Objetivos das atividades:**

(descrever)

## 5. Procedimento após avaliação física

Após a análise dos resultados da avaliação física, o Gabinete de Saúde Humana propõe objetivos de trabalho que estejam em sintonia com as expectativas e necessidades do cliente. É assim elaborado um plano de trabalho **com uma duração prevista de 2 meses**. A cada 2 meses, ou sempre que o plano de trabalho seja concluído, é feita uma reavaliação física e uma reprogramação do plano de trabalho de acordo com a evolução e necessidades do cliente.

**A generalidade dos clientes após a realização da avaliação física é agrupada num dos seguintes planos de trabalho pré-formatados:**

- Emagrecimento
- Hipertrofia Muscular
- Treino de Força
- Treino de Potência Muscular
- Treino de Resistência Muscular
- Treino Funcional

**Fatores que condicionam aplicação dos planos de trabalho:**

- Lesões
- Doenças
- Inatividade
- Experiência em ginásio
- Disponibilidade para a prática e atividade física
- Motivação

Os planos de trabalho encontram-se arquivados para consulta do usuário. Cada visita deverá ser sinalizada no plano de treino para um maior controlo.

### 5.1 Outros Protocolos

#### 5.1.1 Treino Personalizado com Treinador Pessoal (Personal Training)

A todos os clientes que o solicitem, esta modalidade de protocolo individual, tem um acompanhamento mais personalizado por parte de um professor, onde todo o processo de treino é constantemente acompanhado e reavaliado em função das características apresentadas e do resultado esperado.

### 5.2 Sala de trabalho muscular e cardiovascular

Materiais disponíveis

- Máquinas para trabalho cardiovascular (**tapete rolante, bicicletas elípticas e remos**)
- Máquinas para trabalho muscular (**prensa, prensa de peito, abdução de membros inferiores, extensor e flexor de membros superiores, etc.**)
- Pesos-livres (**halteres, barras e puxadores**)

Objetivos genéricos:

- Aumento de massa muscular (hipertrofia)
- Emagrecimento
- Tonificação
- Melhoria da condição física
- Alívio do stress

### 5.3 Sala de aulas de grupo

Objetivos genéricos:

- Aumento de massa muscular (hipertrofia)
- Emagrecimento
- Tonificação
- Melhoria da condição física
- Alívio do stress

#### 5.3.1 Aulas disponíveis (alterar/apagar/acrescentar informação)

- Pilates;
- Zumba;
- Treino Funcional;
- Crossfit©

Aula	Duração	Trabalho Muscular	Trabalho Aeróbico	Alongamentos Postura	Intensidade	Dificuldade
CrossFit©	50 m i n.	45 m i n.	-	5 m i n.	Média/Alta	Média/Alta
Treino Funcional						
Zumba	55 m i n.	-	50 m i n.	5 m i n.	Baixa/média	Média/Alta
Pilates	55 m i n.	25 m i n.	-	30 m i n.	Baixa/média	Média/Alta

#### 5.3.2 Trabalho Muscular

Aulas com objetivos de tonificação, definição e resistência musculares. Também estão contempladas nesta categoria as aulas de treino em circuito.

- **Treino Funcional:** O treino funcional consiste na prática de exercícios que respeitam os movimentos naturais do corpo: agachar, empurrar, girar, saltar e correr. Os movimentos executados devem integrar todos os grupos musculares e não trabalhar músculos isolados.
- **Crossfit:** utiliza o saltar à corda, corrida, bicicleta, natação e remo. São utilizados exercícios gímnicos para aumentar a capacidade de controlo corporal tanto em exercícios dinâmicos como em exercícios estáticos, por forma a maximizar o rácio entre a força, o peso corporal e a flexibilidade. Por fim, utiliza também os levantamentos olímpicos pela sua habilidade única de desenvolvimento de força explosiva, controlo de objetos e a especialização de padrões de recrutamento motor críticos.

#### 5.3.3 Trabalho Cardiovascular

Aulas com objetivos de movimento e desenvolvimento da resistência cardiovascular. Excelente para quem quer reduzir massa gorda e gastar calorias. As *Dança e Movimento* estão enquadradas nesta categoria.

- **Zumba** – É uma aula estimulante, eficaz, fácil de seguir, latino-inspirado em quatro ritmos básicos (merengue, salsa, cúmbia, reggaetón), com coreografias fáceis de assimilar, permitindo um bom trabalho de coordenação, elevado consumo de calorias e um aumento da autoestima.

#### 5.3.4 Corpo & Mente

O objetivo deste género de aulas é o reencontro entre o corpo e mente, procurando relaxar as tensões e stress do dia-a-dia. As Aulas procuram desenvolver a postura, o equilíbrio, um melhor conhecimento dos segmentos corporais e a flexibilidade, garantindo um trabalho efetivo de todos os músculos profundos.

- **Pilates** – O sistema de exercícios utiliza princípios específicos para promover o equilíbrio entre corpo e mente, desenvolvendo corpos fortes, alongados e flexíveis. O objetivo principal do Método Pilates é proporcionar um aprofundamento na compreensão do corpo. Desse modo, poderá usá-lo de forma mais eficiente, aprimorando a sua performance nas atividades de vida diária e profissional. O resultado: melhoria da qualidade de vida.

### 5.4 Serviço de Personal Training

(Descrição da forma como está organizado)



## 6. Caracterização do trabalho desenvolvido nos diferentes tipos de objetivos

### *Sequência dos exercícios*

- A ordem dos exercícios determina a intensidade do treino. Podem ser utilizados vários métodos:
- Alternância de exercícios da parte superior com parte inferior;
- Treino dos grandes grupos musculares, seguido dos pequenos grupos;
- Exercícios gerais seguidos dos exercícios mais específicos.
- Alternância agonista/antagonista;
- Exercícios poliarticulares seguidos dos mono articulares;
- Exercícios agrupados por grupo muscular.

### *Regras para o Trabalho com Resistências*

<b>SÉRIES DE 15 / 20 REPETIÇÕES:</b>	O esforço é de baixa intensidade, mesmo que seja de longa duração. Pode terminar-se a série exausto, mas depressa se constata que é possível efetuar outra de igual duração. Preveja para este tipo de treino entre 30 segundos e 1 min de recuperação.
<b>SÉRIES DE 8 / 12 REPETIÇÕES:</b>	O esforço torna-se mais intenso, o músculo treina mais em anaeróbia. O sangue circula mais dificilmente no músculo durante o movimento. Atinge um esgotamento das reservas de oxigénio/glicogénio e uma acumulação de ácido láctico que é preciso eliminar. Preveja para este tipo de treino entre 1 min e meio e 2 min de recuperação.
<b>SÉRIES DE 1 / 3 REPETIÇÕES:</b>	A intensidade é máxima, a carga de treino é muito importante. Depressa se atinge a asfixia muscular. Preveja para este tipo de treino entre 3 e 5 min de recuperação

Nº de repetições	O que se consegue	A que intensidade	Quando	
15-20	Resistência, força e tonicidade muscular, e benefícios para a saúde.	Suficiente resistência para provocar fadiga muscular com 15-20 repetições.	As primeiras 4-6 semanas de treino tendo em conta se o aluno está a começar ou não está em forma, independentemente da idade.	
12-15	Resistência, força e volume muscular, e benefícios para a saúde.	Suficiente resistência para provocar fadiga muscular com 12-15 repetições.	Após 4-6 semanas de treino com 15-20 repetições, se quiser continuar a ter ganhos significativos no seu programa de força.	
6-12	Força e volume muscular máximo (hipertrofia), e benefícios para a saúde	Suficiente resistência para provocar fadiga muscular com 6-12 repetições.	Após 4-6 semanas de treino com 12-15 RM para maximizar a força e volume muscular.	
Variáveis de treino  Objetivos	Força muscular	Potência	Hipertrofia	Resistência
	Recrutar o número máximo de Unidades motoras em simultâneo	Recrutar o número máximo de Unidades motoras em velocidade	Levar à exaustão cada grupo muscular solicitado	Melhoria da tolerância à fadiga das fibras de contração lenta

Intensidades	80-100%	60-85%	70-85%	40-70%
Repetições	1-6	5-10	8-12	12-20
Nº de séries	1-5	4-6	3-6	2-3
Pausa	2-5 minutos	2-5 minutos	1-2 minutos	Até 90 segundos
Velocidade de execução	1/2	1/2	2/4	2/2 - 2/3
Exercícios por sessão	5-7	5-7	6-10	7-12
Sequência por exercícios	1º os grandes grupos musculares, podendo ser alternados	1º os grandes grupos musculares, podendo ser alternados	1º os grandes grupos musculares, sem alternar	1º os grandes grupos musculares, podendo ser alternados
Recuperação	24-48h	24-48h	48-72h	24-48h

## 6.1 Aumento de massa muscular

- Sessões de 15 a 25 min, bpm 75% a 90% da FCmáx.
- Executar 3 séries de 10 a 8 repetições máximas, coincidindo a última repetição com o falho muscular, descanso entre séries 90 segundos a dois minutos.

### Rotinas de 2 treinos semanais

- Primeiro dia:** 1: Supino Plano 2: Prensa de pernas 3: Supino inclinado 4: Extensor 5: Aberturas 6: Flexão de pernas 7: Tricípito "francês" 8: Gêmeos 9: Tríceps com barra à testa 10: Abdominal.
- Segundo dia:** 1: Elevações Laterais 2: Adutor 3: Remada alta 4: Adutor 5: Puxador atrás da nuca 6: Bicípito com Barra 7: Remada ao peito 8: Bicípito Scott 9: abdominal 10: Lombar

### Rotinas de 3 treinos semanais

- Primeiro dia:** Peito (Supino Horizontal, Supino Inclinado, Aberturas), Tricípito (Tricípito no Puxador, Tricípito com Barra a testa, Tricípito Francês), Abdominal e Lombar.
- Segundo dia:** Dorsal (Puxador á Nuca, Puxador Fechado Ao Peito, Puxador Horizontal á Barriga), Bicípito (Bicípito Alternado com Haltere, Bicípito com Barra no Scott, Bicípito Concentrado), Abdominal e Lombar.
- Terceiro dia:** Perna (Prensa; Extensor, Femoral Sentado, Nadegueiro, Gêmeo), Deltoide (Press atrás no Multi-power, Elevações Frontais com Haltere, Voos no Puxador Deitado),

### Aulas coletivas aconselhadas:

- Crossfit©
- HIIT
- Treino Funcional

## 6.2 Emagrecer

- Sessões de 45 a 60 min, bpm < 80% da FCmáx.
- Treino geral (grandes músculos), 2 séries de 15 a 20 repetições, descanso reduzido de 30 segundos.  
Ex: 2 exercícios de peito, 2 exercícios de dorsal, 4 exercícios de pernas (2 posteriores + 2 anteriores), 1 exercício de abdominal e 1 exercício de lombar

### Recomendações do ACSM:

- Foram definidos como níveis mínimos de exercício para obter benefícios na saúde 150 min/sem de AF de intensidade moderada.

- Para a manutenção da perda de peso a longo prazo, foram definidos 200 a 300 min/sem.

**Aulas coletivas aconselhadas:**

- Zumba

### **6.3 Tonificar**

- Sessões de 30 a 45 min, bpm 75% a 85% da FC máx.
- Treino membros superiores e outros membros inferiores (tronco, pernas), 3 séries de 12 a 15 repetições, descanso reduzido 60 segundos.

Ex(1): 2 exercícios de peito, 2 exercícios de dorsal, 1 exercício de bíceps, 1 exercício de tríceps, 1 exercício de deltoide, 1 exercício de abdominal e 1 exercício de lombar.

Ex(2): 2 exercícios de Pernas zona anterior, 2 exercícios de pernas zona posterior, 1 exercício de abdução, 1 exercício de adução, 1 exercício de gêmeos, 1 exercício de abdominal e 1 exercício de lombar.

**Aulas coletivas aconselhadas:**

- Crossfit
- Treino Funcional

### **6.4 Melhorar a condição física**

- Sessões de 30 a 45 min, bpm 75% a 85% da FC máx.
- Treino membros superiores e outros membros inferiores (trono, pernas), 3 séries de 15 a 20 repetições, descanso reduzido 30 segundos.

Ex(1): 2 exercícios de peito, 2 exercícios de dorsal, 1 bíceps, 1 tríceps, 1 deltoide, 1 abdominal e 1 lombar.

Ex(2): 2 exercícios de Pernas zona anterior, 2 exercícios de pernas zona posterior, 1 exercício de abdução, 1 exercício de adução, 1 exercício de gêmeos, 1 exercício de abdominal e 1 exercício de lombar.

**Aulas coletivas aconselhadas:**

- Todas

### **6.5 Aliviar stress**

- Sessões de 30 a 45 min, bpm 75% a 85% da FC máx.
- Treino membros superiores e outros membros inferiores (trono, pernas), 3 séries de 12 a 15 repetições, descanso reduzido 60 segundos.

Ex (1): 2 exercícios de peito, 2 exercícios de dorsal, 1 exercício de bíceps, 1 exercício de tríceps, 1 exercício de deltoide, 1 exercício de abdominal e 1 exercício de lombar.

Ex (2): 2 exercícios de Pernas zona anterior, 2 exercícios de pernas zona posterior, 1 exercício de abdução, 1 exercício de adução, 1 exercício de gêmeos, 1 exercício de abdominal e 1 exercício de lombar.

**Aulas coletivas aconselhadas:**

- Pilates

### **6.6 Trabalho de Alongamentos**

Os trabalhos de alongamentos são aconselhados no fim de cada sessão de treino. Existem zonas próprias no clube para este momento final mas importante do treino e alguns equipamentos ou utensílios específicos.

**Objetivos:**

- Melhorar o alinhamento das fibras musculares
- Melhorar a qualidade dos tendões e ligamentos
- Redução do risco de lesões
- Aumento da eficiência biomecânica
- Aumento da extensibilidade dos músculos
- Aumento da coordenação entre grupos musculares
- Diminui a rigidez muscular pós-exercício
- Reabilitação
- Relaxamento, redução do stress e aumento da consciência corporal

## 7. Normas de Higiene e Segurança

As condições da instalação e o grau de satisfação que os utentes tenham irá depender em certa parte do correto funcionamento dos trabalhos de limpeza que se efetuem diariamente. A limpeza implica muito mais que a aparência externa, a desinfeção deve ser o grau máximo e por isso, a empresa deve gerar procedimentos de limpeza o mais eficazes possível.

Incluir informação genérica sobre a limpeza diária do Clube (interna ou outsourcing, permanente ou a part-time, horário, etc.)

### 7.1 *Plano de Limpeza*

Ver documento anexo

### 7.2 *Plano de Manutenção de equipamentos*

Ver documento anexo

### 7.3 *Plano de Manutenção de Infraestruturas*

Ver documento anexo

### 7.4 *Fichas técnicas de Produtos de Limpeza*

Ver documento anexo

Solicitar a fornecedor FICHAS TÉCNICAS E NORMAS DE UTILIZAÇÃO.

### 7.5 *Procedimentos de emergência*

- Colocar os planos de evacuação do clube (saídas de emergência, colocação dos extintores)
- Em caso de acidente com cliente  
Ligar 112, se necessário  
Entregar a participação de seguro ao sinistrado ou acompanhante. O procedimento está definido pela companhia de seguros em documento anexo aos impressos a entregar
- Em caso de acidente com profissional  
Se o ferimento for ligeiro, preencher a participação de sinistro, facultar ao sinistrado o duplicado e encaminhá-lo para a \_\_\_\_\_  
Se for grave ligar para os bombeiros. Transportar por ambulância para a unidade hospitalar mais próxima, sendo o facto comunicado à seguradora com a maior brevidade
- Em caso de problema de segurança  
Dentro das instalações/porta do clube – Chamar a polícia e telefonar à gerência e à coordenação

### 7.6 *Verificação da conformidade legal em matéria de segurança e gás*

- Colocar cópia do Certificado de inspeção do gás natural (portaria 362/2000, de 20 de junho)

*Este não é um documento fechado, sendo atualizado sempre que necessário.  
Está à disposição de qualquer membro deste ginásio.*