

CÁTIA ALEXANDRA MENDES FIALHO

**ANÁLISE DAS FUNÇÕES E COMPETÊNCIAS DE
UM DIRETOR TÉCNICO DE FITNESS**

Relatório de estágio

Orientador: Professor Doutor António Palmeira

Co-orientador: Mestre Luís Cerca

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2020

CÁTIA ALEXANDRA MENDES FIALHO

ANÁLISE DAS FUNÇÕES E COMPETÊNCIAS DE UM DIRETOR TÉCNICO DE FITNESS

Relatório de estágio, realizado no Fitness Hut de Alfragide, apresentado para a Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, para a obtenção do Grau de Mestre em Exercício e Bem-Estar no Curso de Mestrado em Exercício e Bem-Estar.

Despacho nº: 196/2021

Presidente: Prof.^a Doutora Sofia Fonseca

Arguente: Prof. Doutor Hugo Pereira

Orientador: Prof. Doutor António Palmeira

Co-orientador: Mestre Luís Cerca

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2020

Agradecimentos

Em primeiro lugar gostaria de agradecer a disponibilidade do co-orientador Professor Luís Cerca, a sua paciência, compreensão e auxílio ao longo de todo o processo de estágio.

Em segundo lugar, ao Miguel Lucena, que me acolheu de braços abertos na instituição de estágio e procurou sempre incentivar-me e orientar-me, agradeço também a oportunidade que me proporcionou de entrar no mercado de trabalho desta área.

Aos meus agora, colegas de trabalho que sempre me acompanharam nas minhas tarefas e me deram uma ajuda extraordinária, em especial à Cristina e à Rosário.

Aos meus colegas estagiários, que embora em cursos diferentes, estivemos sempre em contacto.

E por fim, mas não menos importante aos meus pais, avós e amigos próximos, que sem o apoio que me deram ao longo da vida, nada disto era possível.

Este relatório é dedicado em homenagem especial ao meu avô paterno António Fialho que faleceu em 2019.

Resumo

O mercado do Fitness é um mercado em constante expansão em Portugal. A adoção de cada vez mais pessoas por um estilo de vida saudável e a consciencialização dos consumidores que é importante adotar práticas e atitudes que fomentam o bem-estar faz com que para além de ser um mercado em constante crescimento, revela ainda um potencial muito interessante para o futuro. Atualmente, a atividade física e a sua regularidade passaram a ser encarados como uma questão de saúde, sendo que a prova disso é a nova lei, criada em 2019, que permite que as despesas de ginásios e PT's passassem a ser dedutíveis em IRS, o que por si só já afirma o quão impactante pode ser o ginásio e o profissional de exercício físico no bem estar dos indivíduos. Devido a isto, os ginásios necessitaram de se adaptar e criar soluções, quer do ponto de vista de atividades quer também do ponto de vista de modelos de adesão para um público que é cada vez maior e mais eclético. A concorrência é cada vez maior e mais agressiva, sendo um mercado que combate muito com preço e qualidade de atendimento no que toca à fidelização do consumidor. A qualidade, quer técnica quer pessoal, de cada um dos colaboradores de um ginásio, o número de atividades e variedade de aulas, bem como a organização de um ginásio são alguns dos pontos cruciais no momento de decisão do consumidor quando eleger o ginásio de rotina. Tendo isso em conta, conseguimos facilmente perceber a importância do papel de um Diretor Técnico no sucesso de uma cadeia de ginásios. Este, deve ser capaz de gerir uma operação capaz de oferecer uma gama de aulas e atividades, acessíveis ao consumidor nas horas de maior interesse, mas acima de tudo, criar uma equipa de profissionais que consiga executar aquilo que é o plano para o estabelecimento, monitorizando sempre toda a operação. Dessa forma, mais do que um Diretor Técnico é efetivamente um diretor de pessoas, que gere pessoas que executam cada uma a sua tarefa, tendo como a sua principal função, mantê-las motivadas e envolvidas fomentando sempre o espírito de equipa em prol de um bem comum, o membro do ginásio.

Neste contexto, é importante avaliar e perceber o porquê do burnout nos técnicos de exercício físico, as suas fases e como o podemos evitar, bem como podemos criar uma cultura de engagement entre toda a equipa, sendo que iremos analisar como é que o Diretor Técnico pode ter uma influência em todas estas variáveis.

Este relatório é constituído por quatro partes, a Revisão Sistemática da Literatura sobre o burnout e o engagement em técnicos de exercício físico, a participação na recolha dos dados para dois estudos qualitativos realizados em situação de pandemia sobre o mesmo tema - recorrendo aos líderes dessas equipas, diretores técnicos especialistas em atividades de grupo e treino personalizado, o relatório da empresa e das atividades realizadas na mesma-, e por fim, o produto final onde são aprofundados os conhecimentos acerca da intervenção do DT.

O estágio foi realizado na empresa Fitness Hut, líder do mercado no setor low-cost, e teve uma maior pertinência na intervenção do Diretor Técnico nos clubes, o produto final desta tese tem especial incidência nas tarefas do DT.

Índice

<i>Agradecimentos</i>	3
<i>Resumo</i>	4
ÍNDICE FIGURAS E TABELAS	8
CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO GERAL	9
INTRODUÇÃO GERAL	9
CAPÍTULO II – MOTIVAÇÃO PESSOAL	12
MOTIVAÇÃO PESSOAL	12
CAPÍTULO III – OBJETIVOS	13
OBJETIVOS DO ESTÁGIO	13
CAPÍTULO IV – REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA	16
INTRODUÇÃO	16
OBJETIVO	19
MÉTODO.....	20
RESULTADOS.....	22
DISCUSSÃO	26
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	28
CAPÍTULO V – ESTUDO QUALITATIVO SOBRE AS MOTIVAÇÕES, ENGAGEMENT E BURNOUT EM GESTORES E TÉCNICOS DE EXERCÍCIO DURANTE O PRIMEIRO E O SEGUNDO CONFINAMENTO DURANTE O COVID-19	32
ABSTRACT.....	32
OBJETIVOS.....	33
MÉTODOS	34
CAPÍTULO VI – RELATÓRIO DE ESTÁGIO	37
CARACTERIZAÇÃO GERAL DO ESTÁGIO	37
CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO DO ESTÁGIO	37
<i>Introdução</i>	37
<i>Definição dos valores, missão e visão</i>	38
<i>Recursos</i>	39
<i>Organização do clube</i>	40
<i>Dinâmicas e Gym Based Classes</i>	42
<i>Aplicações</i>	44
<i>Plano Anual de estágio</i>	46
<i>Cronograma da intervenção</i>	49
<i>Tarefas e atividades realizadas</i>	51
<i>Balanço de estágio</i>	56
CAPÍTULO VII – ELABORAÇÃO DO MANUAL DE OPERAÇÕES	58
<i>Introdução</i>	58
<i>Funções do DT (CM)</i>	59
<i>Diretor técnico e a liderança das equipas</i>	60
<i>Avaliação do DT</i>	62
<i>Recursos Humanos</i>	64
MANUAL DE OPERAÇÕES DO GINÁSIO	74
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	88
APÊNDICES	90

APÊNDICE 1: FORMULÁRIO GRUPO FOCAL	90
APÊNDICE 2: ENTREVISTAS GRUPO FOCAL	92
APÊNDICE 3: CARACTERIZAÇÃO DAS AULAS DE GRUPO	131
APÊNDICE 4: QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DO DIRETOR TÉCNICO	137
APÊNDICE 5: TRABALHOS FITNESS HUT	141
ANEXOS.....	159
ANEXO 1: NORMAS E REGULAMENTOS	159
ANEXO 2: PLANOS GYM BASED CLASSES	175
ANEXO 3: LEGISLAÇÃO DIRETOR TÉCNICO	178
ANEXO 4: MANUAL DE OPERAÇÕES.....	183

Índice Figuras e Tabelas

Índice de Figuras

Figura 1- Fluxograma.....	22
---------------------------	----

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Descrição das Características dos Estudos Incluídos na Revisão	24
Tabela 3- Organograma do Clube Alfragide	42
Tabela 4 - Plano de Estágio Fitness Hut	48
Tabela 5 - Cronograma da Intervenção	50
Tabela 6- Tarefas & Atividades Realizadas	55
Tabela 7- Métodos Quantitativos de Avaliação DT	62
Tabela 8 - Métodos Qualitativos de Avaliação DT	62
Tabela 9 - Fatores de Risco	70
Tabela 10 - Categorização de Risco de Doenças Cardiovasculares Metabólicas e Pulmonares ..	70
Tabela 11 - Métodos Laboratoriais	70
Tabela 12 - Métodos de Terreno	71
Tabela 13 - Valores de Frequência Cardíaca e Pressão Arterial	71
Tabela 14 - Diferentes tipos de Ação Muscular	73
Tabela 15 - Tipos de Força Muscular.....	74

Capítulo I – Introdução geral

Introdução geral

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2020), a atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pela contração dos músculos esqueléticos e que resulte em gasto de energia. O Exercício é uma subcategoria de atividade física que consiste em movimentos corporais planeados, estruturados e repetitivos realizados para melhorar e/ou manter um ou mais componentes da aptidão física.

Atualmente, a atividade física e o desporto assumem uma importância cada vez maior na nossa sociedade, não se tratando só de uma questão estética ou lazer, mas sim de saúde. No entanto, apesar dos esforços e das iniciativas que quer governos, como também o lobby das próprias indústrias têm feito, não podemos deixar de constatar que ainda nos encontramos numa situação longe da ideal, isto porque a verdade é que ainda uma grande parte da população sofre de sedentarismo, o que não deixa ainda de ser uma grande preocupação e a prova de que é preciso continuar a promover a adoção de atitudes mais saudáveis.

A inatividade física é o quarto principal fator de risco de morte no mundo e aproximadamente 3,2 milhões de pessoas morrem a cada ano em decorrência deste fenómeno (Organização Mundial da Saúde, 2014). Não podemos deixar de ignorar que o sedentarismo tem um papel fulcral nesta realidade, é um fator de risco para doenças coronárias, pulmonares e metabólicas, assim como doenças do foro mental, como a depressão. A somar a isso, está provado pela OMS em 2014 que pessoas pouco ativas têm entre 20% a 30% mais risco de morte quando comparadas com aquelas que praticam pelo menos 30 minutos de atividade física moderada na maioria dos dias da semana e em 2020, afirmou que até 5 milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas se a população global fosse mais ativa.

Na Constituição da República Portuguesa, o artigo 79.º refere que todos têm direito à cultura física e ao desporto, e incumbe ao estado, em colaboração com as escolas e as associações e coletividades desportivas, promover, estimular, orientar e apoiar a prática e a difusão da cultura física e do desporto, bem como prevenir a violência no desporto.

Posto isto, é vital incentivar a realização de atividades físicas regularmente e partindo desta conclusão, a OMS em 2020 elaborou um plano de recomendações no âmbito de orientar a população para a incorporação de rotinas de atividade física no dia-a-dia. Para crianças e adolescentes dos 5 aos 17 anos, cerca de 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa por dia – na sua maioria aeróbia, idealmente acompanhada de treino de fortalecimento muscular 3 dias por semana -, têm resultados evidentes na melhoria da capacidade cardiorrespiratória, muscular e óssea, ajudando na redução da adiposidade e melhoria substancial na capacidade cognitiva e saúde mental. Nos adultos entre os 18 e os 64 anos, a atividade física recomendada são de 150 a 300 minutos por semana de atividade física moderada, ou de 75 a 150 minutos por semana de atividade vigorosa, sendo o ideal uma combinação entre estas duas atividades, combinadas com sessões de treino de força, pelo menos 2 vezes por semana. Os resultados são notórios nas reduções de doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes, alguns tipos de cancro e tecido adiposo, e melhorias consideráveis na saúde mental, cognitiva e no sono.

Em idosos, de 65 anos ou mais, as recomendações são semelhantes aos adultos, sendo que é aconselhável adicionar também pelo menos 2 dias de treino de força ou 3 dias de atividades multidisciplinares, como musculação e equilíbrio. Os benefícios destes comportamentos fazem-se notar na redução de todas as causas de mortalidade, melhorando principalmente a saúde cardiovascular, previne acidentes por hipertensão, cancro, diabetes e problemas ósseos, ajuda a prevenir quedas e a recuperar das mesmas, reduz a camada adiposa, aumenta a capacidade funcional e nesta população é de extrema importância as melhorias cognitivas e mentais que a atividade física proporciona, o que reduz significativamente sintomas de ansiedade e depressão, e existe também uma melhoria na qualidade do sono.

Segundo o Eurobarómetro de 2017, conseguimos obter algumas estatísticas acerca da atividade física dos portugueses:

-A percentagem da população portuguesa que pratica exercício ou desporto regularmente diminuiu de 8% em 2013 para 5% em 2017. No entanto, a percentagem de pessoas que raramente ou nunca praticam este tipo de atividades subiu de 72% em 2013 para 74% em 2017, que é superior à média europeia (60%).

-Em Portugal, 34% da população reporta passar mais de 5h30 por dia sentado, aumentando assim em 10% desde 2013, no entanto a média europeia é de 41%, quando

falamos da posição sentada mais de 8h30 a média europeia baixa para 12%, os portugueses têm a percentagem de 10%.

-As principais motivações pelos portugueses para a prática de atividades físicas são: melhorar saúde (51%), relaxar (38%), melhorar a aptidão física (36%) e melhorar a aparência física (22%).

-As principais justificações para não praticar atividades físicas mais utilizados são: falta de tempo (43%) e falta de interesse ou motivação (33%) que é o valor mais elevado da Europa (sendo a média de 20%). O único motivo que desceu desde 2013 foi a perceção que a atividade física é demasiado dispendiosa com 13%.

-Por último, os locais preferidos dos portugueses para praticar atividade física são, parques e locais ao ar livre (43%) e ginásios (27%) valores superiores à média europeia. Comparando os valores com os de 2013, houve um aumento de 10% da procura pelos ginásios.

Este último dado representa a importância dos ginásios para a população, e justifica o crescimento do mercado e demanda que é percebida atualmente.

Capítulo II – Motivação pessoal

Motivação pessoal

A minha motivação é baseada na minha paixão pelo desporto e educação física, desde sempre sou praticante de desportos variados, tanto individuais como coletivos.

A motivação aumentou quando frequentei o curso Tecnológico de Desporto e mais tarde a licenciatura em Educação Física e Desporto, a partir desse momento o meu interesse em Saúde e Bem-estar começou a tornar-se mais evidente e o desejo de trabalhar em ginásios, em contacto direto com pessoas era cada vez maior.

O passo seguinte foi realizar este Mestrado em Exercício e Bem-estar em paralelo com uma formação em Massagem Terapêutica e Desportiva para adquirir mais conhecimento de forma a conseguir prestar um melhor serviço às pessoas. Com o estágio realizado e retratado neste documento consegui entrar no mundo do fitness e em especial experienciar a função de diretor de um ginásio e a gestão do mesmo, que se foi revelando cada vez mais proveitoso para o meu crescimento pessoal.

O tema da revisão sistemática incluída neste relatório é o burnout e engagement nos técnicos de exercício físico, e a motivação para investigar sobre este tema foi essencialmente perceber o bem-estar dos instrutores, pois são estes que prestam serviço às restantes pessoas, e neste caso tive a sorte de perceber como funciona ser o líder de uma equipa de técnicos de exercício físico (TEF) de um ginásio.

Capítulo III – Objetivos

Objetivos do estágio

Os objetivos do estágio estão de acordo com as competências que deverão ser adquiridas após a conclusão do mestrado, as que a instituição de acolhimento de estágio exige, assim como os desejos de aprendizagem do próprio mestrando. Sendo assim, e para um correto aproveitamento do mesmo, os objetivos são traçados tendo em conta as competências essenciais que o mestrando deve adquirir – objetivos gerais, e a partir daí são delineados uma série de objetivos específicos que têm como propósito ser a ponte entre o objetivo geral e os objetivos operacionais que deverão ser executadas.

Tendo isto em conta, no início do estágio foram traçados um conjunto de objetivos gerais, específicos e operacionais que serão, de seguida, descritos:

Gerais:

- Desenvolver competências para função de Diretor Técnico de um ginásio (Club Manager)
- Desenvolver competências para funções de técnico de exercício físico em contexto de aulas de grupo, de treino personalizado e na sala de exercício

Específicos:

Direção Técnica:

- Compreender as estratégias inerentes às funções do Diretor Técnico
- Coordenar e supervisionar a prescrição, avaliação, condução e orientação de todos os programas e atividades, da área da manutenção da condição física, no âmbito do funcionamento das instalações desportivas, aos membros do ginásio
- Coordenar e supervisionar a avaliação da qualidade dos serviços prestados, bem como propor ou implementar medidas visando a melhoria dessa qualidade
- Elaborar um manual de operações das atividades desportivas que decorrem nas instalações desportivas que prestam serviços desportivos na área da manutenção da condição física
- Coordenar a produção das atividades desportivas

-Superintender tecnicamente, no âmbito do funcionamento das instalações desportivas, as atividades desportivas nelas desenvolvidas

Técnico de exercício físico:

-Realizar funções de técnico de exercício físico em contexto de aulas de grupo e na sala de exercício

-Desenvolver competências na elaboração, organização nas dinâmicas dadas pela Instituição de Estágio

- Desenvolver conhecimentos a nível técnico dos vários tipos de materiais e equipamentos

- Desenvolver competências na elaboração, organização e dinamização de aulas de grupo

-Adquirir competências para realizar avaliações de saúde

-Adquirir competências para prescrição adequada de exercícios

- Desenvolver sessões de treino para vários tipos de população adequados às necessidades

-Adquirir conhecimento e experiência nas novas aulas de grupo (Gym Based Classes)

Operacionais:

Direção Técnica:

-Acompanhar o DT nas tarefas diárias

-Acompanhar o DT nas tarefas mensais

-Realizar tarefas de fecho de mês, como salários, verificar budget e outras tarefas necessárias

-Realizar tarefas de gestão de horários, como lançamento de novas aulas e escolhas de técnicos de exercício físico

-Participar e adquirir competências acerca do desenvolvimento e recrutamento da equipa

-Participar na avaliação da equipa com supervisão do DT

-Realizar tarefas de manutenção, como verificar equipamentos e reportar

-Refletir, analisar e reformular o manual de operações da empresa

Técnicos de exercício físico:

- Fazer sombra a técnicos de exercício físico em contexto de aulas de grupo e na sala de exercício
- Acompanhar membros para desafios
- Construir desafios semanais
- Construção das dinâmicas
- Realização das dinâmicas até atingir a autonomia
- Realizar pesquisa para aquisição de conhecimentos específicos para cada equipamento
- Utilização de todos os equipamentos e materiais
- Realizar aulas de grupo como membro
- Fazer plano para aula de grupo
- Escolher uma aula de grupo e aperfeiçoamento da mesma
- Fazer sombra em palco de uma aula de grupo
- Fazer sombra em avaliações de saúde
- Fazer um plano de avaliação de saúde com base em evidência
- Conhecer a função de técnicos de exercício físico em contexto de treino personalizado
- Fazer sombra em treinos personalizados
- Preparação de sessões de treino personalizado
- Pesquisa e realização de planos de treino adaptados
- Formação das 6 Gym Based Classes
- Realização das 6 Gym Based Classes

Capítulo IV – Revisão Sistemática da Literatura

Introdução

O burnout começou a ser estudado mais aprofundadamente desde meados dos anos 70 nos Estados Unidos, tendo como principal objetivo descrever o fenómeno e mostrar que não é incomum. Os primeiros artigos sobre o assunto foram publicados em 1974 por Hebert Freudenberger (Freudenberger, 1974) psicóloga clínica e em 1976 por Christina Maslach (Maslach 1976 citado por Aronsson et al, 2017) psicóloga social que estuda as emoções no local de trabalho, e que é uma investigadora que nos deu bastantes informações sobre este tema. No entanto, a maioria dos estudos remetem para os profissionais de saúde (médicos, enfermeiros, psicólogos). Embora existam estudos sobre outras profissões, o fitness é raramente abordado, e informações sobre o burnout nos técnicos de exercício é escassa.

O burnout é uma variável importante não apenas por ser um indicador de mal-estar dos funcionários, mas também por estar relacionada às atitudes, saúde e comportamento dos funcionários (Cordes & Dougherty, 1993; Maslach, 2003).

Meta-análises relativamente recentes mostraram que o burnout estava associado com fatores relacionados ao trabalho, como horário de trabalho ou o ambiente de trabalho (Nayoung et al., 2010) e apoio dos colegas de trabalho (Kay-Eccles, 2012).

Muitas das pesquisas sobre o burnout concentrou-se nos fatores ambientais, porém também é importante ter em consideração os fatores individuais ou de personalidade que podem ter um papel importante no desenvolvimento do burnout (Maslach et al., 2001).

Tal como indicam Schaufeli et al., 1993, o burnout é um sofrimento mental caracterizado por (a) predominância de sintomas disfóricos, como exaustão emocional e fadiga; (b) predominância de sintomas mentais e comportamentais em vez de sintomas físicos; (c) sintomas relacionados ao trabalho; (d) manifestação de sintomas em pessoas "normais" que não sofriam de psicopatologia prévia; (e) diminuição do desempenho no trabalho resultante de atitudes e comportamentos negativos.

Segundo Maslach e Jackson (1981), os indivíduos que sofrem de burnout possuem poucos recursos emocionais, têm o erro de percepção de que existe algo de errado a nível psicológico, desenvolvem atitudes e sentimentos negativos para com os colegas de

trabalho e para com os destinatários dos seus serviços, experienciam com frequência sentimentos de infelicidade com eles próprios e insatisfação com o seu trabalho.

Autores referem que o burnout é uma reação emocional negativa ao trabalho e que resulta na exposição prolongada a um ambiente de stress (Maslach & Leiter, 2001).

Um estudo (Ahola et al., 2017) conclui que o burnout não é um fenómeno estável e que embora prejudicial, a maioria dos trabalhadores continua a trabalhar.

Outro estudo (Salyers et al., 2017) confirmou, ao rever outras literaturas, que o desgaste dos prestadores de serviços de saúde, que existem pequenas e médias relações entre o desgaste e a diminuição da qualidade do atendimento, e a diminuição da segurança. O burnout manifesta-se através de três componentes, exaustão, cinismo ou despersonalização e eficácia profissional reduzida ou realização pessoal reduzida (Maslach et al., 2001) O estudo de Salyers et al. (2017) indica que dos componentes do burnout, a exaustão emocional teve uma relação mais forte com a qualidade, seguida pelo cinismo e depois a redução da realização pessoal. Esta conclusão sugere que a exaustão emocional pode ser o elemento mais crítico do burnout a ser abordado.

Alguns estudos mencionam que enfermeiros com níveis mais altos de burnout prestavam menor assistência aos seus pacientes (Leiter et al., 1998). Um estudo sobre polícias encontrou uma ligação entre o esgotamento e o uso da violência contra civis (Kop et al., 1999). O importante que retiramos destes estudos é que o burnout afeta também os clientes, no caso dos técnicos de exercício, podemos ter mais agressividade com os sócios com este estado psicológico, como também não prestar os devidos cuidados aos mesmos.

Segundo Saint Martin et al., (2019), esgotamento em médicos, aumenta a taxa de erros médicos, risco de negligência, rotatividade de funcionários e afeta a qualidade de vida. As consequências são efeitos negativos na qualidade do atendimento dos clientes, na segurança dos clientes, no profissionalismo do trabalhador e nos próprios cuidados e segurança.

Vários estudos anteriores demonstraram que o burnout predispõe os trabalhadores a doenças coronárias, diabetes tipo 2, infeções, dores músculo-esqueléticas e sintomas depressivos (Hakanen & Schaufeli, 2012) o burnout também pode aumentar o risco de lesões graves (Ahola et al., 2013). Além disso, em piores casos pode levar a pensões por invalidez (K. Ahola et al., 2009) e morte prematura (Ahola et al., 2013).

O burnout, como já referido anteriormente é designado por três componentes, o componente de exaustão emocional representa a dimensão básica do stress individual, refere-se a sentimentos de excesso de esforço e esgotamento dos recursos físicos e emocionais, caracterizada por falta de energia e afeto negativo (Maslach, 1984 citado por Maslach 2001). O componente cinismo ou despersonalização, representa a dimensão de contexto interpessoal do burnout, é uma resposta negativa, insensível ou excessivamente desapegada a vários aspetos do trabalho. (Maslach et al., 2001) O componente de eficácia profissional reduzida representa uma diminuição na eficácia profissional percebida (Maslach & Leiter, 1997).

Segundo Maslach et al., (2001), o burnout é visto como um processo de tempo, aumento dos esforços de enfrentamento de demandas externas leva ao burnout emocional, que é um gatilho para o cinismo que por sua vez leva à realização pessoal diminuída e daí a um maior esgotamento emocional, um ciclo vicioso.

No espectro oposto, (Maslach & Leiter, 1997), temos o engagement que será a antítese do burnout e poderá ajudar a compreender como conseguir que os instrutores se sintam envolvidos no trabalho. O engagement, é caracterizado por alta energia, dedicação e procura de um propósito no trabalho.

Segundo um estudo (Saint Martin et al., 2019) a consequência final do burnout é o “desengajamento”.

O engagement no trabalho não é apenas um fenómeno individual, pode também ocorrer em grupos, como comprovado em alguns estudos, trabalhadores em algumas equipas ou partes de uma organização têm mais engagement no trabalho que outros grupos (Bakker et al., 2003).

Muitos fatores de risco organizacionais foram identificados (Maslach et al., 2001) estes fatores podem ser resumidos em seis domínios principais do ambiente de trabalho: carga de trabalho, controlo, recompensa, comunidade, justiça e valores.

Além do meio ambiente, também contribuem para o burnout, fatores individuais e autorregulatórios que servem como recursos relevantes para facilitar o enfrentamento. Estas variáveis autorreguladoras, incluem o locus de controlo, otimismo e autoeficácia (Alarcon et al., 2009).

O engagement é um estado mental positivo, satisfatório e relacionado ao trabalho, caracterizado por vigor, dedicação e absorção. (Schaufeli et al., 2002)

O vigor é caracterizado por níveis elevados de energia e resiliência mental durante o trabalho, vontade de investir esforço e persistência diante dificuldades. A dedicação é caracterizada por um senso de significância, entusiasmo, inspiração, orgulho e desafio, é estar fortemente envolvido no trabalho. A absorção é caracterizada por estar totalmente concentrado e feliz no trabalho, o tempo passa rapidamente e a pessoa tem dificuldade em largar o trabalho. Vigor e dedicação são os opostos positivos diretos de exaustão e cinismo, respetivamente (Schaufeli & Bakker, 2004).

Os métodos já existentes para avaliar o burnout eram baseados nos profissionais ligados à saúde e apoio social, porém os pesquisadores reconheceram que o esgotamento pode não ser exclusivo dos serviços humanos (Fusilier & Manning, 2005). Por esta razão houveram desenvolvimentos da Pesquisa Geral do MBI, o MBI-General Survey (Maslach, 1996), que mede as três dimensões do MBI original, exaustão, cinismo e ineficácia, mas pode ser utilizada para avaliar o burnout em qualquer trabalho, envolvendo ou não, serviço humano.

A MBI-GS é composta pelas três dimensões, exaustão emocional, cinismo e por fim, a eficácia no trabalho.

A avaliação do engagement no trabalho é uma medida muito usada na gestão dos recursos humanos e poderá servir como base para a introdução de melhorias na organização. Para medir o engagement as suas três dimensões são o Vigor, a Dedicação e a Absorção. O questionário comumente mais utilizado para medir o engagement nos colaboradores é o UWES – Utrecht Work Engagement Scale de Schaufeli & Bakker (2004).

Objetivo

O objetivo da presente revisão sistemática, é reunir estudos sobre o tema de engagement e burnout em técnicos de exercício físico, analisar e sintetizar a informação para que seja possível verificar os dados fornecidos de modo a compreender melhor se altos níveis de engagement podem retardar ou até prevenir o burnout nesta população.

Hipótese 1: Elevados níveis de engagement no trabalho podem retardar ou prevenir o burnout.

Hipótese 2: Baixos níveis de engagement no trabalho podem aumentar o burnout.

Método

O presente estudo é uma revisão sistemática da literatura, sendo um estudo observacional.

Para a definição da pergunta científica que serve de título deste estudo, foi utilizado o método PICO. A população de interesse são os técnicos de exercício físico, a intervenção são os níveis de engagement dos instrutores, neste estudo não temos a comparação ou o controle, mas temos os resultados desejados que é a prevenção do burnout. No final, a pergunta que ficou como título do presente estudo foi: Em técnicos de exercício físico, níveis mais elevados de engagement, podem prevenir o burnout?

As bases de dados utilizadas foram o Google Académico, o Scielo, o PubMed, o Medline, EMBASE, SportDiscus e o B-on, no entanto como o tema não é praticamente abordado na área do Fitness os resultados foram insatisfatórios. As estratégias de pesquisas utilizadas foram termos em inglês sendo as pesquisas «Fitness instructors AND engagement AND burnout» e «Fitness workers AND engagement AND burnout». Os motores de busca que apresentaram resultados foram apenas o Google Académico e o PubMed, no total a pesquisa resultou em 10.247 artigos, no entanto a maioria apenas apresentava a palavra «burnout» e não era compatível com o tema que está a ser estudado. Não foi imposto uma data de publicação de modo a abranger mais artigos, no entanto apenas foram lidos artigos em Inglês ou Português. Os critérios de inclusão dos participantes são, os mesmos têm de ser adultos e profissionais da área do fitness. Como não obtivemos muitos resultados na pesquisa, os critérios de exclusão, são apenas os

artigos que não referem o burnout ou o engagement. Desta pesquisa apenas foram selecionados doze artigos que foram analisados, sete destes foram excluídos por não se tratar de uma profissão ligada à área do fitness. Com ajuda desta estratégia de pesquisa chegamos então a cinco artigos. Dos cinco artigos, apenas dois deles continham as variáveis burnout e engagement simultaneamente, os restantes estudos tinham variáveis muito diferentes e de difícil análise por essa razão foram excluídos os três estudos que não compreendiam estas variáveis.

Para analisar os estudos foi utilizado o método PRISMA.

Estudos: O estudo mais recente é o de Georgiou, Y., & Fotiou, A. (2019), o mais antigo é do autor Giacobbi, P. (2009).

Existe um risco de viés neste estudo, a escolha do tema foi elaborada por dois investigadores, mas apenas um investigador, selecionou os estudos e fez a sua análise.

Resultados

O fluxograma seguinte mostra como foram incluídos os estudos na presente revisão sistemática.

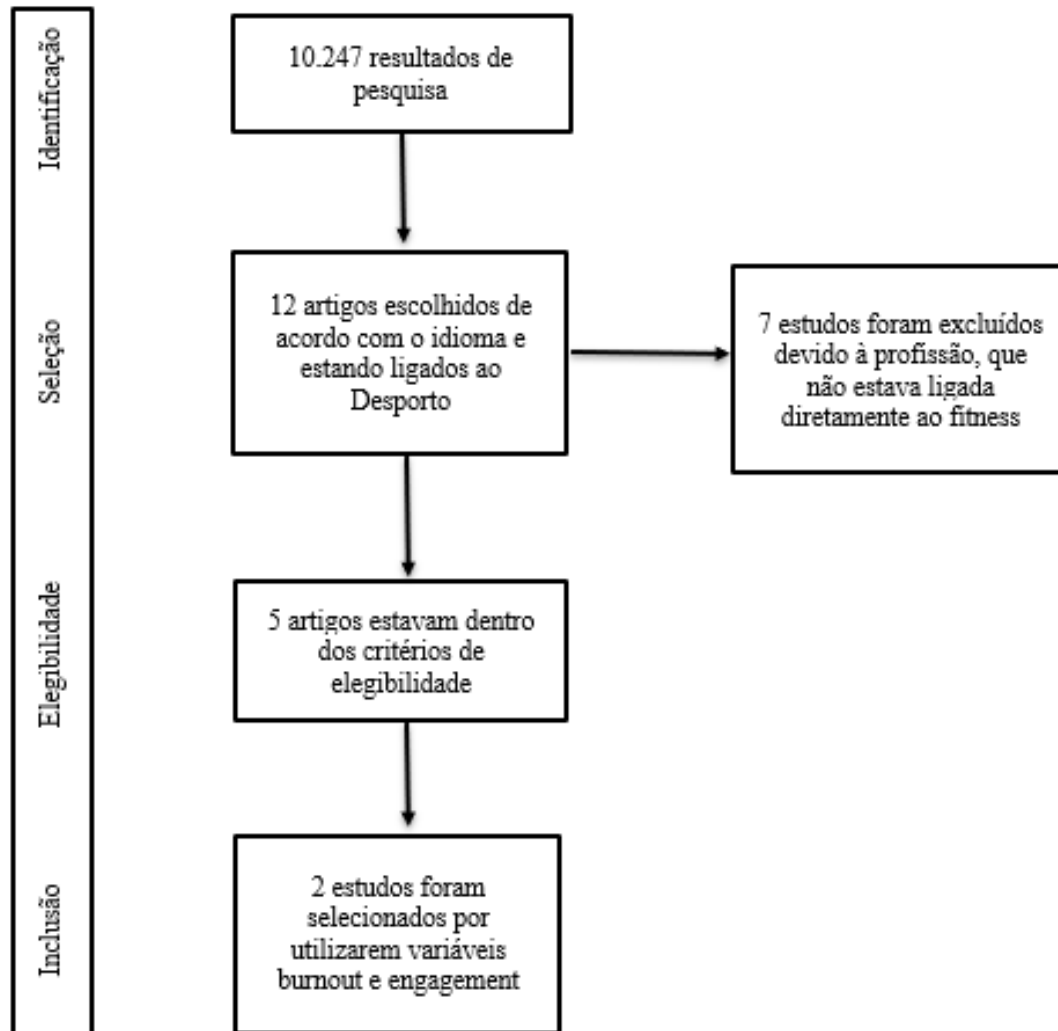


Figura 1- Fluxograma

Título	Autores	Publicação	Tipo de estudo	Objetivo do estudo	Amostra	Procedimentos	Principais resultados
Burnout and coping strategies among private fitness centre employees	Yannis S. Georgiou Aggeliki Fotiou	2019	Observacional, transversal	Examinar relações entre burnout e estratégias de enfrentamento entre funcionários privados de saúde e fitness	205 funcionários 50,7% Masculino 49,3% Feminino 82,9% entre 18 e 37 anos 17,1% entre 38 a 67 anos	Questionário demográfico SAM MBI OES SCL-90-R LTEQ	Os homens são mais assertivos a lidar com situações de stress. Mulheres têm mais pensamentos de Wishful Thinking. A exaustão emocional e despersonalização contribuem para a solução assertiva e para pensamentos de Wishful Thinking. A realização pessoal contribui para uma abordagem positiva e

							contribui negativamente para estratégia de fuga.
Low burnout and high engagement levels in athletic trainers: Results of a nationwide random sample.	Peter R. Giacobbi Jr.	2009	Observacional, transversal	Avaliar a prevalência de burnout ocupacional, engagement e queixas de saúde experienciados por treinadores de atletas certificados	934 treinadores de atletas 480 Feminino 454 Masculino Idade media é de 33,84	Questionário demográfico MBI CSQ WISHFUL THINKING	Os homens estão menos esgotados e com mais engagement, têm mais pontuação em vigor e dedicação. As mulheres estão mais exaustas emocionalmente. A realização pessoal foi associada às 3 dimensões do engagement. 632 indivíduos pontuaram baixos níveis de burnout e 151 altos níveis.

Tabela 1 - Descrição das Características dos Estudos Incluídos na Revisão

Questionários utilizados nos estudos:

MBI – Maslach Burnout Inventory (Questionário que mede os níveis de burnout)

SAM – Stress Appraisal Measure (Questionário que mede o stress total)

OES – Occupational Engagement Survey (Questionário que mede o engagement)

SCL-90-R – Symptom Checklist (Questionário de autorrelato usada para medir sintomas atuais de saúde psicológica e física, doenças cardiovasculares, gastrointestinais, respiratórias, e sintomas de função automática)

LTEQ – Leisure-Time Exercise Questionnaire (Questionário que mede a frequência que o individuo se envolveu em atividades leves, moderadas ou extenuantes)

CSQ – Coping Strategies Questionnaire (Questionário que mede estratégias positivas e negativas para superar situações stressantes)

WISHFUL THINKING (Questionário que avalia a tendência da pessoa a superar os problemas desejando um milagre)

Os resultados do primeiro estudo mostra que os homens são mais assertivos que as mulheres a enfrentar situações de stress, enquanto as mulheres recorrem mais a pensamentos de Wishful Thinking (desejos de milagres). O mesmo estudo também nos mostra que a realização pessoal prediz positivamente uma abordagem positiva. A exaustão emocional e a despersonalização contribuem positivamente para uma solução assertiva, mas também para um pensamento de Wishful Thinking, já a realização pessoal contribui negativamente para estas duas variáveis. Por último a despersonalização contribui positivamente para uma estratégia de enfrentar as situações stressantes com evasão/fuga, a realização pessoal contribui negativamente.

O estudo dos treinadores de atletas concluiu que a maioria da amostra (632 individuos) estava numa fase não prejudicial do burnout, sendo que os resultados foram baixa pontuação em exaustão emocional e despersonalização e alta pontuação na realização pessoal, já 151 individuos já apresentavam níveis mais altos de burnout. As

treinadoras do sexo feminino que trabalham em universidades exibiram mais desgaste do que em outros ambientes, as mulheres tiveram maior pontuação na exaustão emocional que os homens e também têm mais queixas de saúde. Os homens estavam relativamente menos esgotados e exibiam níveis mais altos de engagement, sendo as suas pontuações mais altas em vigor e dedicação.

O estudo também nos mostra que o stress estava moderadamente associado à despersonalização, exaustão emocional e queixas de saúde, as queixas de saúde também estão moderadamente relacionadas à despersonalização e exaustão emocional.

A realização pessoal demonstrou-se associada aos três níveis de engagement, vigor, dedicação e absorção, assim como o comportamento de realizar exercício foi associado positivamente à realização pessoal e ao vigor, os participantes relataram uma media de 2,5 sessões de exercícios extenuantes por semana. O vigor está negativamente relacionado à despersonalização e exaustão emocional. As interações entre sexo e ambiente ocupacional, sexo e tempo desde a certificação, e tempo desde a certificação e o ambiente ocupacional mostraram-se não significativas.

Discussão

A maioria da amostra estava numa fase não prejudicial do burnout, o que significa que estão mais envolvidos no seu trabalho.

Componentes do burnout como exaustão emocional e despersonalização, são componentes negativos, porém podem contribuir para uma atitude assertiva na resolução de problemas, por outro lado também pode reforçar os pensamentos de Wishful Thinking.

A realização pessoal fomenta uma abordagem positiva no enfrentamento de situações, e contribui negativamente para estratégia de fuga nestas mesmas situações, a despersonalização por outro lado pode contribuir para o uso da fuga.

Esta revisão também forneceu informações importantes acerca das diferenças entre sexos, os homens são mais assertivos que as mulheres para lidarem com situações de natureza stressante, esta característica influencia então o burnout, pois os homens estavam relativamente menos esgotados e mais envolvidos, os componentes mais fortes do engagement nos homens são o vigor e a dedicação. As mulheres recorrem frequentemente ao pensamento de Wishful Thinking desejando que algo resolva a situação stressante em que se encontra, as mulheres tiveram maior pontuação na exaustão emocional e mais queixas de saúde, também mostraram sofrer mais de burnout que os homens principalmente num contexto de universidades.

Os resultados obtidos contribuem para as hipóteses desta revisão sistemática, a realização pessoal está associada às três componentes do engagement, nomeadamente, vigor, dedicação e absorção, ou seja, a dimensão que está negativamente ligada ao burnout, está positivamente ligada ao envolvimento. O vigor também está negativamente ligado à exaustão emocional e à despersonalização.

Uma das limitações de análise da qualidade dos estudos foi a impossibilidade de utilizar a escala de PEDro, pois os estudos são observacionais e não experimentais.

Futuras investigações: As futuras investigações na área, deverão conter maiores amostras, existem poucos estudos sobre os técnicos de exercício físico, principalmente em Portugal, e mais escassas ainda, são aqueles que referem as variáveis de interesse nesta revisão, que é o burnout e o engagement. Cada vez mais a atividade física é valorizada pela sociedade e por essa razão, é importante perceber o bem-estar dos instrutores, no trabalho direto com os clientes para melhor qualidade de serviço.

Referências Bibliográficas

Ahola, K., Toppinen-Tanner, S., Huuhtanen, P., Koskinen, A., & Väänänen, A. (2009).

Occupational burnout and chronic work disability: An eight-year cohort study on pensioning among Finnish forest industry workers. *Journal of Affective Disorders*, 115(1–2), 150–159. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2008.09.021>

Ahola, Kirsi, Salminen, S., Toppinen-Tanner, S., Koskinen, A., & Väänänen, A. (2013).

Occupational burnout and severe injuries: An eight-year prospective cohort study among finnish forest industry workers. *Journal of Occupational Health*, 55(6), 450–457. <https://doi.org/10.1539/joh.13-0021-OA>

Ahola, Kirsi, Toppinen-Tanner, S., & Seppänen, J. (2017). Interventions to alleviate burnout

symptoms and to support return to work among employees with burnout: Systematic review and meta-analysis. In *Burnout Research* (Vol. 4).

Alarcon, G., Eschleman, K. J., & Bowling, N. A. (2009). Relationships between personality variables and burnout: A meta-analysis. *Work and Stress*, 23(3), 244–263.

<https://doi.org/10.1080/02678370903282600>

Aronsson, G., Theorell, T., Grape, T., Hammarström, A., Hogstedt, C., Marteinsdottir, I.,

Skoog, I., Träskman-Bendz, L., & Hall, C. (2017). A systematic review including meta-analysis of work environment and burnout symptoms. *BMC Public Health*, 17(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4153-7>

Bakker, A. B., Demerouti, E., Taris, T. W., Schaufeli, W. B., & Schreurs, P. J. G. (2003). A

Multigroup Analysis of the Job Demands-Resources Model in Four Home Care Organizations. *International Journal of Stress Management*, 10(1), 16–38.

<https://doi.org/10.1037/1072-5245.10.1.16>

Cordes, C. L., & Dougherty, T. W. (1993). a Review and an Integration of Research on Job

- Burnout. *Academy of Management Review*, 18(4), 621–656.
<https://doi.org/10.5465/amr.1993.9402210153>
- Freudenberger, H. J. (1974). *Staff Burn-Out*.
- Fusilier, M., & Manning, M. R. (2005). Psychosocial predictors of health status revisited. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(4), 347–358. <https://doi.org/10.1007/s10865-005-9002-y>
- Georgiou, Y. S., & Fotiou, A. (2019). Burnout and coping strategies among private fitness centre employees. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 8(2), 33–38.
<https://doi.org/10.26773/mjssm.190905>
- Giacobbi, P. R. (2009). Low burnout and high engagement levels in athletic trainers: Results of a nationwide random sample. *Journal of Athletic Training*, 44(4), 370–377.
<https://doi.org/10.4085/1062-6050-44.4.370>
- Hakanen, J. J., & Schaufeli, W. B. (2012). Do burnout and work engagement predict depressive symptoms and life satisfaction? A three-wave seven-year prospective study. *Journal of Affective Disorders*, 141(2–3), 415–424. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.02.043>
- Kay-Eccles, R. (2012). Meta-Analysis of the Relationship Between Coworker Social Support and Burnout Using a Two-Level Hierarchical Linear Model. *Western Journal of Nursing Research*, 34(8), 1062–1063. <https://doi.org/10.1177/0193945912453684>
- Kop, N., Euwema, M., & Schaufeli, W. (1999). Burnout, job stress and violent behaviour among Dutch police officers. *Work and Stress*, 13(4), 326–340.
<https://doi.org/10.1080/02678379950019789>
- Leiter, M. P., Harvie, P., & Frizzell, C. (1998). The correspondence of patient satisfaction and nurse burnout. *Social Science and Medicine*, 47(10), 1611–1617.
[https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(98\)00207-X](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(98)00207-X)

- Maslach, C, Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Maslach, C., Jackson, S.E., & Leiter, M.P. (1996). *Maslach Burnout Inventory*. Manual. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C. & Leiter, M. P. (1997). *The Truth About Burnout Christina Maslach*.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C. (2003). Job Burnout: New Directions in Research and Intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12(5), 189–192.
- Nayoung, L., Eun, K. K., Hyunjung, K., Eunjoo, Y., & Sang, M. L. (2010). Individual and work-related factors influencing burnout of mental health professionals: a meta-analysis. *Journal of Employment Counseling*, 47(June), 86–96.
- Saint Martin, M. C., DeChristopher, P. J., & Sweeney, R. P. (2019). A Strategy for Wellness in a Pathology Residency Program: Enhancing Chances of Success During an Epidemic of Burnout. *Academic Pathology*, 6. <https://doi.org/10.1177/2374289519851233>
- Salyers, M. P., Bonfils, K. A., Luther, L., Firmin, R. L., White, D. A., Adams, E. L., & Rollins, A. L. (2017). The Relationship Between Professional Burnout and Quality and Safety in Healthcare: A Meta-Analysis. *Journal of General Internal Medicine*, 32(4), 475–482. <https://doi.org/10.1007/s11606-016-3886-9>
- Schaufeli, W. B., Enzmann, D., & Girault, N. (1993). *Measurement of burnout: A review*. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.). *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (p. 199–215).
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship

with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293–315. <https://doi.org/10.1002/job.248>

Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). UWES – Utrecht Work Engagement Scale: Preliminary Manual.

Schaufeli, W., Salanova, M., González-romá, V., & Bakker, A. (2002). The Measurement of Engagement and Burnout: A Two Sample Confirmatory Factor Analytic Approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71–92. <https://doi.org/10.1023/A:1015630930326>

Capítulo V – Estudo qualitativo sobre as motivações, engagement e burnout em gestores e técnicos de exercício durante o primeiro e o segundo confinamento durante o COVID-19

Abstract

É impossível efetuar um enquadramento sem começar pela principal motivação que levou à criação deste grupo focal: o COVID-19. Atualmente, vivemos uma fase completamente nova na forma como vivemos, nos relacionamos e nos adaptamos, sendo que a palavra adaptar passou a ser a palavra de ordem no que às rotinas de trabalho. Entre Março e Maio de 2020, em todo o mundo, os ginásios foram obrigados a encerrar portas e a entrar em confinamento. Uma situação impossível de prever e nunca experienciada que submeteu a todos os trabalhadores da área a um misto de sentimentos, emoções, medos e receios que criaram uma oportunidade única de avaliar estes comportamentos de perto.

O Título deste Grupo Focal é “O efeito do confinamento social na motivação, engagement e burnout num grupo de gestores e técnicos do exercício de um health club com implantação nacional.” e tem como principal objetivo examinar o impacto que os dois confinamentos sociais – entre Março-Maio e Janeiro até ao presente -, tiveram no burnout e do engagement nos gestores e técnicos de exercício nesta fase que nunca foi experienciada anteriormente, questionando sobre quais foram as estratégias emocionais utilizadas, os níveis de engagement, os sinais de burnout e perspetivas e projeções acerca do futuro profissional.

Podemos caracterizá-lo como um estudo qualitativo, isto porque são utilizadas questões de resposta aberta, dado o contexto atual que se pretende estudar. A pesquisa qualitativa é uma metodologia de pesquisa não-estruturada e exploratória baseada em pequenas amostras que permitem a perceção e compreensão do contexto de um problema (Malhotra, 2006). O objeto de estudo não é uma realidade objetiva, mas o mundo enquanto experienciado e conhecido pelo homem, o mundo representado e constituído por meio dos processos de comunicação (Berger & Luckmann, 2011), o qual é simbólico e expresso por meio da linguagem. No entanto, há que reconhecer que podem existir desvantagens, sendo a mais evidente a facilidade com que pode ocorrer uma tendência na própria pesquisa. Os pesquisadores podem projetar as perguntas e conduzir a narrativa, fazendo com que os dados e as respostas sejam tendenciosas. Com o objetivo de evitar potenciais vieses, todas as perguntas deste grupo focal foram revistas por diversos investigadores, que deram o seu parecer e permitiram que este fosse imparcial.

O método utilizado foi uma entrevista por videoconferência nos meses de Junho e Janeiro, sendo posteriormente transcritas e submetidas a uma análise conjunta dos diversos investigadores utilizando a plataforma MAXQDA.

Objetivos

Por forma a tirar o melhor partido deste grupo focal, é importante definir os objetivos do estudo. Assim, torna-se um processo mais eficiente e é extraído o maior número de informação, que nos ajuda a conseguir os melhores resultados possíveis.

Posto isto, foram definidos objetivos e foram divididos em 7 dimensões:

RO1: Descrever as motivações de um grupo de gestores e técnicos do exercício (PT, aulas de grupo) de um health club com implantação nacional.

RO2: Descrever a opinião de um grupo de gestores e técnicos do exercício (PT, aulas de grupo) de um health club com implantação nacional, às normas do gym e do gov durante a fase de confinamento.

RO3: Descrever o engagement de um grupo de gestores e técnicos do exercício (PT, aulas de grupo) de um health club com implantação nacional durante a fase de confinamento.

RO4: Descrever o burnout de um grupo de gestores e técnicos do exercício (PT, aulas de grupo) de um health club com implantação nacional durante a fase de confinamento.

RO5: Descrever as estratégias de auto-motivação de um grupo de gestores e técnicos do exercício (PT, aulas de grupo) de um health club com implantação nacional durante a fase de confinamento.

RO6: Descrever as estratégias de motivação das equipas e dos clientes de um grupo de gestores e técnicos do exercício (PT, aulas de grupo) de um health club com implantação nacional durante a fase de confinamento.

RO7: Descrever os sentimentos de incerteza acerca do futuro de um grupo de gestores e técnicos do exercício (PT, aulas de grupo) de um health club com implantação nacional após o desconfinamento.

Métodos

O método utilizado para este estudo foi a criação de um grupo focal. Este consiste na realização de uma entrevista a um ou mais grupos de indivíduos com o intuito de recolher informação acerca de determinado assunto.

Os temas abordados na entrevista focaram-se no efeito dos dois confinamentos sociais na sua motivação, engagement e burnout. Foram utilizadas questões de resposta aberta, específicas sobre este tema, que permitiram identificar a singularidade com que cada indivíduo geriu o tema.

Os entrevistados foram escolhidos por preencherem dois requisitos: serem diretores de clube (Club Managers) e exercerem, em conjunto, uma das seguintes funções de Técnico de exercício físico em contexto de aulas de grupo, de treino personalizado e na sala de exercício. Após isso, foram formados três grupos cada um constituído por oito Club Managers com diferentes níveis de experiência, ou seja, um total de vinte e quatro indivíduos. Segundo Malhotra (2006) refere que um grupo focal tem idealmente, de oito a doze membros. Grupos com menos de oito indivíduos dificilmente geram a dinâmica pretendida, grupos com mais de doze pessoas, podem levar a debates confusos.

Foram realizadas duas entrevistas via plataforma zoom a cada grupo, uma em Junho de 2020 e outra em Janeiro de 2021. A motivação que levou à escolha da videoconferência foi a possibilidade de cada entrevistado poder participar ativamente neste grupo focal de forma segura. A duração das entrevistas variou entre 75 a 90 minutos no primeiro confinamento e até 120 minutos nas conversas destinadas ao segundo confinamento. Estas entrevistas foram confidenciais, na medida em que os nomes dos entrevistados não foram revelados.

Antes das questões realizadas, foi pedido para que cada participante preenchesse o seguinte formulário:

- Idade
- Género
- Formação base (licenciatura, curso profissional, etc)
- Há quanto tempo desempenha funções na área?
- Há quantos anos trabalha na empresa Fitness Hut?

- Foi ou é Gym Service? Se sim, quanto tempo exerceu ou exerce?
- Foi ou é Group Trainer? Se sim, quanto tempo exerceu ou exerce?
- Foi ou é Personal Trainer? Se sim, quanto tempo exerceu ou exerce?
- Há quanto tempo é Club Manager?
- Há quanto tempo é Club Manager no Fitness Hut?
- É diretor técnico da sua unidade?

Para orientar a ordem dos trabalhos foram elaboradas três questões a ser respondidas nas entrevistas destinadas ao primeiro confinamento e quatro nas videoconferências de Janeiro. As perguntas feitas nos Grupos Focais podem ser consultadas de seguida:

- 1) Como descreveria a sua motivação e adesão às normas do ginásio e do governo durante a fase de confinamento social?
- 2) Em relação ao seu trabalho (Club Manager/PT/etc) durante a fase de confinamento social:
 - Até que ponto se sentiu envolvido, com energia, satisfeito e com vontade de fazer mais?
 - Até que ponto se sentiu esgotado, sobrecarregado, sem energia e sem capacidade para muito mais investimento pessoal a este nível?
 - Que estratégias utilizou para continuar motivado e motivar os seus funcionários/clientes?
- 3) Devido à situação atual como se sente devido à incerteza do futuro (como sente que irá ser o seu trabalho e dos seus funcionários)?

Nas entrevistas destinadas ao segundo confinamento foi ainda adicionada uma quarta questão que pretende que o entrevistado faça uma reflexão sobre o futuro. A questão adicionada foi a seguinte:

- 4) Devido à situação atual como se sente devido à incerteza do futuro (como sente que irá ser o seu trabalho e dos seus funcionários) após o segundo confinamento social?

Após as entrevistas, foi realizada uma transcrição destas e foram analisadas através de conteúdo indutiva (MAXQDA)

Com a ajuda de outros investigadores, foi feita uma análise que compreendeu seis etapas (Braun & Clarke, 2006):

- (i) Familiarização com os dados após múltiplas leituras das transcrições,
- (ii) Geração de códigos iniciais via codificação aberta com a extração e isolamento de citações literais,
- (iii) Busca de temas tanto no tópico de discussão quanto nos emergentes com base em extratos das transcrições,
- (iv) Revisão dos códigos iniciais e identificação de quaisquer temas latentes e, em seguida, combiná-los em temas preliminares,
- (v) Refinar e desenvolver os temas nas iterações subsequentes e;
- (vi) Consolidar mais adiante os temas identificados em menos temas.

Após realizadas as entrevistas, foi feita uma transcrição dos áudios das mesmas para posterior análise. Posto isto, e em conjunto com os restantes investigadores, foram atribuídos códigos a certas palavras e/ou frases que permitissem avaliar de forma objetiva as respostas. A partir daí, sempre que certo sentimento e/ou opinião eram referidos pelo entrevistado era registado no software MAXQDA, para que ele através dos inputs dos investigadores conseguisse elaborar um relatório quantitativo da análise das entrevistas. Assim, o método escolhido permitiu avaliar o sentimento de cada entrevistado de forma individual, e ao mesmo tempo, conseguiu extrair dados factuais e objetivos destas mesmas entrevistas.

Capítulo VI – Relatório de estágio

Caracterização geral do estágio

O estágio referido no presente relatório, é um estágio para a conclusão do Mestrado em Exercício e Bem-Estar da Faculdade de Educação Física e Desporto, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

A instituição de estágio foi o Fitness Hut de Alfragide, tendo como principal objetivo o acompanhamento e realização de funções relacionadas com a direção técnica do clube, no entanto as tarefas de estágio, abordaram todas as funções que existem ligadas ao fitness nesta empresa. O local de intervenção foi em todo o ginásio.

Inicialmente o estágio decorreria de Novembro de 2019 até Julho de 2020, tendo a duração de 9 meses, no entanto ocorreu uma fase única, a pandemia do vírus COVID-19, que obrigou a interrupção de todas as atividades letivas assim como ao fecho de todos os ginásios. Assim, o estágio relatado neste relatório, teve a duração de 5 meses, tendo início em Novembro de 2019 até Março de 2020 e depois da interrupção, foram retomadas algumas atividades em Junho e Julho de 2020 que também serão aqui relatadas. A carga horária mínima são 8 horas por semana, em 36 semanas, o total seriam 288 horas, no entanto foi possível realizar mais de 400 horas de estágio.

Caracterização da instituição de acolhimento do estágio

Introdução

A empresa que acolheu o estágio, foi o Fitness Hut, que foi fundado em 2011, sendo o primeiro local de inauguração nas Amoreiras em Lisboa. Neste momento a cadeia conta com 44 ginásios, sendo a maioria na Grande Lisboa, e os restantes ginásios espalhados pelo norte e centro de Portugal.

O Grupo VivaGym que é o atual detentor do Fitness Hut, fundou em Barcelona o seu primeiro ginásio, também em 2011, e em 2018 adquiriu a empresa, neste momento o grupo é líder do mercado na Península Ibérica.

Atualmente o Fitness Hut conta com cerca de 85 mil sócios, havendo uma diminuição tanto de funcionários como de sócios devido à pandemia mundial. De momento é líder de

mercado no que toca ao segmento low-cost em Portugal, destaca-se pelos preços acessíveis para qualquer orçamento e pelos serviços de qualidade.

Os ginásios oferecem vários serviços entre os quais aulas de grupo Les Mills e aulas Fitness Hut.

O clube de Alfragide, está situado numa zona empresarial, um espaço com 1692m² e 7 áreas distintas, destaca-se pela sua luz natural e pelo parque de estacionamento vasto e gratuito.

Definição dos valores, missão e visão

Qualquer organização, neste caso ginásio, é portadora de uma história, cultura e estratégia. Têm sempre instalações, equipamentos, recursos humanos e recursos financeiros próprios e está inserida numa determinada localidade que vive segundo valores sociais, culturais e económicos que irão influenciar o seu maior ou menos sucesso. Estes são aspetos determinantes na gestão do fitness, e por isso deve-se pensar na organização antes de idealizar os seus serviços (Correia et al, 2006).

Na seleção de programas e serviços de um ginásio há que atender primeiro à sua missão, ou seja, à vocação do mesmo. Embora o posicionamento possa ser genérico, o ginásio pode, no entanto, apresentar tendências, tais como: atender mais mulheres que homens, ter mais clientes a praticar musculação do que aulas de grupo, ou pode também atender mais pessoas de meia idade que jovens. Uma importante estratégia do ginásio é verificar a possibilidade de ter uma comunicação ainda mais assertiva com esse público. Identificar o que esse cliente deseja e que pode acrescentar de valor à sua proposta. A ideia é entender a vocação e explorá-la ainda mais (Brito, 2014).

Os valores são características ou qualidades que expressam algo que é importante para a empresa (Ferreira, et al., 2011).

Os valores, fornecem a justificação de comportamentos e não devem ser mais de 5 ou 6.

A missão é uma declaração do propósito fundamental de uma organização e da gama das suas operações em termos de produtos e mercados (Teixeira 2011).

A missão de uma empresa consiste no propósito que a distingue das restantes empresas. A missão revela a filosofia, os princípios ou crenças da empresa. Assim a missão define o domínio de negócio em termos de produtos, de serviços, de clientes, de necessidades dos

mercados, de tecnologia, ou alguma combinação destas. Esta é a razão do porque que a empresa existe, e esta deve refletir: a história da empresa, as preferências dos gestores e acionistas, preocupação com o ambiente, disponibilidade de recursos e competências distintivas da empresa (Ferreira, et al., 2011).

A visão é uma aspiração ambiciosa que desafia e motiva o pessoal proporcionando um significado para a realização do seu trabalho (Teixeira 2011).

A visão deve alargar as competências e imagem que a empresa tem de si. Molda e dirige o futuro da empresa. E é aconselhável que a declaração de visão seja relativamente curta e apelativa para que as pessoas se recordem e a entendam (Ferreira, et al., 2011).

O Fitness Hut, como qualquer outro ginásio tem então, os seus valores, a missão e a visão:

Valores: FIT – Fitness, Inovação e Transparência

Missão: Melhorar a qualidade de vida de todas as pessoas que contactam connosco, staff e sócios

Visão: Aumentar a taxa de penetração portuguesa, criar hábitos de vida saudável na população

Recursos

O clube de Alfragide situa-se numa zona empresarial, no 1º piso do edifício da Makro tem 1692m², e o ginásio 450m², o espaço tem zonas destinadas ao treino individual e de grupo recorrendo a uma tipologia diversificada de equipamentos de acordo com as metodologias aplicadas.

O ginásio também tem 3 estúdios todos com sistema de efeitos em iluminação e o estúdio 1 e 2 com projeções multimédia para aulas virtuais. O primeiro com bicicletas de “Indoor Cycling” para programas como spinning, RPM e sprint, o segundo com vários materiais, como elásticos, steps, caneleiras, pesos, barras e halteres para outras aulas, e o terceiro é um espaço aberto com relva sintética, local onde decorrem algumas aulas de grupo, as novas aulas dadas pelos Gym Service (Instrutores de sala) denominadas Gym Based Classes, e quando não estão a decorrer aulas é um espaço que os sócios e personal trainers podem usufruir.

Existem 2 escritórios, um utilizado pela equipa comercial, um para o diretor do clube, assim como para o coordenador dos personal trainers, também tem uma sala de máquinas, uma sala para a equipa de limpeza guardar o material de trabalho e uma sala de arrumos que também é usada para colocar os perdidos e achados.

Para além das áreas anteriores, o clube tem 2 balneários, masculino e feminino, e uma casa de banho para pessoas com deficiência.

Os acessos do clube são muito úteis, situa-se numa zona empresarial e comercial, com um estacionamento vasto e gratuito, e com lugares e acesso para pessoas com deficiência.

Organização do clube

A organização do clube de Alfragide é coordenada pelo Club Manager que tem as funções do Diretor Técnico, no entanto pode ou não ser o Diretor Técnico legal do ginásio.

Existem três departamentos, que não passam diretamente pelo Club Manager, embora este tenha o direito de fazer alguma alteração se assim o desejar ou solicitar algum serviço extra. Estes departamentos são, o Departamento Comercial, o Departamento de Limpezas e o Departamento de Manutenção.

O Departamento Comercial é responsável por cativar novos sócios a inscreverem-se no ginásio, também é o departamento que trabalha na publicidade e divulgação da empresa.

O Departamento das Limpezas, é uma empresa externa, no caso do clube de Alfragide, a Gota Limpa, que é responsável por toda a limpeza do ginásio, gabinetes, áreas de treino, estúdios, materiais, equipamentos e balneários, neste momento este departamento desempenha dos papéis mais importantes do ginásio. A equipa de limpeza certifica-se que existe limpeza adequada em todo o clube e reforça várias vezes ao dia, devido à situação da pandemia, verifica se existem produtos suficientes nos pontos de desinfeção, assim como, fazem a higienização dos colchões utilizados pelos sócios.

Por último existem empresas externas que são chamadas periodicamente a que damos o nome de Departamento de Manutenção, que são várias empresas que se dirigem ao ginásio quando é necessário reparar ou trocar algum material ou equipamento.

Anteriormente, existiam seguranças que faziam a vigilância do espaço e ajudavam os sócios que não conseguiam entrar no clube, após a reabertura deixaram de existir os seguranças

e neste momento temos rececionistas na mesma função, estes também abrem e fecham o ginásio e verificam se o espaço se encontra nas devidas condições. Nesta altura, o papel dos rececionistas é fundamental, são estes que alertam os sócios para as novas medidas de segurança e fazem com que as regras ditadas pela Direção Geral da Saúde sejam cumpridas.

O departamento dos Personal Trainers é dirigido pelo coordenador de PT's, este auxilia novos Personal Trainers a entrarem no mercado, e ajuda a equipa a estar sempre organizada, este também distribui as avaliações iniciais pela equipa. Os Personal Trainers prestam serviço na empresa, no entanto são independentes, estes pagam uma renda mensal ao clube para levar a sua carteira de clientes e realizar os seus treinos, estes podem treinar no horário normal de funcionamento do clube sem restrições.

O clube de Alfragide funciona das 6:30 até às 23:00 nos dias de semana, fins de semana abre às 9:00 e fecha às 21:00 e 18:00, no sábado e domingo, respetivamente. Neste momento, de acordo com as diretrizes da Direção Geral da Saúde, o clube tem limitação de 90 pessoas, sendo que a partir das 18:30 até às 20:00 muitas vezes os sócios terão de esperar na porta, pois é a hora que mais sócios vão treinar.

O Fitness Hut está preparado para receber pessoas de todas as idades a partir dos 16 anos (dos 16 aos 18 anos, é necessária uma autorização dos encarregados de educação), pessoas com necessidades especiais, mas mais importante, é possível receber pessoas que já treinam há muitos anos como pessoas completamente descondicionadas. Para os nossos sócios a empresa oferece um conjunto de serviços incluídos na mensalidade, como águas e bebidas vitaminadas, consultas de nutrição e planos de treino standard para o objetivo de cada membro.

Para todos os novos membros é aconselhado realizar uma avaliação inicial com um Personal Trainer, com o custo de 20€, esta avaliação difere de profissional para profissional e também depende do objetivo do sócio.

As últimas funções são dirigidas diretamente pelo Diretor Técnico, os Group Trainers, que são os técnicos de exercício que dinamizam as aulas de grupo e os Gym Services, que são os técnicos de exercício físico que se encontram na sala.

Os Gym services também têm um papel crucial no Fitness Hut, estes acompanham o novo sócio para conhecer o clube, marcam as consultas de nutrição e enviam os planos de treino standard, assim como explicam ao sócio como utilizar os equipamentos e materiais. O GS também prescreve exercício em contexto de pequenos grupos (SGT – small group trainer)

durante a sua rota, às horas certas uma aula de abdominais que consiste em 8 a 10 minutos de exercícios com foco no abdominal, e também realizam aulas de grupo de 30 minutos chamadas de Gym Based Classes. O local de trabalho dos Gym Services é na sala de exercício, onde estão à vista dos sócios para os ajudar em qualquer situação, como por exemplo corrigir um exercício de modo a ser executado com maior segurança e eficácia. Após a reabertura do ginásio a função do GS é mais importante ainda, sendo que tem de alertar os sócios para o uso de toalhas de treino e o uso das máscaras nas áreas de circulação, assim como ajudar a equipa de limpeza na desinfeção dos materiais utilizados pelos sócios.

Na figura seguinte, mostro o organograma do clube de Alfragide:

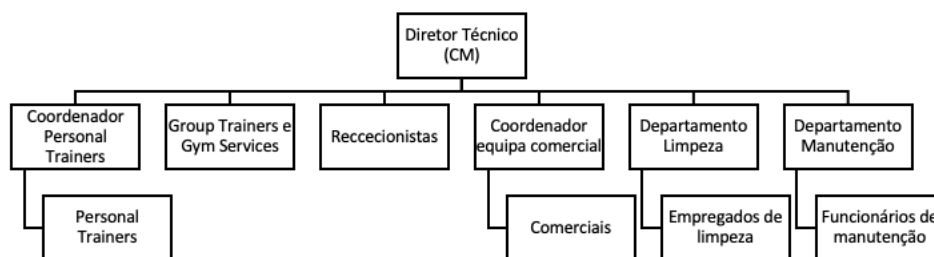


Tabela 2- Organograma do Clube Alfragide

Dinâmicas e Gym Based Classes

Todas as funções da empresa são importantes, no entanto existem algumas que têm mais proximidade com os membros, neste caso o Gym Service.

O Gym Service é o Instrutor de Sala, ajuda os sócios a utilizar os equipamentos e materiais corretamente, passa planos de treino standard, marca consultas de nutrição e dá conselhos sobre exercícios que os sócios possam questionar.

Nos primeiros meses de estágio, para além destas funções, o Gym Service encarregava-se de dar pequenas aulas durante a sua rota, chamadas dinâmicas de sala. As dinâmicas são compostas por:

Abs Moves – Aula de 10 minutos de abdominais no ginásio a cada hora certa

Hut Hiit – Aula de 5 minutos de treino intervalado de alta intensidade ao minuto 15 de cada hora

Fit Moves – Aula de 10 minutos de treino funcional no ginásio ao minuto 30 de cada hora

Stretch Moves – Aula de 10 minutos de exercícios de alongamentos ao minuto 45 de cada hora

No entanto durante a pandemia, o Fitness Hut viu-se obrigado a encerrar todos os seus clubes durante 2 meses e meio. Nesse tempo a empresa decidiu inovar e apresentar novas dinâmicas para surpreender os sócios, disponibilizar mais aulas e motivar os seus funcionários, assim nasceram as GBC, Gym Based Classes.

Os Gym Services de todo o país receberam formações de todas estas novas dinâmicas virtualmente, sendo as formações compostas por partes teóricas e partes práticas, mesmo antes da abertura dos clubes, para prestar o melhor serviço aos nossos sócios assim que chegassem.

Das antigas dinâmicas a única que se manteve foram os abdominais, com hora marcada, no entanto devido ao pedido de muitos sócios em vários clubes, a dinâmica de abdominais voltou a ser novamente de hora certa em hora certa.

As restantes GBC são aulas de 30 minutos no estúdio 3, estúdio aberto em relvado, e por isso é necessário marcar esta aula, como uma aula de grupo normal, na aplicação. Estas aulas têm capacidade para 10 membros.

As Gym Based Classes são as seguintes:

Fit Moves – Esta atividade é acompanhada por música explosiva e não tem “coreografia” base. É constituída por dois circuitos de uma série de cinco exercícios “old school” que usa o peso do corpo e equipamento de treino funcional “light” alternados.

Flex Moves – Esta aula usará somente o peso corporal e a corda como elemento balizador. É uma aula muito dinâmica e divertida.

Hi Five Moves – Esta aula divide-se em duas estações de treino: Cardio e Força. Bicicleta onde a componente cardio é a principal e onde os participantes vão poder aprimorar a sua técnica a pedalar. Força onde os exercícios se vão focar no trabalho do trem superior, usando peso do corpo e/ou elásticos.

React Moves – Uma aula interativa e desafiante com drills de velocidade e reação utilizando um novo equipamento – a escada de agilidade.

Hiit Zone – Baseada no método de treino intervalado de alta intensidade, é uma sessão de cardio composta por períodos rápidos de treino bastante forte. A ideia principal do treino de alta

intensidade passa por disparar a intensidade do seu cardio, assim, terá de puxar por si até ao seu máximo durante cada período entre 20 a 90 segundos.

Hut Runners Indoor – Aula dinâmica cujo foco é potenciar a técnica de corrida e as diversas capacidades ou qualidades físicas, através de exercícios específicos.

Cada aula tem 3 planos de treino diferentes, o plano A, B e C, sendo o plano A dado no dia 1 de cada mês, o B no dia 2, C no dia 3, e volta ao A no dia 4 e assim sucessivamente. Todos os meses é retirado 1 dos planos de treino e substituído por outro, de modo a oferecer aos sócios mais variedade. Nos anexos está um exemplo de plano para cada GBC.

Aplicações

Neste subcapítulo é feita referência às aplicações mais utilizadas no Fitness Hut, tanto pelos sócios como pelos funcionários.

A aplicação MyHut é instalada no smartphone dos sócios para os mesmos poderem saber que aulas se irão realizar no próprio dia, e no dia a seguir e inscreverem-se nas aulas que mais gostam para garantir a sua vaga, nesta aplicação os sócios completam o seu perfil, juntando uma foto às suas informações pessoais. Depois da pandemia esta aplicação tornou-se ainda mais importante pois os sócios colocavam um código na entrada do clube para conseguirem ter acesso ao mesmo, e neste momento, através da aplicação MyHut é emitido um QR code que permite que não haja contacto físico com as estruturas de entrada do clube, sendo só validar o código que a aplicação forneceu no leitor de QR code instalado nessas mesmas estruturas.

O staff para marcar as presenças das aulas e verificar se existem mais vagas na sua aula entra no MyHut mas de forma interna, tem acesso a um link, que com os seus dados tem acesso às marcações dos sócios feitas pelo MyHut.

Outra aplicação bastante utilizada e de extrema importância para todos é a Trainingym Manager. O Trainingym é um software projetado para ginásios e clubes, em que o objetivo principal é oferecer soluções rápidas e eficazes para melhorar a produtividade e melhorar a experiência do cliente, permite agrupar vários processos do treino de forma a economizar tempo, processa todos os serviços do ginásio e analisa o questionário que é feito inicialmente ao sócio, e oferece um plano para esse objetivo. O técnico de exercício físico pode criar ou modificar planos de treino.

A plataforma Training Manager permite:

- Entrevista inicial, faz um pequeno questionário para uma avaliação de saúde inicial, de modo a perceber se o sócio pode fazer atividade física sem primeiro consultar um médico.
- Análise corporal, permite acompanhar a composição corporal através de pesagem de bioimpedância, com isto é possível verificar evoluções
- Planos de treino, oferece planos de treino digitais com exercícios personalizados para o cliente segundo as suas características e objetivos
- Atividades coletivas, o Trainingym vai recomendar as melhores atividades coletivas para cumprir o objetivo do cliente mais rapidamente e de forma mais divertida

Esta aplicação é bastante importante para novos sócios, pois elabora um plano de treino básico para o sócio não ficar perdido nos primeiros tempos.

Para medir a composição corporal é possível utilizar uma balança de Bioimpedência, o Fitness Hut utiliza a Tanita, modelo BC 1000, e para esta precisão ser o mais exata possível, é necessário cumprir algumas diretrizes, sendo estas:

- Não realizar exercício físico intenso pelo menos 24 horas antes
- A bexiga deve estar vazia
- Deve estar em jejum cerca de 3 a 4 horas
- Não podem ser tomados, café, chá ou diuréticos antes da pesagem
- Não deve ser realizado durante a menstruação da mulher
- É necessário retirar todos os objetos de metal e peças pesadas

Um das opções que a aplicação pede para preencher é o nível de atividade física do sócio, a aplicação vai utilizar este dado para prescrever um plano de treino mais adequado, para uma pessoa sedentária, uma pessoa que treine de forma leve, moderada e até atleta.

Após pandemia, a Trainingym também apostou num plano de choque digital contra o coronavírus, oferecendo atividades gratuitas para treinar em casa a todos os seus clientes, já era um projeto a ser lançado, porém houve um adiantamento.

Por último, a aplicação HutHome foi a nova aposta do Fitness Hut, esta aplicação foi desenhada a pensar nos sócios após a pandemia, em meados de Março todos os clubes viram-se obrigados a encerrar, e para levar a atividade física junto de todos, esta plataforma foi lançada. O HutHome é gratuito, basta um registo na plataforma, para ter acesso a aulas virtuais, instrutores de todo o país estão prontos a ajudar a população a manter as suas atividades o mais próximo do habitual possível, pode aceder a uma aula gravada, como utilizar as aulas ao vivo para realizar ao mesmo tempo que o instrutor e outros sócios. Se o sócio estiver mais confortável, pode também escolher os instrutores do seu clube de eleição. As aulas ao vivo, são emitidas através da plataforma zoom e por essa razão o sócio sabe quantas pessoas estão a participar na aula e o técnico de exercício físico consegue corrigir e motivar os sócios da melhor forma. As aulas são inclusivas, ou seja, a maioria delas utilizam o peso do corpo, e pequenos materiais que podemos encontrar em casa.

A maioria das aulas não têm música, ou seja, a qualidade ainda está a ser melhorada, no entanto os instrutores preparam sempre uma playlist para o sócio colocar ao mesmo tempo da aula se o motivar mais.

Plano Anual de estágio

O Fitness Hut propõe aos estagiários um plano anual de estágio, no entanto este plano está destinado aos estagiários da licenciatura e dos cursos profissionais. Devido à natureza do presente estágio, foi apresentada uma nova proposta de intervenção com especial incidência em tarefas do Diretor Técnico.

A proposta do Fitness Hut é apresentada na seguinte tabela:

Planeamento	Semana	Trabalhos a serem realizados e apresentados	
Semana 1	Gym Service Integração Sombra		Construção de dinâmicas ABS e HIIT
Semana 2	Gym Service Integração Sombra e realizar ABS e HIIT	Reunião com o orientador	Construção de dinâmicas Alongamentos e FitMoves
Semana 3	Gym Service Integração Sombra e realizar Alongamentos e FitMoves		Construção de dinâmicas WOW
Semana 4	Gym Service Integração Sombra e realizar as dinâmicas	Reunião com o orientador	Máquinas: execução técnica e músculos envolvidos
Semana 5	Gym Service Integração Sombra e realizar as dinâmicas		Pesos livres: exercícios mais comuns, 6 a 10 exercícios por grupo muscular
Semana 6	Gym Service Realizar dinâmicas Fazer aulas de grupo 1 a 2	Reunião com o orientador	Máquinas de treino CV: como funcionam
Semana 7	Gym Service Realizar dinâmicas Fazer aulas de grupo 1 a 2		Programas standard: dominar a explicação, escolher 5 planos e explicar aos colegas
Semana 8	Realizar desafios dos CMC	Reunião com o orientador	Focados na realização de desafios dos CMC
Semana 9	Gym Service Realizar dinâmicas Fazer aulas de grupo 2 a 4		TRX: execução técnica e músculos envolvidos
Semana 10	Gym Service Realizar dinâmicas Fazer aulas de grupo 2 a 4	Reunião com o orientador	KB: execução técnica e músculos envolvidos
Semana 11	Gym Service Realizar dinâmicas Fazer aulas de grupo 2 a 4		Fazer um macro ciclo de 3 meses: hipertrofia
Semana 12	Gym Service Realizar dinâmicas Fazer aulas de grupo 2 a 4	Reunião com o orientador	Fazer um macro ciclo de 3 meses: perda de peso
Semana 13	Gym Service Realizar dinâmicas Fazer aulas de grupo 2 a 4		Fazer um macro ciclo de 3 meses: condição física geral
Semana 14	Gym Service Realizar dinâmicas Fazer aulas de grupo 2 a 4	Reunião com o orientador	Fazer um macro ciclo de 3 meses: populações especiais

Semana 15	Gym Service Realizar dinâmicas Fazer aulas de grupo 2 a 4		Fazer um macro ciclo de 3 meses: populações especiais
Semana 16	Gym Service Realizar dinâmicas Fazer aulas de grupo 2 a 4	Reunião com o orientador	Preparação das sessões de PT
Semana 17	Gym Service Realizar dinâmicas Fazer aulas de grupo 2 a 4		
Semana 18	Gym Service Realizar dinâmicas Fazer aulas de grupo 2 a 4	Reunião com o orientador	Realização das sessões de PT
Semana 19	Gym Service Realizar dinâmicas Fazer aulas de grupo 2 a 4		
Semana 20	Gym Service Realizar dinâmicas Fazer aulas de grupo 2 a 4	Reunião com o orientador	Balanço e avaliação do estágio

Tabela 2 - Plano de Estágio Fitness Hut

Cronograma da intervenção

Atividades	Tarefas a realizar	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho
Integração	Conhecer os elementos do staff									
	Caracterização da empresa									
	Experimentar os serviços providenciados pela empresa									
	Conhecer todas as funções da empresa									
Em Técnicos de Exercício Físico, níveis mais elevados de Engagemnt podem prevenir o Burnout?	Definir um tema para a revisão									
	Fazer pesquisa bibliográfica									
	Elaboração da Revisão Sistemática da Literatura									
	Observação e reflexão da população alvo									
	Perceber a importância do CM (DT) no tema pesquisado									
	Preparar entrevista e entrevistar Grupo Focal									
	Transcrever as entrevistas do Grupo focal e participar na análise									
Gym Service	Conhecer a função do Gym Service									
	Realizar observação e reflexão da intervenção dos GS									
	Construção das quatro dinâmicas									
	Realizar as quatro dinâmicas									
	Acompanhar membros para os desafios CMC									
	Construir desafios WOW									
	Formação nas novas aulas GBC									
	Realização das novas aulas GBC									
Group Trainer	Fazer aulas como membro									
	Conhecer a função do Group Trainer									
	Realizar observação e reflexão da intervenção dos GT									
	Realizar intervenção planeada de uma aula com supervisão									

Atividades	Tarefas a realizar	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho
Tarefas solicitadas pela Instituição de Estágio	Máquinas de treino CV: como funcionam									
	Máquinas: execução técnica e músculos envolvidos									
	TRX: execução técnica e músculos envolvidos									
	Kettlebell: execução técnica e músculos envolvidos									
	Pesos livres: exercícios mais comuns por grupo muscular									
	Fazer um macrociclo de 3 meses: Hipertrofia									
	Fazer um macrociclo de 3 meses: Perda de peso									
	Fazer um macrociclo de 3 meses: Condição física geral									
	Fazer um macrociclo de 3 meses: Populações especiais									
Personal Trainer	Conhecer a função do Personal Trainer									
	Realizar observação e reflexão de treinos personalizados									
	Realizar observação e reflexão em avaliações de saúde									
	Preparar avaliação de saúde com base em evidência									
	Preparações de sessões de PT a colegas estagiários									
Diretor Técnico	Conhecimento das funções do DT									
	Adquirir conhecimentos sobre as plataformas utilizadas									
	Realizar as tarefas de gestão financeiras (budget e salários)									
	Realizar tarefas de gestão de horários									
	Realizar tarefas de gestão de recursos humanos									
	Refletir, analisar e reformular o Manual de Operações da empresa									
	Adquirir capacidades e competências de um DT									
Final	Balanço do Estágio									

Tabela 3 - Cronograma da Intervenção

Tarefas e atividades realizadas

		TAREFAS & ATIVIDADES REALIZADAS	
	DIA	ATIVIDADE	DURAÇÃO
SEMANA 1 (45/2019)	SEGUNDA	Aula Pump	45'
	TERÇA		
	QUARTA	Integração Club Manager	1h30
		Integração no Clube	-
	QUINTA	Dinâmicas (abs x2, alongamentos x2, fit moves, desafio x2)	2h30
		Integração Gym Service	-
	SEXTA		
SEMANA 2 (46/2019)	SÁBADO		
	DOMINGO		
	SEGUNDA	Dinâmicas (abs, fit moves, hiit, alongamentos)	1h30
	TERÇA	Integração Club Manager (conhecer funções)	1h
	QUARTA		
	QUINTA	Dinâmicas (abs x2, fit moves)	2h30
	SEXTA		
SEMANA 3 (47/2019)	SÁBADO		
	DOMINGO		
	SEGUNDA	Aula Pump	45'
	TERÇA	Club Manager (funções gestão budget)	2h
	QUARTA	Dinâmicas (abs x2)	2h
	QUINTA	Club Manager (funções Club Manager)	2h30
	SEXTA		
SEMANA 4 (48/2019)	SÁBADO	Aula Pump	30'
	DOMINGO	Horas pesquisa	1h
	SEGUNDA	Club Manager (corrigir horas GT & GS, lançar salários)	3h30
	TERÇA	Aula Zumba	45'
	QUARTA	Lançar salários	2h
	QUINTA	Dinâmicas (fitmoves, alongamentos)	3h
	SEXTA	Dinâmicas (abs, fit moves)	1h15
SEMANA 5 (49/2019)	SÁBADO	Club Manager (atualizar contactos staff)	1h
	DOMINGO		
	SEGUNDA	Aula Pump	45'
	TERÇA	Club Manager (conhecimento plataformas e funções)	3h
	QUARTA	Club Manager (organização e limpeza arquivo)	2h
	QUINTA	Club Manager (organização e limpeza arquivo)	2h
	SEXTA	Club Manager (planificação horários estagiários e sua integração)	2h
SEMANA 6 (50/2019)	SÁBADO	Club Manager (organização trabalhos estágios)	1h
	DOMINGO	Horas pesquisa	1h
	SEGUNDA		
	TERÇA	Dinâmicas (abs, alongamentos)	2h
	QUARTA	Dinâmicas (abs, alongamentos)	1h
	QUINTA	Club Manager (manutenção)	1h
	SEXTA	Dinâmicas (abs x2)	3h
SEMANA 7 (51/2019)	SÁBADO	Club Manager (atualizar dados colaboradores)	2h
	DOMINGO	Club Manager (organização trabalhos estágios)	1h
	SEGUNDA		
	TERÇA		
	QUARTA	Dinâmicas (abs, hiit, alongamentos)	1h
	QUINTA	Horas de pesquisa	2h
	SEXTA		
SEMANA 7 (51/2019)	SÁBADO		
	DOMINGO		

SEMANA 8 (52/2019)	SEGUNDA	Club Manager (corrigir horas GT & GS, lançar salários, preencher agenda mensal)	3h
	TERÇA		
	QUARTA		
	QUINTA		
	SEXTA	Club Manager (lançar salários)	2h
	SÁBADO		
SEMANA 9 (01/2020)	DOMINGO		
	SEGUNDA	Club Manager (publicações Facebook)	1h
	TERÇA	Dinâmicas (abs, hiit, alongamentos)	1h30
		Horas pesquisa	2h
		Reunião com o orientador (preparação para 1ª conferência)	1h30
	QUARTA	Club Manager (aceitar instruções MANZ na plataforma)	1h
		Dinâmicas (abs)	1h
	QUINTA	Dinâmicas (abs x2, alongamentos)	2h30
	SEXTA	Horas pesquisa	2h
	SÁBADO		
SEMANA 10 (02/2020)	DOMINGO		
	SEGUNDA	Horas pesquisa	2h30
	TERÇA	Dinâmicas (abs x2)	1h30
	QUARTA	Horas pesquisa	2h15
	QUINTA	Reunião com o orientador (integração novos estagiários)	1h
	SEXTA	Apresentação 1ª conferência oral	1h
		Club Manager (funções Club Manager)	1h
		Dinâmicas (abs, fit moves, alongamentos)	1h
SEMANA 11 (03/2020)	SÁBADO		
	DOMINGO		
	SEGUNDA	Club Manager (manutenção e preenchimento de contratos)	4h
	TERÇA	Dinâmicas (hiit)	1h
		Club Manager (organizar arquivo)	4h30
	QUARTA	Aula 3B	30'
		Club Manager (organizar aulas de grupo, digitalização de documentos)	4h
	QUINTA	Club Manager (digitalização de documentos)	2h
	SEXTA	Dinâmicas (abs 4x, hiit 3x, fit moves 2x, alongamentos 3x)	4h
	SÁBADO		
SEMANA 12 (04/2020)	DOMINGO		
	SEGUNDA	Club Manager (atualizar contratos e documentos)	2h30
	TERÇA	Dinâmicas (abs 3x, hiit, Fit moves, alongamentos)	3h
		Club Manager (organizar e arquivar livros de reclamações)	4h
	QUARTA	Aula Strong	30'
	QUINTA	Club Manager (conferir horas GT & GS, lançar salários)	3h30
	SEXTA	Club Manager (atualizar contratos e documentos)	4h
	SÁBADO	Club Manager (lançar aulas virtuais, revisão aulas grupo)	3h30
	DOMINGO	Dinâmicas (abs 3x, hiit, Fit moves, alongamentos 3x, desafio semana)	3h30
		Dinâmicas (abs 5x, hiit, Fit moves, alongamentos 2x, desafio semana)	5h
SEMANA 13 (05/2020)			
	SEGUNDA	Club Manager (lançar salários)	2h30
	TERÇA	Dinâmicas (abs x2, alongamentos x2)	2h30
		Club Manager (corrigir horas GT & GS, lançar salários)	3h
	QUARTA	Aula 3B	30'
		Dinâmicas (abs 3x, hiit, Fit moves, alongamentos 3x, desafio semana)	3h15
	QUINTA	Club Manager (manutenção)	1h30
	SEXTA	Aula Body Attack	45'
	SÁBADO	Club Manager (aquisição conhecimento acerca das plataformas internas)	2h30
	DOMINGO	Dinâmicas (abs 5x, hiit 2x, Fit moves 3x, alongamentos 4x)	6h30
		Club Manager (contactar membros clube, tratamento dados)	1h30
		Dinâmicas (abs 4x, hiit 3x, Fit moves 2x, alongamentos 5x)	5h

SEMANA 14 (06/2020)	SEGUNDA	Club Manager (manutenção)	2h30
		Dinâmicas (abs x2, alongamentos x2, fit moves)	2h30
	TERÇA	Club Manager (tratamento de Dados)	5h30
		Dinâmicas (abs, alongamentos, fit moves, hiit)	4h30
	QUARTA	Receção	1h
	QUINTA	Club Manager (<u>Alteração</u> aulas virtuais, atualização dados staff)	2h30
	SEXTA	Dinâmicas (abs 5x, hiit 4x, fit moves 2x, alongamentos 5x, desafios)	6h30
	SÁBADO DOMINGO		
		Dinâmicas (abs 4x, hiit 3x, fit moves 2x, alongamentos 4x)	5h
SEMANA 15 (07/2020)	SEGUNDA	Aula Step	30'
		Club Manager (publicações Facebook, lançar desafio nas redes sociais)	2h
	TERÇA	Dinâmicas (abs 2x, hiit 2x, fit moves, alongamentos 2x)	2h30
		Aula Step	30'
	QUARTA	Club Manager (manutenção, lançar desafio nas redes sociais)	3h
		Dinâmicas (abs 5x, hiit 4x, fit moves 4x, alongamentos 3x, desafios)	6h15
	QUINTA	Club Manager (organização trabalho estagiários, definição budget fevereiro)	2h30
	SEXTA	Dinâmicas (abs 6x, hiit 3x, fit moves 5x, alongamentos 5x)	6h30
	SÁBADO	Dinâmicas (abs 3x, hiit 3x, fit moves 2x, alongamentos 2x, desafios)	3h30
	DOMINGO	Dinâmicas (abs 4x, hiit 2x, fit moves 2x, alongamentos 3x, desafios)	5h
SEMANA 16 (08/2020)	SEGUNDA	Club Manager (manutenção, atualização dados dos membros)	2h30
		Dinâmicas (abs 2x, hiit, alongamentos 2x,)	2h30
	TERÇA	Aula Step	30'
		Aula Step	30'
	QUARTA	Dinâmicas (abs, hiit, alongamentos, fitmoves)	1h
		Dinâmicas (abs 6x, hiit 3x, fit moves 5x, alongamentos 6x, desafio)	6h
	QUINTA	Pesquisa na receção	1h
		Formação estagiários	1h30
	SEXTA	Club Manager (correção das horas do staff, alteração das aulas virtuais)	4h
	SÁBADO DOMINGO	Dinâmicas (abs 6x, hiit 5x, fit moves 5x, alongamentos 3x, desafios)	6h30
		Dinâmicas (abs 5x, hiit 3x, fit moves 4x, alongamentos 3x)	5h
SEMANA 17 (09/2020)	SEGUNDA	Club Manager (lançar salários, conferir agenda mensal)	3h
		Dinâmicas (abs 2x, hiit 2x, alongamentos 2x)	2h30
	TERÇA	Aula Step	30'
		Club Manager (lançar salários)	3h
	QUARTA	Aula Step	30'
		Dinâmicas (abs 2x, fit moves 2x, alongamentos 2x)	2h30
	QUINTA	Club Manager (manutenção)	1h30
		Receção	1h
	SEXTA	Nutrihut	30'
	SÁBADO DOMINGO		
		Dinâmicas (abs 5x, hiit 3x, fit moves, alongamentos 4x, desafios x7)	5h30
		Dinâmicas (abs 4x, hiit 3x, fit moves 4x, alongamentos 2x)	5h
SEMANA 18 (10/2020)	SEGUNDA	Club Manager (manutenção)	3h30
		Dinâmicas (abs x2, hiit, alongamentos)	2h30
	TERÇA	Aula step	30'
		Aula step	1h
	QUARTA	Dinâmicas (abs x5, hiit x4, fit moves x3, alongamentos x5)	6h
	QUINTA	Horas pesquisa	1h
	SEXTA	Club Manager (preparação do evento nutrihut)	2h
	SÁBADO DOMINGO	Dinâmicas (abs x5, hiit x3, fit moves x5, alongamentos x6)	6h30

SEMANA 19 (11/2020)	SEGUNDA		
	TERÇA		
	QUARTA		
	QUINTA		
	SEXTA	Gym Based Classes (abs, React moves)	3h30
	SÁBADO		
	DOMINGO	Gym Based Classes (abs, Fit moves, React moves, Hi Five)	5h
SEMANA 20 (24/2020)	SEGUNDA	Gym Based Classes (abs, Flex moves)	3h
	TERÇA		
	QUARTA	Gym Based Classes (abs, React moves, Hiit zone)	5h
	QUINTA	Gym Based Classes (abs)	1h
	SEXTA	Gym Based Classes (abs, React moves)	3h30
	SÁBADO		
	DOMINGO	Gym Based Classes (abs, Fit moves, React moves, Hi Five)	5h
SEMANA 21 (25/2020)	SEGUNDA	Gym Based Classes (abs, Flex moves)	3h
	TERÇA		
	QUARTA	Gym Based Classes (abs)	1h30
	QUINTA	Gym Based Classes (abs)	1h
	SEXTA	Gym Based Classes (abs, React moves)	3h30
	SÁBADO		
	DOMINGO	Gym Based Classes (abs, Fit moves, React moves, Hi Five)	5h
SEMANA 22 (26/2020)	SEGUNDA	Gym Based Classes (abs, Flex moves)	3h
	TERÇA		
	QUARTA	Gym Based Classes (abs, React moves, Hiit zone)	5h
	QUINTA	Gym Based Classes (abs)	30'
	SEXTA	Gym Based Classes (abs, React moves)	3h30
	SÁBADO		
	DOMINGO	Gym Based Classes (abs, Hi Five, Flex Moves)	5h
SEMANA 23 (27/2020)	SEGUNDA	Gym Based Classes (abs, Flex moves)	3h
	TERÇA	Aula step	30'
	QUARTA		
	QUINTA	Gym Based Classes (abs, React moves, Hiit zone)	5h
	SEXTA	Gym Based Classes (abs)	1h
	SÁBADO	Gym Based Classes (abs, React moves, Fit moves, Flex moves)	7h
	DOMINGO		
		Gym Based Classes (abs, Fit moves, React moves, Hi Five)	5h
SEMANA 24 (28/2020)	SEGUNDA	Gym Based Classes (abs, Flex moves)	3h
	TERÇA	Aula step	30'
	QUARTA	Sombra numa sessão de treino personalizado	1h
	QUINTA		
	SEXTA	Gym Based Classes (abs)	1h30
	SÁBADO	Gym Based Classes (abs)	30'
	DOMINGO	Gym Based Classes (abs, React moves, Fit moves, Flex moves)	7h
		Gym Based Classes (abs, Hi Five, Flex Moves)	3h30
		Gym Based Classes (abs, Fit moves, React moves, Hi Five)	5h
SEMANA 25 (29/2020)	SEGUNDA	Gym Based Classes (abs)	30'
	TERÇA	Reunião com o orientador	1h
	QUARTA	Gym Based Classes (abs, React moves, Hiit zone)	5h
	QUINTA	Gym Based Classes (abs)	1h
	SEXTA	Gym Based Classes (abs, React moves, Fit moves, Flex moves)	7h
	SÁBADO	Apresentação da segunda etapa de estágio (RSL e Grupo focal)	1h
	DOMINGO	Gym Based Classes (abs, Fit moves, React moves, Hi Five)	5h

SEMANA 26 (30/2020)	SEGUNDA	Aula de step	30'
	TERÇA		
	QUARTA	Aula de step	30'
	QUINTA		
	SEXTA		
	SÁBADO		
	DOMINGO	Gym Based Classes (abs, Fit moves, React moves, Hi Five)	5h
SEMANA 27 (31/2020)	SEGUNDA	Reunião Grupo focal	1h
	TERÇA	Gym Based Classes (abs, Flex moves)	3h
	QUARTA		
	QUINTA	Gym Based Classes (abs, React moves, Hiit zone)	5h
	SEXTA	Gym Based Classes (abs)	1h
	SÁBADO	Gym Based Classes (abs, React moves)	3h30
	SÁBADO		
	DOMINGO	Gym Based Classes (abs, Fit moves, React moves, Hi Five)	5h

Tabela 4- Tarefas & Atividades Realizadas

Balanço de estágio

Objetivos

Na sua esmagadora maioria, os objetivos propostos para o estágio foram atingidos.

Após a definição da instituição onde iria realizar o estágio, foram definidos os objetivos do mesmo, sendo eles caracterizados por Gerais, Específicos e Operacionais.

Os principais objetivos do estágio de 7 meses foram o desenvolvimento de competências para as funções de Diretor Técnico, técnico de exercício físico de sala (Gym Service), Técnico de exercício em contexto de aulas de grupo (Group Trainer) e Personal Trainer. Estes objetivos foram cumpridos através da criação de um plano que me permitiu ter um contacto direto com a realidade do que é desempenhar cada uma destas funções, bem como, as suas rotinas e especificidades. Para a realização deste plano, foram definidos objetivos específicos e operacionais que quando colmatados, permitem conhecer todo o espectro daquilo que é a realidade do dia-a-dia operacional de um clube de fitness.

Um dos primeiros passos foi a realização de funções de Gym Service e Group Trainer, sendo que para isso foi-me permitido fazer sombra a instrutores de cada uma das áreas e a construção de desafios de semana, bem como, o acompanhamento dos membros durante a execução dos mesmos. Outra das competências que foi desenvolvida foi a capacidade de elaborar e organizar as dinâmicas que são oferecidas por parte da Instituição de Estágio aos membros e das próprias aulas de grupo, tendo-me sido permitido construí-las e realizá-las enquanto membro até me sentir confortável para as lecionar, sendo que relacionado com isso adquiri conhecimentos a nível técnico dos vários tipos de materiais e equipamentos assim como exercícios para cada grupo muscular através da realização de pesquisa própria para o efeito. Para além da abordagem prática aquilo que é o lado técnico de um instrutor de fitness, existiu a oportunidade de adquirir competências ao nível da saúde, com a realização de planos de avaliação com base em evidência científica e desempenhar a função de sombra em avaliações de saúde realizadas a membros.

Estes foram os objetivos específicos e operacionais que me permitiram adquirir conhecimentos para a realização de funções de Gym Service e Group Trainer, sendo que de seguida irei abordar uma das grandes componentes do meu estágio, que foi a interpretação e análise daquilo que é o papel do Club Manager num club de fitness e da relevância do seu papel para o bom funcionamento de um ginásio. Foi-me possível acompanhar o Club Manager nas suas tarefas diárias e mensais e desenvolver competências para as conseguir cumprir. Para tal, realizei tarefas como o fecho do mês, o lançamento de salários, a delineação dos vários tipos de budgets adequados e outras tarefas relacionadas com a gestão de equipas, horários e da organização da vasta gama de aulas que a instituição de estágio dispões para os seus membros.

Realizei tarefas de manutenção e verificação de equipamentos, recrutamento de equipas e analisei criticamente a fundo o manual de operações da empresa, com a identificação de pontos essenciais do próprio documento e sugestão de melhorias ao mesmo. Devido ao contexto atual da situação pandémica que vivemos criada pelo vírus SARS-Covid19, tive também a oportunidade única de num contexto académico e educacional compreender como a gestão do Club Manager é impactante numa situação de quarentena a níveis de gestão de recursos humanos, bem como o seu papel na reabertura de ginásios e na necessidade de rapidez naquilo que é a compreensão da nova realidade que vivemos, no que se refere às normas de segurança e higiene nos ginásios pós pandemia.

Principais Dificuldades Encontradas

As principais dificuldades encontradas no âmbito da realização deste estágio foi a situação pandémica atual que vivemos e das suas consequências, nomeadamente, o encerramento total das atividades desportivas dos clubes de fitness.

Na elaboração do plano de estágio, foram distribuídos com base na sua duração vários objetivos específicos e operacionais que ficaram sem qualquer efeito devido ao surgimento do novo SARS-Covid19. Um dos objetivos gerais mais afetados foi, sem dúvida alguma, o desenvolvimento de capacidades para a função de Personal Trainer que iria ser aprofundadamente abordada nos meses de Março, Abril, Maio e Junho. Estavam delineadas a realização de atividades relacionadas com o conhecimento da função de Personal Trainer, a execução da tarefa de sombra em treinos personalizados a preparação de sessões de PT, bem como o acompanhamento daquilo que é o trabalho de angariação de alunos. No entanto, visto que os ginásios viram a sua atividade encerrada e os próprios Personal Trainers, experienciaram dificuldades relacionadas com o novo vírus, foi-me impossível acompanhar e experienciar aquilo que é o dia-a-dia operacional de um personal trainer. A somar a isso, e dentro do contexto da pandemia do COVID-19, não foi possível realizar o trabalho proposto pela instituição de estágio, nomeadamente a elaboração de macrociclos de treino, algo que iria ser fruto de um desenvolvimento conjunto com os personal trainers.

Capítulo VII – Elaboração do Manual de Operações

Introdução

Como foi anteriormente mencionado na Introdução geral deste relatório, entre 2013 e 2017, a procura por ginásios aumentou 10% em Portugal. Posto isto, é importante saber o que é um ginásio e como funciona. Segundo o Diário da República, Decreto-Lei 385/99 (28/09) capítulo I, artigo 2º entende-se por Ginásio, as salas de desporto abertas ao público dotadas de equipamento para o treino da força, nomeadamente para a prática do culturismo, da musculação ou atividades afins, bem como as destinadas ao desenvolvimento, manutenção ou recuperação da condição física, designadamente para a prática da ginástica, manutenção, aeróbica ou atividades semelhantes, ainda que integrem ou estejam integradas em infraestruturas vocacionadas para a prática de outras modalidades.

Para o correto funcionamento de um ginásio é obrigatório a adoção de regras específicas que visam garantir que são criadas as melhores condições para a população em geral pode usufruir destas instalações com segurança. Com esse objetivo, foi publicado no Diário da República Portuguesa, artigo 5º a obrigatoriedade das instalações desportivas disporem de um responsável técnico nos termos do presente diploma, por forma a assegurar o seu controlo e funcionamento, bem como são enunciadas no artigo 6º as funções do responsável técnico que podem, em qualquer caso, ser exercidas por licenciado em estabelecimento de ensino superior na área da educação física ou desporto. A somar a isso, o artigo 8º indica ainda que, é obrigatória a presença do responsável técnico, ou de quem o coadjuve, na instalação desportiva durante o seu período de funcionamento e que todo o pessoal técnico, monitores ou instrutores com funções nas instalações desportivas, segundo o artigo 11º, atuam sob a orientação técnica do responsável técnico, sendo que este, superintende tecnicamente as atividades desportivas desenvolvidas nestas instalações, competindo-lhe zelar pela sua adequada utilização, como está descrito no artigo 10º.

Por último, a identificação do responsável técnico, assim como o regulamento da utilização elaborado pelo proprietário contendo as normas de cumprimento devem estar afixados em locais visíveis (artigo 7º e artigo 12º respetivamente).

A função de Diretor Técnico é então fundamental, neste capítulo é reforçada a sua importância e explicadas as suas obrigações.

Funções do DT (CM)

Segundo o Diário da República, 1ª série, nº 166, 28 de Agosto de 2012, o Diretor Técnico desempenha as seguintes funções:

- a) Coordenar e supervisionar a prescrição, avaliação, condução e orientação de todos os programas e atividades, da área da manutenção da condição física (fitness), no âmbito do funcionamento das instalações desportivas, aos seus utentes;
- b) Coordenar e supervisionar a avaliação da qualidade dos serviços prestados, bem como propor ou implementar medidas visando a melhoria dessa qualidade;
- c) Elaborar um manual de operações das atividades desportivas que decorrem nas instalações desportivas que prestam serviços desportivos na área da manutenção da condição física (fitness);
- d) Coordenar a produção das atividades desportivas;
- e) Superintender tecnicamente, no âmbito do funcionamento das instalações desportivas, as atividades desportivas nelas desenvolvidas;
- f) Colaborar na luta contra a dopagem no desporto.

De acordo com as recomendações do ACSM (2013), as tarefas do Diretor técnico passam por:

- a) O desenvolvimento, a implementação, coordenação e calendarização de programas de exercícios e de aulas de grupo
- b) A supervisão de programas de exercício e de aulas de grupo e a definição das recomendações técnicas operacionais
- c) O recrutamento, a entrevista e seleção
- d) O treino, formação e avaliação
- e) A elaboração do manual de avaliação e prescrição do exercício.

No Fitness Hut, as funções que estão ao encargo do Club Manager/ Diretor técnico são:

- a) Estar sempre presente nas várias áreas de circulação do clube (ginásio, estúdios, balneários e zonas sociais) por forma a cumprimentar os sócios, conhecê-los e ouvir que sugestões estes têm para melhorar o estado global do clube
- b) Garantir que todo o staff tem a devida formação sobre procedimentos de emergência e evacuação do clube, e realizar simulacros a cada 2 meses

- c) Analisar as reclamações realizadas no livro de reclamações, estar atento aos timings de resposta e resolver o que está ao seu alcance para minimizar o índice de reclamações no clube.
- d) Garantir que o staff (CS, GS e segurança) tem a devida formação sobre o preenchimento da folha de acidentes pessoais e sinistros no clube, de modo a todos poderem ser rápidos sempre que algum sinistro ocorre.
- e) Informar todo o staff das novidades semanais do clube, através do envio de uma comunicação por mail – NOW: news of the week
- f) Planeamento e realização de eventos trimestrais de carácter social e de aumento da retenção para os sócios, denominados Move Days & FMG regionals
- g) Garantir que no seu gabinete tem disponível os contactos de telefone e de mail de todo o staff
- h) Realizar o recrutamento das equipas de Club Service, Gym Service e Group Trainers, bem como a consequente formação de cada uma das suas áreas de trabalho
- i) Organização do board de fotos de staff sempre actualizada
- j) Retirar os relatórios de utilização diária e semanal do clube
- k) Gestão das horas a atribuir ao staff mensalmente
- l) Gestão do mapa de aulas face à população existente, às necessidades do clube e às tendências de mercado, respeitando o orçamento previamente definido
- m) Controlar as remunerações de todo o staff na folha de salários numa base mensal
- n) Realizar briefings mensais individuais e/ou de equipa com todos os elementos do staff
- o) Avaliar a qualidade das aulas dos Group Trainers e a produtividade do trabalho desenvolvido pelos Gym Service e Club Service.

Diretor técnico e a liderança das equipas

A capacidade de liderança é uma das qualidades mais valorizadas num bom diretor técnico, sendo ela fulcral para o desempenhar das suas funções. Inúmeras pesquisas realizadas sobre o tópico “liderança” (Cunha 2009, citado por Sacavém 2011) sugerem que os colaboradores que exercem a sua atividade por vocação, executam melhor o seu trabalho e mostram mais satisfação com a sua vida em geral. Deste modo, podemos concluir que as equipas constituídas por indivíduos com estas características, têm por norma associados valores como a cooperação, vigor e a boa comunicação,

algo que normalmente resulta num nível de confiança mais elevado e por consequência melhores resultados. De acordo com os mesmos autores, existe um conjunto de indicações que devem ser tomadas pelo líder para que este tenha uma chamada “liderança autêntica”, que permitem uma harmonia descrita acima entre o líder e a restante equipa. Para isso o líder deve:

- Enriquecer as funções dos colaboradores e dar margem de manobra aos mesmos
- Colocar os colaboradores em contacto direto com os clientes
- Conciliar os objetivos económicos da empresa com os benefícios para a comunidade
- Atuar com justiça e equidade
- Inspirar um clima de confiança sendo ético e íntegro com os seus colaboradores
- Tentar realçar os pontos fortes de cada colaborador e tentar colocar esses mesmos pontos fortes ao serviço do desenvolvimento pessoal e organizacional
- Distribuir os sacrifícios, mas também os dividendos por toda a equipa
- Não se deixar afetar por uma crise, dando sempre ênfase às emoções positivas de maneira a manter o entusiasmo, confiança e o vigor da equipa

No entanto, há que salientar o impacto gigante que um líder tem na equipa e como a sua capacidade de gerir emoções e pessoas são cruciais para a qualidade dos serviços, algo que está inteiramente dependente dos seus colaboradores e do seu estado de espírito e compromisso. Só assim, é possível fomentar uma cultura de união e de ajuda que são notórios na capacidade de gestão da própria equipa e da forma como ela enfrenta as adversidades que vai encontrar. Segundo Simon Sinek em *Leaders Eat Last* (2014), quanto maior for a necessidade de gerir os perigos dentro da organização, menor é a sua capacidade de enfrentar perigos externos, sendo a verdadeira definição de liderança humana, a capacidade de criar uma cultura própria tão eficaz que seja capaz de dissuadir quaisquer rivalidades internas, o que resulta numa camada de proteção constante da organização, ficando esta mais forte para, através da cooperação, união e força, lidar com as ameaças externas. É necessário criar um espírito de família em que cada funcionário é filho ou filha de alguém, e como pai, o líder de uma empresa é responsável pelas suas vidas preciosas. Deixar alguém entrar numa organização é como adotar uma criança. Algo defendido pelo próprio autor.

Avaliação do DT

No Fitness Hut, a avaliação do DT é feita de forma quantitativa e qualitativa pelo seu superior hierárquico, o Regional Manager. Esta avaliação é contínua e realizada através de inquéritos de satisfação dos clientes, da análise da plataforma proprietária “Leisure Point” do Fitness Hut para o efeito e a monitorização da relação entre Diretor Técnico-Staff.

A avaliação quantitativa exige a obtenção de um determinado score por parte do DT, sendo apresentada de seguida uma tabela com os objetivos a serem cumpridos:

Método de Avaliação	Objetivo	Frequência
NPS (Net Promoters Scale)	> 50 ou melhoria	Trimestral
Barómetro Geral Aulas	Low usage máx 15%	Mensal
Nº Programas Treino Prescritos	5 treinos por dia	-
Desistências de Membros	< Projeção Mensal	Mensal
Fotos de Perfil dos Membros	Máx 10% sócios	-
Reclamações por escrito	Inexistência de Reclamações sobre DT	-
Consultas de Nutrição	Taxa de Penetração de 4%	Mensal
Report Mensal ao Superior	Na data pretendida	Mensal
Formação do Staff	Contínua e Constante	Mensal
Retenção	<1 saída por mês	-
Exercícios de Evacuação	3 p/ano	Anual
Valor enquanto DT	Acrescentar Valor	Trimestral

Tabela 5- Métodos Quantitativos de Avaliação DT

A somar a isto, é feita uma avaliação qualitativa do trabalho do DT que consiste na obtenção de um parecer positivo nos seguintes pontos:

Método de Avaliação	Objetivo
Respeita imagem e comunicação da empresa	Sim
Entende o propósito da empresa	Sim
Atitude diária voltada para o customer experience	Sim
Positivo e relevante	Sim
Interessado e com responsabilidade partilhada sobre as vendas	Sim
Motivado e motivador	Sim
Organizado, informado e esclarecido	Sim

Tabela 6 - Métodos Qualitativos de Avaliação DT

Sugestões de Melhoria da avaliação do DT

Embora esta seja a forma atual que a empresa encontrou de avaliar o DT, existe espaço para melhorias pelo facto de existirem fatores e comportamentos que são importantes para a avaliação da função de DT que não são tidos em conta atualmente. A função do DT é a correta gestão e implementação de uma série de procedimentos operacionais que garantem um bom funcionamento do clube, sendo eles implementados pelos colaboradores. Estes são quem mais diretamente são afetados pela gestão do DT e por isso deveriam também poder manifestar o seu parecer relativamente ao seu superior, sendo que atualmente existe uma grande lacuna nesse aspeto. Posto isto, o DT deveria

também ser avaliado por aqueles que lidera sendo que os colaboradores deveriam preencher um questionário anonimamente, de modo a avaliar o desempenho atual do DT e onde este pode melhorar.

Anexado a este documento, com o título “Questionário Para a Avaliação do DT” está um exemplo de um questionário que poderia ser fornecido aos colaboradores por forma a estes avaliarem o trabalho atual do DT.

Controlo da qualidade dos serviços

Segundo Brito (2014) a qualidade é igual à satisfação do cliente, sendo esta percecionada pela pessoa e depende das expectativas criadas sobre o serviço. Para a satisfazer é necessário conhecer as suas necessidades e expectativas e agir de acordo com elas.

A obtenção de um serviço de qualidade é conseguida através da consideração de três áreas: o planeamento, o controlo e a melhoria. No planeamento de qualidade é fundamental identificar os clientes, determinar as suas necessidades e criar produtos e serviços que os satisfaçam. De seguida, é necessário implementar este plano e garantir um constante controlo do mesmo. Para tal, é imperativo avaliar o nível de desempenho, compará-lo com os objetivos fixados e criar medidas para reduzir a diferença entre o desempenho atual e o objetivo, sendo isso efetuado através da avaliação da qualidade de serviço, onde devem ser tidos em conta vários parâmetros, tangíveis – acessibilidade, instalações e segurança - e intangíveis - competência, comunicação, fiabilidade dos serviços e simpatia. Por fim e após todo este processo passamos para a fase da melhoria da qualidade onde é essencial reconhecer os tópicos a melhorar, saber delegar tarefas de melhoria para os colaboradores, promover formações, utilizar recompensas e ser objetivo e realista no planeamento seguinte. A obtenção de um serviço de qualidade não é um processo linear faseado, mas sim um ciclo constante em que a definição de um bom plano é o principal catalisador da obtenção da qualidade a que nos propomos, sendo ela crucial para o grande objetivo de qualquer clube: a fidelização do consumidor.

Segundo Kotler (2000, citado por Brito, 2014), os principais benefícios obtidos através de um serviço de qualidade são: a fidelização do cliente, maior poder de influência sobre o mesmo e maior taxa de conversão quando são aperfeiçoados ou lançados novos produtos ou serviços. Um serviço de qualidade permite que os clientes sejam a melhor e mais eficaz estratégia de marketing de um clube, pois estes falam positivamente acerca da empresa, recomendando-a e envolvendo-se com a mesma através de troca de informações e ideias para a melhoria da mesma.

Recursos Humanos

Um ginásio, é a relação constante entre dois valores: o valor intrínseco do ginásio e que este oferece ao cliente e o seu valor intangível. O valor intrínseco do ginásio assenta nos benefícios que este traz para a saúde de todos os seus membros e isso é alcançado através dos seus equipamentos, aulas, dinâmicas, serviços e até planos. No entanto, é importante mencionar que este carácter embora pareça ser o de maior relevância, no sentido prático isso não se verifica. Devido à tecnologia e aos seus desenvolvimentos, atualmente não existem diferenças significativas entre as diversas cadeias no que toca ao valor intrínseco que estas oferecem ao cliente final. A verdade é que é o valor intangível que faz com que o consumidor se fidelize a essa cadeia (e muitas vezes a um ginásio em específico dentro da mesma cadeia). O ambiente, os colaboradores e a qualidade dos mesmos são os verdadeiros fatores determinantes no sucesso de uma empresa na obtenção da fidelização do consumidor. São os colaboradores a cara da empresa e é com eles que os clientes têm um contacto mais direto e por isso é notório o impacto que eles têm no cliente. Analisando a jornada do consumidor, percebemos que mais do que os equipamentos e aulas do ginásio é o primeiro contacto com a empresa, através da equipa comercial, que é um grande potenciador na criação da necessidade do consumidor. Uma equipa de colaboradores de um ginásio é muito mais do que os seus equipamentos e aulas, são os seus instrutores, os seus comerciais, os seus rececionistas e até os colaboradores da limpeza. Todos eles são responsáveis pela manutenção da verdadeira qualidade do ginásio, a sensação de bem-estar.

O processo de recrutamento é por isso essencial no valor que entregamos aos consumidores e é por isso importante ter um processo de recrutamento bem definido, desta forma poupar-se-á tempo e a probabilidade de escolher a pessoa certa é maior.

Segundo Brito (2014) a falta de formação administrativa e de conhecimentos específicos da área do fitness, dos proprietários e gerentes, é por vezes referida como um dos maiores problemas do segmento da indústria do fitness. Frequentemente esta falta de formação interfere diretamente no desempenho dos colaboradores.

Recrutamento

Um Recrutamento é o conjunto de procedimentos que visa atrair candidatos potencialmente qualificados e capazes de ocupar cargos dentro da organização. É um sistema de informação através do qual uma organização divulga e oferece ao mercado oportunidades de emprego que pretende preencher. (Chiavenato, 2005)

Segundo Marras (2002, citado por Brito 2014) o processo de recrutamento pode ser realizado de forma interna e externa, o recrutamento interno pode ocorrer dentro da empresa - como recomendações de colaboradores-, e o recrutamento externo procura potenciais candidatos por anúncios, cartazes, jornais, entre outros. As principais vantagens do recrutamento interno são os custos reduzidos e a mensagem de incentivo a todos os profissionais através da sensação de estarem num local onde existem margem de progressão de carreira. Em relação ao recrutamento externo existem vantagens, tais como, a renovação dos recursos humanos, a entrada de pessoas novas vindas de outras empresas, áreas ou setores que podem contribuir com outro tipo de experiência e poderão trazer ideias inovadoras. A desvantagem que poderá existir é a integração na equipa ser mais demorada e haver a possibilidade de criar conflitos dentro da equipa, pelo recrutamento não ser interno.

Existem várias formas de divulgar a necessidade de recrutamento, segundo Chiavenato (2005) existem várias fontes de prospeção de candidaturas:

- a) Rede de conhecimentos – através de familiares, amigos, conhecidos e colaboradores;
- b) Candidaturas espontâneas – candidaturas entregues pelos interessados em trabalhar no local;
- c) Universidades – estabelecer contactos com universidades para recrutar pessoal do último ano da licenciatura;
- d) Publicação de anúncios – em jornais, revistas, online, é uma das formas mais utilizadas de recrutamento;
- e) Pesquisa através da internet – recorrer a base de dados de currículos organizadas por universidades e empresas;
- f) Divulgação de necessidades – divulgação das necessidades através de plataformas especializadas em procura de empregos.

Processo de seleção

A Seleção é o processo através do qual as organizações se restabelecem dos recursos humanos necessários para alcançar os seus objetivos, escolhendo a pessoa mais adequada para preencher determinado posto de trabalho. As técnicas mais utilizadas para a seleção do pessoal variam de acordo com o tipo de empresa para a qual se recruta. Este processo engloba desde a convocação dos potenciais candidatos até à decisão da admissão (Cardoso, 2005) .

A abordagem mais comum no processo de seleção é a construção de um perfil de candidato (Morales, 1997 e Paula, 1999, citado por Brito 2014), que segundo (Paula 1999) este deve ser traçado para cada função da empresa. Este perfil deverá conter informações sobre as tarefas a desempenhar, nível de responsabilidade, nível de report, relações de hierarquia, indicadores e fatores de sucesso, requisitos pessoais, físicos e qualidades técnicas desejadas, entre outras.

A primeira triagem dos candidatos e a mais comum centra-se na avaliação dos elementos curriculares fornecidos pelos próprios através do Curriculum Vitae e da carta de candidatura. Estes têm como objetivo evidenciar os candidatos que maior potencial aparentem ter para os requisitos pretendidos. Após alcançado um número reduzido de candidatos, procede-se a uma fase de entrevistas onde há que construir uma grelha de pré-seleção que vai ajudar os intervenientes no processo de recrutamento a escolher a pessoa ideal para a vaga.

Segundo (Chiavenato, 2005) a entrevista individual representa um momento fulcral no processo de seleção em que o entrevistador e entrevistado se encontram pela primeira vez cara-a-cara. Esta não serve só para verificar se os candidatos dispõem dos requisitos e qualificações anunciados pelas técnicas de recrutamento, como também para separar os candidatos que seguirão adiante pelo processo seletivo, dos candidatos que não apresentem as condições desejadas.

Segundo (Pontes, 2004) para atingir os objetivos da entrevista, nomeadamente identificar as competências profissionais do candidato e desvendar as suas características pessoais e motivações, há que recorrer a temas que possibilitem observá-lo através de vários ângulos. Se os candidatos já têm uma certa experiência, devem ser abordados os seguintes pontos:

- a) O percurso do candidato
- b) As funções desempenhadas
- c) Os health clubs/ginásios onde trabalha/trabalhou
- d) As relações com a chefia
- e) As motivações do candidato
- f) Os conteúdos emocionais
- g) Os conteúdos abstratos
- h) Os pontos fortes e menos fortes
- i) Aspetos pessoais e atividades extra-profissionais

j) O health club/ginásio e a função a desempenhar

Formação

O processo de formação é constituído pelos passos que visam treinar, desenvolver e manter os trabalhadores atualizados. Este é fundamental para a manutenção de um serviço de qualidade, pois só através da criação de um plano de formação adequado e contínuo a empresa consegue alcançar a proposta de valor a que a mesma se compromete. O DT tem um papel fundamental nisto e segundo (Brito, 2014) este tem de perceber quais são as necessidades que os colaboradores têm, bem como, os pontos essenciais ao desenvolvimento de um plano de formação. Eis alguns parâmetros para uma correta elaboração de um plano de formação:

- Fazer o levantamento das necessidades de formação e treino no ginásio, alinhando essas necessidades e os programas de formação à missão, visão, valores e objetivos
- Definir os indicadores de mensuração dos resultados da formação
- Avaliar os resultados da formação veiculada
- Fornecer feedback aos colaboradores relativamente às melhorias a serem promovidas
- Desenvolver um plano de formação que englobe diferentes tipos de formação para atender às diferentes funções dos colaboradores
- Basear a formação no treino e desenvolvimento das competências necessárias às funções

Após o levantamento e criação deste plano, é importante haver um calendário com rotinas de formação estabelecida e um acompanhamento de perto da execução deste plano, sendo por isso importante:

- Organizar pelo menos duas oportunidades de formação por ano
- Desenvolver capacidades de gestão através do treino regular em técnicas de gestão e de relacionamento interpessoal
- Realizar reuniões frequentes para treinar determinados procedimentos com os colaboradores
- Procurar evoluir mais, sem nunca fechar a aprendizagem
- Avaliar regularmente a necessidade de treino contínuo e de desenvolvimento
- Criar um plano anual de treino para toda a equipa staff

Avaliação

Os métodos de avaliação são obrigatórios e devem ser realizadas avaliações periódicas a todos os funcionários do ginásio. Estas grelhas de avaliação devem ser adaptadas a cada uma das funções do clube. É necessário haver um método de avaliação personalizado para cada área do ginásio e flexível ao impacto de fatores externos nos objetivos e funções de cada um dos colaboradores. A título de exemplo, no caso dos Comerciais, estes devem ser avaliados pelos novos clientes que inscrevem e os clientes que reinscrevem, no entanto, a crise desencadeada pela COVID-19, terá um impacto relevante e externo às capacidades dos comerciais destes atingirem as metas a que se propuseram antes do início da pandemia, ou seja, os métodos de avaliação têm de ser flexíveis para que estes acontecimentos não prejudiquem o colaborador.

Em relação aos instrutores, deve ser feita uma avaliação mais rigorosa, pois são estes que estão em contacto direto com o cliente, e têm a saúde dos mesmos nas suas mãos e é a sua avaliação que assegura a qualidade dos serviços oferecidos no ginásio.

Cada ginásio ou health club deverá ter uma grelha de avaliação de todos os funcionários, e os critérios de avaliação dessa grelha devem ser partilhados com todo o staff. Quando feita a avaliação, é importante que o avaliador exponha os aspetos positivos e negativos de forma clara e sem julgamentos. Deverá reforçar os aspetos positivos e apresentar os negativos sempre como um aspeto a melhorar e não um erro. Desta forma, diminui a frustração e poderá até aumentar a motivação dos colaboradores. Segundo (Brito, 2014), uma estratégia para otimizar a eficácia do feedback positivo, é a criação de um questionário de motivação e reconhecimento do instrutor, sendo que esta estratégia poderá motivar o instrutor e fazer com que este se sinta mais envolvido com a empresa.

Avaliação de Saúde

A avaliação de saúde é realizada na instituição de estágio por um Personal Trainer, no espaço de 1 hora, com um custo de 20 euros, sendo esta de carácter facultativo. Sob o meu ponto de vista, esta avaliação deveria ser obrigatória para qualquer membro no momento da sua inscrição. Além de ser importante para uma prescrição correta do plano de treino a adotar, a falta de uma avaliação poderá colocar em risco a vida de cada membro.

No Fitness Hut, as avaliações de saúde são individuais e da responsabilidade de cada Personal Trainer, sendo os próprios que elaboram os parâmetros a avaliar, a forma como os avaliam e o acompanhamento que fazem no pós-avaliação. A somar a isso, os profissionais poderão usufruir da aplicação Trainingym, já falada anteriormente neste relatório, que tem perguntas básicas orientadoras

para despistar o risco de doenças das artérias coronárias que podem, por exemplo, originar um episódio de ataque cardíaco.

Para evitar estas situações é importante realizar uma boa avaliação de saúde, para isso é importante ter em atenção os vários aspetos:

- a) Estratificação de Risco Cardiovascular
- b) Avaliação da Composição Corporal
- c) Medições em Repouso: Frequência Cardíaca e Pressão Arterial
- d) Avaliação da Aptidão Cardiorrespiratória
- e) Avaliação da Aptidão Muscular
- f) Avaliação da Flexibilidade

a) Estratificação de Risco Cardiovascular

Segundo o ACSM (2013) existem fatores de risco positivos e negativos, para a estratificação do risco cardiovascular. Os fatores positivos são aqueles que contribuem para aumentar a probabilidade de um episódio de doença das artérias coronárias e o fator negativo anula um dos fatores positivos, ou seja, se houver um fator positivo e um negativo no mesmo indivíduo, o risco é nulo.

A seguinte tabela demonstra como aferir os fatores de risco:

Fatores de Risco Positivos	Critério
Idade	>45 anos (homem) - >55 anos (mulher)
Antecedentes familiares	Enfarte agudo do miocárdio ou morte súbita do pai ou outro familiar masculino direto antes dos 55 anos de idade ou antes dos 65 anos, se for a mãe ou outro familiar feminino direto
Hábitos tabágicos	Fuma ou deixou de fumar há menos de 6 meses
Hipercolesterolemia	Colesterol total >200; HDL <40 ou LDL >130 (mg/dL)
Diminuição da tolerância à glucose	Valores de glicémia ≥ 100 mg/dL e <126 mg/dL em jejum ou ≥ 140 mg/dL e <200 mg/dL 2 horas após prova de tolerância oral à glucose, confirmada por registos realizados em momentos diferentes
Obesidade	IMC >30 kg/m ² ou perímetro cintura >102 cm (homens) ou 88 cm (mulheres)
Sedentarismo	Não participa em pelo menos 30 minutos de atividade física de intensidade moderada em 3 dias da semana, por pelo menos 3 meses
Hipertensão	Pressão Arterial Sistólica ≥ 140 mmHG e/ ou Pressão Arterial Diastólica ≥ 90 mmHG, medida em duas ocasiões distintas, ou se tomar medicação anti-hipertensora

Fator de Risco Negativo	Critério
HDL	>60 mg/dL

Tabela 7 - Fatores de Risco

Existe um questionário que poderá auxiliar neste despiste, este questionário tem o nome de PAR-Q&YOU da Canadian Society for Exercise Physiology (2003, citado por Ruivo, 2015), e contém 7 questões que medem se o individuo está pronto para a prática do exercício físico. O questionário encontra-se disponível nos anexos deste trabalho.

Depois de realizadas todas as questões são categorizados os riscos recorrendo a uma tabela elaborada pela ACSM (2013):

Categorização	Critério
Risco Baixo	Assintomáticos e com um fator de risco no máximo
Risco Moderado	Assintomáticos, com dois ou mais fatores de risco
Risco Elevado	Com um ou mais sinais ou sintomas de doença cardiovascular (cardíaca ou doença cerebrovascular), pulmonar (DPOC, asma ou fibrose cística) ou metabólica (diabetes mellitus ou doença da tiróide)

Tabela 8 - Categorização de Risco de Doenças Cardiovasculares Metabólicas e Pulmonares

b) Avaliação da Composição Corporal

Existem alguns métodos para a avaliação da composição corporal, os laboratoriais e os de terreno. Os primeiros são mais fiáveis, no entanto, apenas são utilizados em certos casos por serem muito dispendiosos.

Métodos laboratoriais:

Método	Descrição do Método
Pesagem hidroestática	O indivíduo é avaliado através da submersão do seu corpo em água, seguindo o princípio de Arquimedes, a mensuração do volume corporal é calculada pelo deslocamento da água.
Plestimografia	O indivíduo é colocado numa cabine fechada e é avaliado através do deslocamento do ar
DEXA (Densimetria Radiológica de Dupla Energia)	Estimativa do conteúdo mineral ósseo através de radiação

Tabela 9 - Métodos Laboratoriais

Métodos terreno:

Método	Descrição do Método
IMC	Cálculo da massa corporal utilizando as variáveis peso e altura
Bioimpedância	Avaliação da massa gorda a partir da estimativa da resistência do organismo à passagem de uma corrente elétrica
Pregas cutâneas	Este método avalia a massa gorda através de equações específicas utilizando os valores das pregas medidas em milímetros, em locais específicos
Perímetros	Medição das ancas ou da cintura.

Tabela 10 - Métodos de Terreno

Os métodos de terreno são menos fiáveis em comparação com os laboratoriais, mas para compensar esta lacuna, dever-se-á utilizar o conjunto dos métodos. Os Personal Trainers do clube utilizam sempre a Tanita para recolher os dados biométricos, sendo que alguns utilizam outros testes de terreno para completar a avaliação.

c) Medições em Repouso: Frequência Cardíaca e Pressão Arterial

É importante fazer as medições da frequência cardíaca e da pressão arterial para complementar a avaliação e despistar algum problema de saúde. Estas medidas podem ser realizadas através de um aparelho específico que não é dispendioso. Segundo o ACSM (2013) os valores de referência em repouso são os seguintes:

Frequência Cardíaca em repouso (bpm)	Bradicardia	Normal	Taquicardia
	<60	60-80	>80

	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)
Normal	<120	<80
Pré-hipertensão	120-139	80-89
Hipertensão nível I	140-159	90-99
Hipertensão nível II	≥160	≥100

Tabela 11 - Valores de Frequência Cardíaca e Pressão Arterial

Pressão arterial sistólica (PAS): corresponde ao valor mais elevado de pressão arterial (e a máxima pressão exercida pelo sangue na parede das artérias no momento da sístole)

Pressão arterial diastólica (PAD): corresponde ao valor mínimo (reflete a força exercida nas artérias, pelo sangue, na altura da diástole ou relaxamento do miocárdio)

d) Avaliação da Aptidão Cardiorrespiratória

Uma das componentes da aptidão física é a aptidão cardiorrespiratória, sendo esta a capacidade de realizar exercícios dinâmicos, de intensidade moderada a alta, que envolvam grandes grupos musculares por um longo período. Esta capacidade é medida através do VO₂ máximo, ou seja, o

consumo máximo de oxigénio. Esta medida diz respeito à quantidade máxima de oxigénio que pode ser captada (pelo sistema respiratório), fixado (nos alvéolos pulmonares), transportado (através do sistema circulatório) e utilizado (pelos músculos) pelo nosso organismo, num esforço máximo. Com isto, percebemos que neste processo estão envolvidos os sistemas respiratório, cardio-circulatório e músculo-esquelético, que se reflete na equação de Fick. (livro Manual de avaliação e prescrição do exercício, rodrigo ruivo):

Equação de Fick: $VO_2 = \text{Débito cardíaco} \times \text{Diferença arterio-venosa de oxigénio}$

O Débito cardíaco representa a quantidade de sangue ejetada por minuto e é igual ao volume sistólico multiplicado pela frequência cardíaca; A diferença arterio-venosa, representa a diferença entre a quantidade de oxigénio no sangue arterial e no sangue venoso.

Existem dois tipos de métodos para avaliar o VO_2 máximo, os sem exercício - mais fáceis - e os com exercício. Os Protocolos sem exercício assentam na avaliação de um questionário preenchido pelo sócio, avaliação do IMC, sexo e idade. Já os protocolos com exercício, por serem mais fiáveis, serão aqueles a que darei mais foco no presente relatório e assentam na avaliação dos Máximos e Submáximos, sendo que os submáximos podem ser progressivos e constantes.

Existe uma relação negativa entre os testes máximos e submáximos que é preciso ter em conta no momento em que se efetua a avaliação da aptidão cardiorrespiratória. Nos testes máximos é necessário atingir a fadiga volitiva, porém a grande vantagem deste procedimento é que aumenta a sensibilidade para determinar se o indivíduo pode ter doenças coronárias. Nos testes submáximos, por ser apenas necessário atingir uma certa frequência cardíaca, existe um menor risco de lesão, mas uma maior probabilidade de erro. Estes testes podem ser realizados em terreno e em ambientes laboratoriais. É considerado um teste laboratorial, por exemplo, um teste feito numa passadeira, e em terreno, um teste de vaivém. Os testes em terreno são menos fiáveis, pois não são medidos dados como a frequência cardíaca, no entanto, são testes que se podem fazer a várias pessoas ao mesmo tempo.

e) Avaliação da Aptidão Muscular

Segundo Ruivo (2015) existem diferentes tipos de ação muscular:

Ação muscular	Descrição
CMAE	produção de uma ação dinâmica concêntrica potente que é imediatamente antecedida de uma ação dinâmica excêntrica do mesmo músculo.
Excêntrica	a força muscular é menor do que a força externa (força dinâmica)
Concêntrica	a força muscular supera a resistência externa, ocorrendo um encurtamento do músculo (força dinâmica)
Isométrica	a força muscular é igual à resistência que o músculo tem de vencer, não ocorrendo alteração do comprimento das fibras musculares (força estática)
Exercício isocinético	aplicação máxima de força durante todo o percurso de movimento de rotação de uma articulação, a uma velocidade angular constante.
1RM	carga máxima que se consegue suportar numa única repetição, com a técnica de execução correta

Tabela 12 - Diferentes tipos de Ação Muscular

Tipos de força muscular:

Tipos de Força	Descrição	Método Avaliação
Força máxima	capacidade de produzir o valor mais elevado de força contra uma resistência inamovível	utilizado o Dinamómetro
Estática	concêntrica e excêntrica	
Dinâmica	capacidade de produzir o máximo valor de força num tempo reduzido	para a força dinâmica, utiliza-se o teste direto de 1RM ou teste de predição de 1RM (teste direto deve ser feito apenas a pessoas bem condicionadas e com boa técnica de execução) o teste indireto chama-se teste de NFL ou Landers (Manso, 1999- rr) que não é necessário fazer 1 repetição máxima.
Força rápida	manifesta-se em ações de CMAE e está relacionada com capacidade de produzir o máximo valor de força concêntrica após uma contração excêntrica	a força rápida é calculada através da Eletromiografia, que é uma técnica que utiliza elétrodos para avaliar a atividade muscular em repouso ou durante a contração.
Força reativa		para avaliar a força reativa utiliza-se o squat jump

Força Resistência		para avaliar a força resistência do trem superior e da musculatura abdominal utiliza-se respetivamente push up test e curl up test
-------------------	--	--

Tabela 13 - Tipos de Força Muscular

f) Avaliação da Flexibilidade

A flexibilidade é a capacidade de mover uma articulação através da sua amplitude de movimento completa, sem lesão (Ruivo, 2015). Ela pode ser estática ou dinâmica: a flexibilidade estática é a medida da completa amplitude de movimento de uma determinada articulação e é limitada pela unidade musculo-tendinosa, sendo que pode ser avaliada através de métodos diretos – através de alguns instrumentos como o Goniómetro, o Flexómetro e o Inclínómetro -, e indiretos – como o teste do senta e alcança caso o objetivo seja avaliar a flexibilidade estática da zona lombar e dos músculos ísquio-peroneo-tibiais -. Já a flexibilidade dinâmica é a medida da resistência desenvolvida pelo alongamento ao longo da completa amplitude de movimento e refere-se à capacidade em utilizar a amplitude de movimento de uma articulação durante uma atividade que solicite movimentos. Para tal, é necessário material laboratorial e é um processo dispendioso, sendo que por essa razão a flexibilidade normalmente avaliada é a estática.

Manual de Operações do ginásio

O Manual de Operações é um documento obrigatório num ginásio, este promove a qualidade do serviço prestado e nele devem constar todas as informações a cerca do clube.

O manual trata-se de uma obrigação e responsabilidade dos diretores técnicos dos ginásios de acordo com o capítulo III, artigo 21º da lei 39/2012, sendo que segundo o mesmo artigo refere, o manual deve estar afixado em local visível nos locais de prática e na receção do clube.

O regulamento interno também deve constar no manual de operações. Segundo o capítulo III do DRE, artigo 19º, as instalações desportivas onde decorram atividades abrangidas pela presente lei devem dispor de um regulamento interno elaborado pelo proprietário, ou entidade que o explore se for diferente daquele, contendo as normas de utilização e de segurança a ser observadas pelos utentes, o qual é assinado pelo DT.

O manual de operações é destinado aos colaboradores, no entanto, os sócios podem ter acesso ao mesmo.

O manual de operações deve ser constituído pelos seguintes pontos:

1. MANUAL DO COLABORADOR

O manual do colaborador integra todas as informações que o colaborador deve conhecer ao integrar um ginásio. Neste manual estão incluídas normas e funções que deverão ser desempenhadas pelos colaboradores.

Este capítulo deverá conter os seguintes subcapítulos:

1.1 Visão, missão e objetivos do ginásio

- Neste subcapítulo deverá estar descrito a visão, missão e objetivos do ginásio

1.2 Introdução

- Aqui deverá constar uma pequena introdução para os novos colaboradores, o principal objetivo deste subcapítulo é motivar os colaboradores

1.3 Lealdade

- Este ponto estabelece que o colaborador tem de ser leal à empresa, funcionários leais trará sucesso à empresa e beneficiará todos os colaboradores

1.4 Política de porta aberta

- Nesta alínea do manual, o objetivo é que o colaborador entenda que deverá sempre expor os seus problemas e questões à direção, seja sobre as suas tarefas e funções, sejam situações pessoais que possam afetar o seu desempenho profissional

1.5 Igualdade de oportunidades

- Neste item é importante realçar que a empresa não faz discriminação a raça, sexo, religião, nacionalidade, ou até mesmo nos processos de candidatura, recrutamento, salários, etc.

1.6 Definição do estatuto de colaborador

- Neste tópico está definido qual é o regime em que o trabalhador se encontra, por exemplo, se é trabalhador contratado em full-time, em part-time, se é um trabalhador independente ou mesmo se está em período experimental.
- Ainda na definição do estatuto de colaborador está definido como é que o colaborador faz as suas entradas e saídas, assim como, se for um trabalhador independente, até que dia terá de entregar a sua folha de horário e o recibo de vencimento. A informação acerca do salário como o dia em que o trabalhador recebe entre outras informações, também constam nesta alínea.

1.7 Horários

- Aqui é referenciado que os horários de trabalho são definidos no ato de contratação, qualquer pedido de alteração, deverá ser comunicado à direção com antecedência.

1.8 Código de conduta

- O código de conduta apela ao bom senso e ao profissionalismo de todos os colaboradores, assim existem alguns pontos chave que devem ser cumpridos por todos os funcionários:
 - Aparência e higiene
 - a farda só pode ser utilizada em serviço e deverá estar limpa e apresentável
 - todos têm de estar devidamente identificados
 - o calçado tem de ser adequado e estar limpo
 - o cabelo deverá estar lavado e a barba, no caso dos homens, aparada
 - as unhas devem estar limpas e cortadas ou arrançadas
 - é importante que se tenha atenção a odores corporais
 - não se deve utilizar joias ou maquilhagem
 - Pontualidade e assiduidade
 - A falta de pontualidade e assiduidade prejudica o clube e os colegas, e por essa razão não é admissível que seja recorrente, este fator é primordial na avaliação do colaborador
 - O colaborador deverá encarregar-se de pedir substituição com a maior antecedência possível, caso não seja possível, deverá avisar rapidamente o superior hierárquico
 - Pausas de trabalho
 - As pausas deverão ser feitas quando não houver muito movimento, e o superior hierárquico deverá cobrir a curta pausa pedida pelo colaborador
 - Linguagem
 - Não são permitidas conversas que importunem os clientes assim como uso de palavras obscenas
 - Confraternização com clientes ou visitas
 - Deve-se sempre construir bom relacionamento com os clientes para fomentar a interação social, no entanto dever-se-á ter em atenção ao tempo que cada cliente confraterniza com os colaboradores
 - Não são permitidas troca de informações com clientes que possam prejudicar a empresa
 - Telefone e correspondências
 - O telemóvel no trabalho serve exclusivamente para auxiliar nas tarefas dos colaboradores, e só devem ser atendidas chamadas de colegas e ou superiores se não prejudicar o trabalho do colaborador

- O endereço do clube não deve ser utilizado para receber correspondência particular
- Perdidos e achados
 - Os perdidos e achados devem ser entregues aos rececionistas para serem registados, não é permitido obter pertences perdidos dos clientes
 - Todos os perdidos e achados são guardados num local que o cliente não tem acesso, os pertences de valor (carteiras, joias, etc) são registados e guardados no cofre
- Informações confidenciais
 - Todas as informações confidenciais sobre a empresa, não devem ser passadas a pessoas estranhas ao serviço, nem devem ser utilizadas para proveito próprio
- Propriedade do ginásio
 - Os equipamentos do ginásio devem ser tratados da melhor forma possível pelo colaborador de forma a manter o bom estado dos mesmos
 - Algum dano verificado, deve ser comunicado imediatamente ao superior para se proceder à devida manutenção do mesmo, o mais rapidamente possível
- Hábitos pessoais
 - Os hábitos pessoais dos colaboradores, como beber bebidas alcoólicas, fumar e consumir substâncias psicotrópicas, não podem ser realizados antes nem durante o horário de trabalho
 - Incumprimento desta regra pode levar a despedimentos

1.9 Comunicação

- Bons canais de comunicação asseguram excelência do serviço, deve-se manter sempre a comunicação entre todos os colaboradores, e todos devem dar a sua opinião sobre os assuntos da empresa, com ideias, soluções e propostas
- Os colaboradores devem sempre comparecer quando houver reuniões de equipa, caso não possa comparecer, deve manter-se informado do que foi abordado na reunião
- Os colaboradores devem verificar o email pessoal, pelo menos uma vez por semana, o diretor técnico deverá enviar um email no final da semana, fazendo um briefing e com propostas de melhoria, assim como uma motivação para o início da próxima semana
- Todos os desafios da semana ou do mês devem ser enviados para o email de cada trabalhador para que o mesmo tenha sempre rápido acesso aos documentos
- Os colaboradores não estão autorizados a emitir comunicados ou dar entrevistas em nome da empresa

1.10 Férias

- As férias, no caso de ser um trabalhador contratado, devem ser aprovadas pela direção
- As férias de trabalhadores prestadores de serviço, devem ser asseguradas pelo mesmo, pedindo substituição, no entanto o superior deverá aprovar a escolha da sua substituição

1.11 Ausências

- O colaborador deverá encarregar-se de pedir substituição com a maior antecedência possível, caso não seja possível, deverá avisar rapidamente o superior hierárquico
- O diretor técnico tem de aprovar a pessoa que irá fazer a substituição
- Aquando de uma gravidez, a futura mãe tem direito à baixa de maternidade prevista pela lei

1.12 Rescisão de contrato

- Todos os colaboradores integram a empresa 30 dias à experiência, após estes 30 dias a empresa e o colaborador decidem se querem continuar com o vínculo, no entanto se o colaborador não quiser continuar a colaborar terá de dar mais 30 dias à casa, a empresa também deverá avisar o trabalhador com 30 dias de antecedência
- Se por alguma razão houver redução de pessoal, a escolha é feita através das avaliações de desempenho realizadas ao longo do ano e dos anos de casa

1.13 Benefícios

- Os colaboradores devem ter benefícios entre eles, devem ser:
 - Prémios de desempenho (oferecer bens materiais, entretenimento, formações)
 - Sugestões (os colaboradores podem e devem fazer sugestões)
 - Bem-estar (a política do ginásio deverá ser aberta de forma a que o colaborador se sinta sempre à vontade para expor os seus problemas aos seus superiores, a empresa deverá ajudar na medida do possível)
 - Utilização das instalações e serviços (o colaborador poderá utilizar os mesmos benefícios dos clientes, no entanto com algumas regras, como, utilizar em horários calmos e sem farda)

1.14 Segurança no trabalho

- Segurança
 - Os colaboradores devem identificar situações que possam causar potencial risco para a saúde a alguém e reportar
- Chaves
 - O colaborador que tiver acesso a chaves, nunca deverá deixar as mesmas à vista e nunca deverá entregar as mesmas a uma pessoa não autorizada

- Caso as chaves desapareçam, deve ser imediatamente reportado ao superior
- Segurança de base
 - Não utilizar máquinas e equipamentos sem treino adequado
 - Não utilizar materiais e equipamentos defeituosos ou avariados
 - Limpar sempre chão molhado
 - Manter passagens sempre desobstruídas
- Higiene
 - As mãos têm de estar sempre lavadas
 - O cabelo deve estar limpo
 - As fardas têm de estar limpas e só podem ser usadas no horário de trabalho
 - Os cortes e feridas devem estar devidamente tapados com pensos ou compressas

1.15 Formação e progressão na carreira

- O ginásio deve fornecer, mesmo sendo pagas, formações, especializações e workshops de modo a incentivar a formação aos seus funcionários. O diretor técnico deve ter atenção aos seguintes pontos:
 - Treino de indução (o colaborador deve ser acompanhado durante 3 dias para formação inicial)
 - Progressão de carreira (o colaborador tem acesso à categorização das suas funções e nível das mesmas, com esta informação poderá melhorar as suas avaliações para que haja uma progressão justa na sua carreira)
 - Quadro e vagas (as novas vagas devem ser afixadas para todos os colaboradores verem)
 - Colaborador do mês (de acordo com as avaliações, o diretor técnico, escolhe todos os meses um colaborador do mês)
 - Avaliação (as avaliações servem também para o colaborador ter oportunidade para identificar as suas qualidades e dar sugestões para melhoria do seu trabalho)

2. RECURSOS HUMANOS

Este capítulo tem o objetivo principal de esquematizar todas as tarefas de todos os trabalhadores do clube, assim como as hierarquias. O cliente poderá saber desta forma a quem se deve dirigir quando houver alguma dúvida.

2.1 Organograma

- Deverá constar neste ponto o organograma do ginásio

2.2 Descrição das funções dos colaboradores

- Neste ponto deverão estar todas as funções de todos os trabalhadores da empresa, incluindo do próprio Diretor Técnico
- Também deverão estar as funções dos estagiários
- Deverá estar explícito neste ponto a quem o funcionário deve consultar quando tiver uma dúvida, ou necessitar de reportar alguma situação

2.3 Categorias dos colaboradores

- Nesta alínea, deverá estar os graus de habilitações que cada cargo deve ter e os níveis de experiência dos mesmos.

2.4 Planos de renumeração

- A renumeração poderá ser definida a partir da função desempenhada pelo trabalhador, assim como os anos de experiência ou anos de casa, se houver aumentos de salário por estas razões, deverá estar explícito nesta alínea

3. GUIÕES DE OPERAÇÃO

Os guiões de operação uniformizam o serviço ao cliente, o objetivo principal é sempre a satisfação do cliente de forma eficiente e facilitada

3.1 Guião de visita ao ginásio

- É importante que a visita a novos clientes seja acompanhada de um instrutor de sala ou do comercial, esta visita deverá ser feita sempre pela mesma ordem de modo a criar uma sequência para não falhar nenhuma informação
- No entanto esta sequência deve ser treinada para parecerem naturais
- No contacto inicial com o cliente deverá seguir os seguintes pontos:
 - Positividade, sorriso, cumprimentar, perguntar o nome e apresentar-se
 - Explicar que vai realizar a visita, os serviços prestados em cada local
 - Colocar questões ao cliente e deixar o mesmo à vontade para fazer questões
 - Tentar mostrar os pontos fortes do ginásio de acordo com o tipo de cliente
 - Falar da filosofia do ginásio
 - Falar da importância da avaliação inicial
 - Falar dos benefícios que o ginásio pode trazer ao cliente em questão
 - Fechar a visita com o objetivo de fidelizar o cliente

3.2 Guião de atendimento do cliente

- É importante que este guião seja composto por uma check-list, seguido de um procedimento e se necessário, sugestões do diretor técnico
- A check-list deve conter os seguintes pontos:
 - Todos os membros do ginásio devem sentir que foram notados na sua chegada, presença ou saída
 - Os membros devem ser cumprimentados (com um sorriso, olhar, aceno ou cumprimento)
 - Os membros com os quais é estabelecido uma relação mais próxima, devem ser cumprimentados pelo nome ou com um comentário pessoal
 - Todos os membros devem receber um serviço de alta qualidade através de conhecimento dos seus objetivos e necessidades, da utilização de skills para a sua resolução e do acompanhamento (follow-up)
 - A perceção do cliente sobre si mesmo é crucial, e é imperativo que o colaborador utilize estratégias para motivar o cliente:
 - Criar uma cultura de serviço orientada para o cliente (atendimento e acompanhamento)
 - Recompensar a lealdade dos membros
 - Recolha de feedback dos membros
 - Fazer o cliente sentir-se importante
 - Ser acessível
 - Manter os compromissos
 - Antecipar alterações às necessidades dos clientes

3.3 Modelo operacional de acompanhamento dos clientes

- Quando da inscrição do cliente é necessário aconselhar vivamente uma avaliação física inicial para segurança do cliente, deve-se também sugerir uma sessão de treino com um Personal Trainer para correta utilização de todos os materiais, equipamentos e uma prescrição de treino adequada
- Se o membro for assíduo nos seus treinos, é importante aconselhar segundas avaliações e prescrições de novos exercícios
- Para uma avaliação inicial, o responsável deverá seguir uma check-list contida neste ponto, no entanto, é concedida autonomia para acrescentar pontos que o profissional considere pertinente. A check-list deve conter:

- Contacto inicial (positivo, sorrir, apresentação pessoal, perguntar o nome e tratá-lo sempre pelo mesmo)
- Explicar a importância das avaliações e suas reavaliações, informar dos procedimentos das avaliações
- Devem ser realizados os seguintes testes:
 - Questionário de saúde (PARQ-YOU)
 - Encaminhar para o médico, caso haja presença de fatores de risco
 - Avaliação dos indicadores de condição física (Frequência cardíaca e pressão arterial em repouso, peso corporal, composição corporal)
 - Testes de avaliação da condição física (aptidão cardiorrespiratória, muscular e flexibilidade)
- Fazer perguntas sobre os objetivos do cliente
- É essencial estabelecer, em função do cliente, quais os pontos fortes do ginásio e de que forma contribuem para o seu bem-estar
- Aconselhar aulas de grupo que contribuam para os objetivos do cliente
- Fazer uma primeira prescrição do exercício
- A reavaliação deve ser realizada de 3 em 3 meses, preenchimento do questionário e redefinição de novos objetivos com um novo programa de treino
- Numa primeira sessão de treino, o colaborador deverá:
 - Explicar os procedimentos da sessão
 - Explicar os benefícios dos equipamentos que irá utilizar
 - Explicar técnica, funcionamento, intensidade e carga
 - Prescrever alongamentos
- Numa segunda sessão de reavaliação de treino, dever-se-á alterar exercícios e cargas, alterar treino de acordo com novos objetivos do cliente, explicar novo processo de treino e aconselhamento de novas aulas ou programas

3.4 Procedimentos de emergência

- Deve existir um check-list para cada emergência, estes procedimentos devem ser recordados recorrentemente, e esta função é dirigida ao diretor técnico. A check-list deve ter todas as informações que sejam necessárias, desde o que dizer ao 112 se for o caso de chamar ajuda médica, como o que fazer se for o caso de um incêndio
- O ginásio deverá ter os seguintes check-lists:
 - Acidentes

- Incêndio
- Sismo
- Derrocada
- Cheias
- Assalto

4. PLANOS DE MANUTENÇÃO DE ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS

Este capítulo define as regras de utilização do clube e dos seus materiais e equipamentos, assim como os planos de manutenção. As regras de utilização devem estar afixadas num local visível, onde os sócios podem consultar.

4.1 Sala de exercício

- Não utilizar calçado vindo da rua
- Nas horas de ponta, não utilizar as máquinas de cardio mais de 20 minutos e as máquinas de musculação por mais de 10 minutos
- Facilitar a utilização do equipamento com os outros sócios
- Usar toalha em todos os equipamentos
- Limpar e arrumar os materiais após utilização
- Utilizar os pesos apenas nas zonas destinadas para a utilização dos mesmos
- Ter cuidado com todos os materiais
- Proibido comer e fumar no espaço de treino

4.2 Estúdio de aulas de grupo

- Não é permitido entrar sem autorização do responsável
- Não utilizar calçado vindo da rua
- Facilitar a utilização do material com os outros sócios
- Usar toalha
- Limpar e arrumar material após utilização

4.3 Balneários

- Os clientes devem trazer os seus próprios produtos de higiene
- Se houver muitos sócios, ter em atenção o tempo de duche
- Os sócios devem trazer cadeado para utilizar o cacifo e retirar todos os pertences no final do treino

- Os cadeados que permanecerem nos cacifos, são abertos no final do dia, e o conteúdo é colocado nos perdidos e achados
- O clube não se responsabiliza por objetos roubados
- Não perturbar os demais sócios com barulho e desarrumação
- Proibido comer e fumar
- Não é permitido barbear-se ou depilar-se no balneário
- Se os sócios detetarem alguma irregularidade devem comunicar de imediato a um colaborador

4.4 Manutenção

Nesta alínea existe um modelo para solicitar a manutenção de materiais ou equipamentos. Este modelo deverá estar impresso no gabinete do diretor técnico, para o colaborador preencher e ser pedida uma manutenção.

5. PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

É de extrema importância que exista um processo de avaliação da condição física para garantir a segurança do cliente assim como satisfazer as suas necessidades e objetivos. A avaliação pode também ser um fator importante para motivar o cliente. Este capítulo deverá conter todos os protocolos que devem ser utilizados, a fim de uniformizar as avaliações.

5.1 Bateria de testes de avaliação da condição física

- Segundo as recomendações do ACSM (2013), a avaliação completa da condição física deve incluir:
 - Questionário PARQ-YOU e ficha de anamnese
 - Estratificação do risco cardiovascular
 - Medição da Frequência cardíaca e Pressão arterial em repouso
 - Avaliação da composição corporal
 - Avaliação cardiorrespiratória
 - Avaliação da força muscular
 - Avaliação da resistência muscular
 - Avaliação da flexibilidade
 - Avaliação funcional (alinhamento)

5.2 Recomendações pré-avaliação da condição física

- Antes de uma avaliação inicial, deve-se alertar o cliente para:

- Não fumar 30 minutos antes da avaliação
- Não comer e beber nas últimas 2 horas antes da avaliação
- Não ingerir bebidas alcoólicas 48 horas antes do teste
- Evitar atividade física moderada e vigorosa 12 horas antes da avaliação
- Tentar dormir 8 horas no dia anterior à avaliação
- Retirar objetos metálicos do corpo
- Trazer equipamento, calçado, toalha e água

5.3 Protocolo de avaliação da condição física

- Neste ponto devem estar as fichas de protocolos de avaliação para o colaborador se guiar e com explicações breves de como efetuar todos os procedimentos
 - Questionário PARQ-YOU e hábitos de vida
 - Estratificação de risco para doenças cardiovasculares, pulmonares e metabólicas
 - Medições em repouso da frequência cardíaca e pressão arterial
 - Avaliação da composição corporal
 - Avaliação da aptidão cardiorrespiratória
 - Avaliação da força muscular
 - Avaliação da resistência muscular
 - Avaliação da flexibilidade
 - Avaliação funcional
 - Relatório da avaliação

5.4 Prescrição do exercício

- A prescrição do exercício deve seguir as linhas orientadoras do ACSM (2013)
- Neste ponto devem constar assim as linhas orientadoras para treino cardiovascular, treino de força e treino de flexibilidade para adultos saudáveis, adolescentes, idosos, grávidas, assim como outro nicho de população que poderá frequentar o ginásio
- As prescrições devem ter em conta a frequência, a intensidade, o tempo e o tipo de treino
- Uma estrutura de treino, segundo o ACSM (2013) deverá sempre conter 3 partes, o aquecimento, uma fase fundamental e um retorno à calma
- Durante a prescrição do exercício, é importante explicar ao cliente os princípios de treino, para que haja uma progressão constante, estes princípios são os seguintes segundo o ACSM (2013):
 - Individualização: a resposta fisiológica e adaptação ao exercício é diferente para cada indivíduo

- Sobrecarga progressiva: para que haja melhoria deverá haver progressão das cargas ao longo do tempo
- Especificidade: estímulos específicos criam alterações específicas
- Heterocronia: este princípio indica que existe um hiato no tempo entre a aplicação da carga e o aparecimento das adaptações
- Continuidade: deverá sempre haver continuidade para haver melhoria da performance
- Reversibilidade: se não houver progressões de cargas nem continuidade dos treinos, o indivíduo vai regredir nas suas adaptações
- Repetição: os exercícios e cargas de treino devem ser repetidos para criar evolução

5.5 Planos de treino

- A prescrição de treino deve ser enviada para o membro por email, o mesmo poderá solicitar o plano de treino impresso à empresa

5.6 Planeamento anual e plano de aulas de grupo

- O diretor técnico organiza os mapas de aulas segundo a quantidade de sócios a frequentar as mesmas, as aulas podem ser alteradas no início do mês, podem ser retiradas, o instrutor poderá ser outro ou até mesmo alteração de horário
- As aulas coreografadas, não podem ser alteradas. As aulas realizadas pelo instrutor, devem ser aprovadas pelo seu superior

6. SERVIÇOS E PROGRAMAS ESPECIAIS

A apresentação dos serviços do clube deverá estar exposta à vista do cliente no ginásio, ou até mesmo no site do mesmo, para que o cliente possa consultar rapidamente todos os serviços do mesmo.

- Deverão estar indicados todos os serviços como: modalidades realizadas, serviços prestados pelos instrutores de sala, aulas de grupo, treino personalizado e programas especiais (como consultas de nutrição, desafios, concursos entre vários clubes, etc), aulas outdoor
- Todas as aulas de grupo e modalidades deverão ter uma descrição das mesmas, assim como a intensidade de cada uma

7. AVALIAÇÃO INTERNA E EXTERNA

Este ponto é crucial para manter ou até melhorar a qualidade dos serviços prestados pelo ginásio.

- Todos os colaboradores deverão ser avaliados, deverá ser disponibilizada uma grelha de avaliação com vários pontos, esta grelha deve ser preenchida pelos mesmos, realizando assim

uma autoavaliação, e pelos seus superiores. No final dever-se-á conversar entre colegas e superiores na procura de melhora de comportamentos

- Deve-se fazer avaliações diferentes para os diferentes tipos de colaboradores
- Os colaboradores deverão avaliar o superior e o ginásio
- Poder-se-á também pedir aos nossos clientes que avaliem o instrutor seguindo a grelha de avaliação
- De 3 em 3 meses, o cliente deverá avaliar o ginásio

8. DOCUMENTOS DE COMUNICAÇÃO INTERNA MEMORANDOS

Este capítulo reforça a importância de ter templates para facilitar as trocas de informações no ginásio, assim como trocar informação com os clientes

9. REGULAMENTO INTERNO

O regulamento interno é um documento extremamente importante num ginásio, este é destinado principalmente aos sócios e pretende informar sobre a utilização do espaço e dos equipamentos.

Um regulamento interno deverá conter as seguintes informações:

- Condições de inscrição
- Pagamento das mensalidades
- Condições de utilização, deveres do sócio
- Normas das Aulas de Grupo
- Treinos e aulas experimentais
- Cacifos
- Seguros de acidentes pessoais
- Recolha de imagens
- Entrada em vigor

Referências bibliográficas

American College of Sports Medicine, ACSM. (2013). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (9th ed.). Philadelphia: The Point – Lippincott Williams & Wilkins.

Berger, P. L. & Luckmann, T. (2011). *A construção social da realidade: Tratado de sociologia do conhecimento*. Petrópolis: Vozes.

Brito, J. M. (2014) *Direção Técnica de Ginásios e Health Clubs – Procedimentos e Operações*. Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

Cardoso, A. (2005) *Recrutamento e seleção de Pessoal*. Lisboa: Lidel Edições Técnicas,

Correia, A., Sacavém, A. & Colaço, C. (2006). *Manual de Fitness e Marketing: Para a competitividade dos Ginásios e Health Clubs*. Lisboa: Visão e Contextos.

Chiavenato (2005) – *Planejamento, recrutamento e seleção de pessoal*. Brasil: Atlas

Decreto-Lei n.º 86/1976, Série I, artigo 79º de 10 de Abril. Diário da República

Decreto-Lei 385/99 capítulo I, artigo 2º de 28 de Setembro. Diário da República

Decreto-Lei 385/99 capítulo I, artigo 5º de 28 de Setembro. Diário da República

Decreto-Lei 385/99 capítulo I, artigo 6º de 28 de Setembro. Diário da República

Decreto-Lei 385/99 capítulo I, artigo 8º de 28 de Setembro. Diário da República

Decreto-Lei 385/99 capítulo I, artigo 7º de 28 de Setembro. Diário da República

Decreto-Lei 385/99 capítulo I, artigo 10º de 28 de Setembro. Diário da República

Decreto-Lei 385/99 capítulo I, artigo 11º de 28 de Setembro. Diário da República

Decreto-Lei 385/99 capítulo I, artigo 12º de 28 de Setembro. Diário da República

Decreto de Lei 39/2012 de 28 de Agosto. Diário da República

European Commission [EC]. (2017). Special Eurobarometer 472 – Sport and Physical Activity. Bruxelas: European Commission

Ferreira, M. P., Marques, T., Reis, N. & Santos, J. C. (2011). *Gestão Empresarial*. (3ª ed.). Lidel.

Malhotra, N. (2006). *Pesquisa de marketing: Uma Orientação Aplicada*. 4.ed. Porto Alegre: Bookman,

Sacavém, A., Gomes, I., Galileu, J., Vireira, J. F., Santos, M., Frota, M., Berjano, P., Pedragosa, V. (2011) *Manual de Gestão de Ginásios e Health Clubs*. Excelência no setor do Health & Fitness. Manz.

Simon, Sinek (2014) *Leaders Eat Last: Why Some Teams Pull Together and Others Don't* (Leaders Eat Last). London: Penguin Books

Braun, V., & Clarke, V. (2006) *Using thematic analysis in psychology*, Qualitative Research in Psychology, 3(2), 77-101.

Pontes, B. R. (2004) *Planejamento, recrutamento e seleção de pessoal*. Brasil: LTR

Teixeira, S. (2011). *Gestão Estratégica*. (1ª ed.) Escolar Editora. Lisboa

Ruivo, R. (2015) *Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício*. Lisboa: Self

World Health Organization [WHO]. (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization

World Health Organization [WHO]. (2014). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. (2014 Edition) Geneva: World Health Organization

Apêndices

Apêndice 1: Formulário Grupo Focal

Grupo Focal

Caros colegas,

Agradecemos a vossa participação neste estudo qualitativo, conduzido pela Universidade Lusófona (Faculdade de Desporto) recorrendo à metodologia de Grupo Focal.

A moderadora destes grupos é a mestranda Cátia Fialho, pelo curso de Exercício e Bem-Estar.

O objetivo deste encontro é a partilha de conhecimentos por parte dos participantes acerca de temas como Burnout e Engagement.

O formulário seguinte é anónimo, servirá para análise estatística dos participantes.

Agradecemos uma vez mais, cumprimentos.

1. Em que grupo está colocado?

Marcar apenas uma oval.

☐ Grupo 1

☐ Grupo 2

☐ Grupo 3

2. Idade _____

3. Género

Marcar apenas uma oval.

☐ Masculino

☐ Feminino

☐ Outro

4. Qual é a sua formação base?

É licenciado, tem um curso profissional?

5. Há quanto tempo desempenha funções na área?

6. Há quantos anos trabalha na empresa Fitness Hut?

7. Foi ou é Gym Service? Se sim, quanto tempo exerceu ou exerce?

8. Foi ou é Group Trainer? Se sim, quanto tempo exerceu ou exerce?

9. Foi ou é Personal Trainer? Se sim, quanto tempo exerceu ou exerce?

10. Há quanto tempo é Club Manager?

11. Há quanto tempo é Club Manager no Fitness Hut?

12. É diretor técnico da sua unidade?

Marcar apenas uma oval.

☐ Sim

☐ Não

Apêndice 2: Entrevistas Grupo Focal

Grupo 1

Moderador: Como descreveria a sua motivação e adesão às normas do ginásio e do governo durante a fase de confinamento social? O que é que vocês acham sobre as novas normas adotadas, mudariam alguma coisa? Passo a palavra, quem quiser pode falar.

N: Então vou começar eu (nome moderador), a minha motivação era grande porque eu acho que isto era uma aventura grande porque era um desafio que nunca nos tínhamos deparado eu acho que nem nas nossas vidas quanto mais nas nossas vidas profissionais, portanto é sempre uma motivação quando nos aparece um desafio pela frente, sempre com um desafio enorme porque todos em casa com filhos e a minha mulher também tem uma profissão importante e com um cargo com responsabilidade grande, e a ser muito desafiante e foi de facto, mas a motivação era grande, tentar criar algo que eu sei que nós tínhamos que inventar algo pela empresa, pelos sócios, para que nós conseguíssemos contornar esta situação, e conseguíssemos fazer chegar o (nome empresa) aos nossos sócios, e às pessoas mesmo que não praticavam. E de certa forma acho que isso até foi bem conseguido, deu-se mesmo um “boom” porque as pessoas sentiram-se enclausuradas em casa e de repente deu-se um “boom” da prática de atividade física, eu acho que nós devíamos saber aproveitar isso nesta fase, e explicar a importância realmente que o fitness tem na vida das pessoas e a prática de atividade física. Em relação à adesão às normas do ginásio e do governo, eu penso que foi bastante desmotivante e foi bastante desrespeitador para o nosso mercado, eu acho que nós toda a vida que se falou da importância que a atividade física tem no mercado na vida das pessoas, na saúde das pessoas, é sabido e há estudos feitos que por cada euro investido no exercício físico é um euro poupado na saúde ou dez euros poupados na saúde, agora desculpa não sei bem de cor essa relação mas a verdade é que nós temos uma importância enorme na vida das pessoas, na saúde e bem-estar das pessoas, e a verdade é que essa importância não veio ao de cima através do nosso governo porque fomos das últimas áreas a abrir atividade, não se entendem determinadas regras, porque há desconfinamentos para muita coisa, e de facto para o fitness havia sempre muitas restrições, e eu acho que estas aberturas, parafraseando um bocado as palavras do LC, o que é importante nesta fase, e eu concordo com ele é, temos que abrir, e depois a pouco e pouco nós conseguimos puxar a água ao nosso moinho, e tentarmos fazer ver que a importância que nós podemos ter, os balneários, porque de facto é uma das maiores restrições que nós temos é, os balneários fechados. Não só a minha realidade mas acredito que a de muitos, os ginásios estão nos centros urbanos nos centros empresariais, e a verdade é que as pessoas não conseguem ir treinar e depois ir para os seus trabalhos, de fatos e gravatas, e todos suados porque não conseguem tomar um banho à gato como se costuma dizer, para depois poderem ir trabalhar. Portanto eu acho que aí, as normas que os ginásios tiveram através do governo durante esta fase, não foram os melhores, não foram as mais acertadas, sei que a AGAP fez muita pressão para conseguirmos abrir, não sei se, desculpem a expressão, se baixaram bastante as calças no sentido de pronto, aceitarem quase todas as regras. Eu acho que devíamos fazer se calhar um bocadinho mais pressão em determinadas regras, porque se realmente o bicho morre a lavarmos as mãos, acho que o banho ajuda a matar o bicho também, após o treino. Mas pronto, acho que não tivemos a aceitação da parte do governo que achava que merceariamos, e, portanto, é a ideia que eu tenho em relação ao governo, em relação à minha motivação.

Moderador: Ok muito obrigada N.

R: Em relação à motivação, acho que trinta dias em casa qualquer pessoa acaba por gostar de estar, porque acaba também por recuperar um bocadinho e relaxar um pouco digamos, o corpo e a mente. Sem dúvida os primeiros trinta dias foram rejuvenescedores, que acabamos por fazer muita coisa que já não fazíamos há muito anos, contudo após os trinta dias, nós começamos, nós

trabalhamos nesta área começamos a sentir falta de mais exercício e daquela azafama do dia a dia. Na realidade nestes tempos em casa, também nos obrigou a reinventar muito, a nossa forma de operarmos, a nossa forma individual, não só enquanto empresa, mas de forma individual a sabermos que realmente se nós nos fôramos em nós mesmos conseguimos chegar mais longe. Em relação às questões das normas de ginásio e esta questão dos duches, seja um dos principais fatores que irá impedir se calhar que muita gente regresse, não só o medo, o medo existe sim, mas existe aqueles que estavam dispostos a lutar contra o medo, não iram regressar se não tiverem condições para, muita gente vem treinar numa pausa de trabalho e isso vai fazer com que realmente haja um decréscimo e embora perceba esta medida acho que isso, vai de certa forma matar um bocadinho mais dos negócios do fitness em Portugal e pronto, são as regras, eu respeito, obviamente, umas mais que outras mas a questão do banho, eu acho que é, vai ser realmente uma das principais fatores impeditivos para as pessoas voltarem.

Moderador: Ok, obrigada, S.

S: Eu acho que eles já disseram o principal, o mais importante, eu de acordo com a minha motivação, bom, tenho que me adaptar, é mais por aí, portanto, estou de acordo plenamente de acordo com o que eles dizem, acho que o governo não deu a devida importância, principalmente ao fitness e a muitas outras, mas realmente se cada vez mais lutamos pelo investimento na saúde, o governo não olha para nós dessa forma, mas cá estou eu a adaptar-me às regras e fazer o melhor que posso, faço minhas, as palavras deles os dois.

Moderador: A.

A: Os meus colegas também já referiram quase tudo. A nível de motivação soube bem a paragem, mas também está a fazer falta, voltar ao trabalho e pronto.

Moderador: A1 tem a palavra.

A1: Posso acrescentar em termos de motivação, obviamente já estamos em casa há muito tempo e fazer exercício físico é a nossa área, é a nossa paixão, e a motivação passa um bocadinho por aí. Quando nós fazemos aquilo que gostamos, quando deixamos de fazer sentimos essa falta, sentimos essa necessidade, portanto, a minha motivação passa por aí, trabalhando na área que gosto, fazendo aquilo que sou apaixonado e estou motivado para o fazer. Discordo um bocadinho com a questão das restrições eu acho que acima de tudo se trata de questões de saúde e a nível geral e da população, nós trabalhamos numa área onde as pessoas estão muito expostas, nós estamos muito expostos, o staff está muito exposto, e toda a população e todo o clube acaba por estar muito exposto. A questão dos balneários eu percebo perfeitamente, se o vírus se transmite em termos de gotículas, pensem só no vapor de água que um banho provoca e que outro sócio espirra ou respira, o vírus para mim no meu entender, vai ficar no vapor de água, e portanto a pessoa passar e respirar aquele vapor de água está a ser contaminado, portanto para mim, nunca fez sentido abrir um duche com esta situação, pelo menos no meu entender, não sei, não sou científico, mas entendi desta forma. Todas as outras medidas, temos de nos adaptar, eu só não percebo às vezes é, limitações ou restrições de determinadas áreas e nem toda a gente as cumpre, somos seres sociais e temos de ter respeito pelos outros, e acho que nesta altura vai passar muito por aí, na consciencialização de cada um, no seu dever enquanto membro da sociedade, enquanto vivemos numa sociedade, acima de tudo a segurança está no que cada um fizer para proporcionar também segurança a ele próprio e aos outros.

Moderador: Ok. A seguir F.

F: É basicamente como os outros colegas já falaram, no que diz respeito às normas do governo, e iniciar abertura dos ginásios, há determinadas regras que eu acho que deviam estar, e acho que vão ser implementadas duma forma mais correta e mais segura pelos sócios, e volto à questão do medo das pessoas voltarem, como é que vão sentir a treinar no ginásio, com estas normas e a

preocupação e também questão dos banhos, pode afastar muita gente que pensou que gostava de ir treinar, mas não posso tomar banho porque tenho trabalho a seguir, é sempre mais complicado. Em relação à minha motivação, é assim como disseram no início, nunca tivemos isso na nossa vida, e eu estou na área há mais de vinte anos, e a sensação para mim a nível da minha motivação, ao longo destes mais de dois meses aliás, baixou em algumas alturas, estar em casa e não poder fazer nada, nunca fui assim, mas também ajudou nos a pensar um bocadinho e sair fora da caixa, e desenvolver outras ideias, como as questões do online, e falar com os nossos alunos, formas diferentes, como antigamente era no dia-a-dia, cara a cara, mas deu para desenvolver um bocadinho aqui na parte do cérebro de pensar em ideias diferentes, e não deixar para trás depois de abrir o ginásios, mas continuar a ter esses a parte como um part-time vamos dizer, quando voltarmos em full-time em relação aos ginásios. E a minha motivação ajudou bastante com isso, mas há alturas que me senti um bocadinho perdido, com o facto de estar parado, para mim é muito difícil.

Moderador: Muito obrigada, R1.

R1: Ok, dentro daquilo que os meus colegas já adiantaram também, pronto, a nossa linha de pensamento vem toda dentro do mesmo género, o que acontece aqui é que a nossa área, é uma área onde estamos ligados emocionalmente às pessoas, e estarmos afastados nesta fase, quebra um bocado esse link, e tudo o que nós tivemos de fazer para conseguirmos essa motivação, e conseguimos ter motivação do lado dos sócios também, era como é que nós iríamos nesta fase afastados, conseguiríamos manter esse link emocional com os sócios, e acima de tudo a fazê-los acreditar que conseguiríamos dar a volta e que eles se iriam manter connosco, daí a nossa motivação nunca ter decrescido assim tanto, porque depressa nos reinventamos e adaptamos às situações em que estávamos, e acho que todos nós, todos os meus colegas conseguimos atingir esse objetivo que era a nossa principal preocupação, e agora estamos preparados para abrir as portas, consoante estas regras e não há muito a fazer, podemos concordar ou não concordar, mas vamos ter que nos adaptar a elas mesmas, neste caso agora sem banhos, mas talvez se tivéssemos a restrição da ocupação do espaço talvez ainda era pior, também não sabemos, vamos abrir, vamos ver como é que vai correr, e adaptar-se ao que aí vem.

Moderador: Ok Obrigada, C.

C: Sendo o último não me resta quase nada para dizer, mas como isto foi abaixo e voltei outra vez, o que é que eu tenho de acrescentar relativamente aquilo que eu ouvi. Eu acho que todos passaram com um primeiro impacto e os primeiros dias foram, eles souberam bem, porque quebramos o ritmo, como disse o R, e conseguimos fazer uma série de coisas que se calhar estavam guardadas para fazer e aproveitamos esta altura para o fazer, mas passado algum tempo começamos a sentir falta do nosso dia-a-dia, estar com as pessoas, e depois com o confinamento, acabamos por estar sempre com as mesmas pessoas, e sentimos falta de estar com outras pessoas, dos colegas, da animação que é estarmos com pessoas que gostamos, porque trabalhamos onde gostamos e trabalhamos com quem gostamos. E basicamente isso foi aquilo que eu mais senti falta, e só dei por sentir falta disso, porque ao fim de alguns dias comecei a fazer algumas coisas ditas normais e eu via-ma a ficar muito feliz por começar a conduzir um carro, conduzi o carro durante cinco minutos, e senti-me por um lado muito contente, mas por outro lado, “É pá mas estás tão estúpido, estás a conduzir um carro, o que é que isso tem demais?” mas depois de trinta ou quarenta dias em casa, se calhar tem alguma coisa demais, como estar com colegas, e eu próprio verbalizo isso, “É pá, já tinha falta de estar com vocês”, pronto e gradualmente vamos estando com as pessoas, e vamos matando essa saudade e, o que é que vem a seguir, a seguir vem abriremos o ginásio, com maiores ou menores restrições. Eu acho que isto é só o início, e as maiores restrições vão-se dissolvendo ao longo do tempo, e de hoje a amanhã temos banhos, e hoje a amanhã temos um distanciamento mais pequeno, que está a fazer com que os clubes sejam muito limitados de utilizadores e de material, mas eu quero acreditar que isto seja algo muito breve, como uma experiência inicial para abriremos os clubes e comprovarmos que vai tudo correr bem, que somos cumpridores e que os

clubes de fitness não são uma ameaça, mas sim uma mais-valia, e espero que daqui uma semana duas, já consigamos tomar banho, e conseguirmos pôr mais pessoas dentro do ginásio. Para quem não tinha nada para dizer, ainda disse muita coisa.

Moderador: A segunda pergunta é dividida em três perguntas. Em relação ao seu trabalho, e eu aqui foquei-me mais no Club Manager, porque eu sei que muitos de vocês, dão PT's, aulas de grupo... por isso podem falar de qualquer área profissional, durante esta fase de confinamento social: Até que ponto se sentiu envolvido, com energia, satisfeito e com vontade de fazer mais. Até que ponto se sentiu esgotado, aqui o burnout, sobrecarregados, sem energia e sem capacidade de investimento pessoal a este nível. E que estratégias utilizou para continuar motivado e motivar funcionários e clientes.

C: Vou começar pela primeira parte da questão, inicialmente a energia é, é grande porque estamos confinados em casa e quanto mais quanto mais tivermos para fazer mais, mais andamos entretidos, e o tempo passa mais depressa, e nós enquanto Club Managers, desde quase do primeiro dia, se não do primeiro dia da primeira semana, tivemos sempre muita coisa para fazer, e essa muita coisa para fazer uma fase inicial mantinha-nos bastante ativos e bastante entretidos, com o decorrer do tempo, essa muita coisa para fazer, começou-se a revelar muitas coisas a mais e que depois veio bater um bocadinho no cansaço e é uma das coisas que acho que todos sentem, se não todos uma grande maioria, não posso falar por todos mas posso falar um bocadinho por aqueles que tenho ouvido, estamos a sentir um bocadinho este confinamento e o trabalho temos estado a desenvolver. Para já o nosso trabalho essencial não é de oito a dez, a doze horas em frente ao computador, é duas três horas em frente ao computador e repartidas, e o resto é darmos treinos, darmos aulas, apoiar os nossos colegas, e o facto de estarmos estas horas todas em frente do computador também modifica aqui um bocadinho o nosso foco de energia que é algo estático, e basicamente em frente a um computador. Como é que eu tento com o burnout não me influencie e não influencie tudo o resto que está a minha volta, a bem dizer é não dar muito importância aquilo que hoje, eu consigo sentir que vai mexer com um pouco equilíbrio emocional, porque nesta altura o equilíbrio emocional está e por um fio, e qualquer coisa explodimos e tento, que as coisas que eu sei que vão disputer esta explosão em mim, não me afeto, não tenho grandes estratégias, de ir para beira mar olhar para o mar, não tenho isso tento é que as coisas não me influenciem. Acho que respondi a tudo.

Moderador: Muito obrigada R1, como foi o penúltimo, vamos agora contrário.

R1: Ok, é um pouco isto que o C esteve a dizer também, ou seja, nós do início a caracteristicamente já são pessoas muito enérgicas em que fazemos tudo dentro do clube, virmos para casa, estarmos confinados em casa, essa energia tinha que sair para algum lado, porque pode subir paredes também já não dava, mas de início tínhamos muita coisa para fazer tínhamos, e tudo o que tivemos a pensar na plataforma das aulas online, nos nossos treinos online, por causa dos personal trainers, de darmos resposta aquilo que a empresa também nos pedia no trabalho enquanto Club Manager, e acima tudo, também percebermos como é que os nossos colegas estavam, como é que a nossa equipa estava em termos motivacionais para poderem seguir o seu trabalho também, porque uma coisa éramos nós, Club Managers estarmos já com trabalho definido e seguirmos as diretrizes que a empresa tinha, outra coisa são eles que não tem essas diretrizes, estão simplesmente ao sabor da maré, vá digamos assim, tudo bem que orientados e guiados por nós, mas que andava um bocadinho mais sem tem tanta direção. Aqui eu por exemplo, e os meus colegas a maioria de nós todos, fazíamos reuniões semanais através da plataforma também, para sentirmos e percebermos como é que estavam os níveis de confiança e os níveis de energia das nossas equipas, e seria aqui que estávamos todos envolvidos e tentávamos manter tudo ativo. A questão do burnout, aí sim, depois ao fim de um mês confinado em casa, sem podemos sair e com tudo isto, começamos a sentir esse cansaço, começamos a sentir que toda essa energia que nós tínhamos antes para criarmos alguma coisa já tinha passado essa fase, porque já tínhamos criado e estávamos a pôr tudo em prática, acabamos por sentir que a nossa energia foi um pouco abaixo, e não podemos sair,

não podemos fazer exercício que é uma coisa que todos nós adoramos, na rua digamos assim porque em casa fazíamos, com as aulas todas que gravámos e com as aulas de uns colegas para os outros, sentimos que o nosso nível de energia estava a ir, estava a descer um pouco, que agora com a notícia de abriremos os clubes, voltarmos a juntar, darmos formações, voltarmos a juntar a equipa para darmos formações, bom isto deu toda esta explosão e toda esta energia outra vez, eu sinto-me como aqui há cinco anos atrás a uma semana de abrir o meu clube, parece que vem tudo de novo, e o clube está ali no mesmo sítio, não mudou nada, só limpamos um bocadinho mais as coisas, está tudo igual mas está aquela adrenalina, aquela coisa de já, estou a dormir poucas horas, quero é abrir as portas e por os sócios lá dentro outra vez a fazer tudo. Pronto e daqui passo para os meus colegas o resto.

Moderador: Obrigada, eu vou seguir a ordem que estava a dizer por isso é o F a falar.

F: Em relação à parte inicial de confinamento, é assim, um bocado triste estar a sair para trabalhar com energia antes de nós fecharmos os clubes, a minha energia pelo menos que eu senti, estava bastante grande que, estávamos numa altura do ano que é aquela altura que toda a gente volta a treinar e inscreverem-se nos ginásios, e os ginásios estão mais cheios, senti, não é energia no início do confinamento, mas ao mesmo tempo um bocado triste, pelo facto que tínhamos parar, vontade sim fazer mais e como o R estava a falar, novas ideias online e tivemos a trabalhar bastante e juntamos colegas, que normalmente eu, com os meus colegas Club Managers, nós encontramos-nos de três em três meses, aqui já estávamos basicamente estarmos juntos todos os dias e eu senti uma energia nesse aspeto. Envolvido é quando há muita gente, muitas ideias, e muitas ideias seguem para a frente e outras ideias não tanto, e às vezes a sensação de envolvimento não é tão equilibrado, que eu sentia, tão equilibrado, quando nós queremos dar as nossas ideias e às vezes as coisas não vão para a frente, seja o que for, se a ideia é melhor ou pior é diferente. Da parte de esgotamento, inicialmente era bastante cansativo porque tivemos esta ideia de avançarmos com as aulas online, e todos os Club Managers, estávamos envolvidos durante três semanas, mesmo fisicamente e presencialmente, a fazer as aulas porque nós queríamos criar alguma coisa diferente, especial, para nós termos para os nossos sócios, e para pessoas que gostam de exercício físico, não eram sócios nossos, conhecerem o nosso produto e foi bastante desgastante no que diz respeito inicialmente, depois as coisas começaram a acalmar e já havia um equilíbrio da minha parte de tentar ok não vamos entrar aqui em burnout porque na realidade nós temos quase doze horas por dia e há alturas do dia em que não há nada para fazer, então eu aí descansava, recuperava as energias quando fosse necessário desenvolver alguma coisa, seja como Club Manager, com a equipa, trabalhar com os colegas, seja questões pessoais, consegui equilibrar isso, não senti muito um burnout, mas mais um cansaço, basicamente, seja ela cansaço a nível físico, inicialmente mas depois as coisas acalmaram, mas a nível mental também mais ou menos equilibrava. Alguns aspetos senti também que ninguém é perfeito e nenhuma empresa é perfeita e nós tentamos criar coisas, ideias, implementações e preparar tudo o que tínhamos de preparar para abrir, depois havia algumas trocas e depois tínhamos que voltar a pensar outra vez e perdemos aí um bocadinho mais de tempo mas isso é normal, mas isso ninguém é perfeito. Em relação à motivação, das estratégias utilizadas, a minha ligação com a minha equipa do meu clube, era continua, era quase diário no WhatsApp com os grupos com a equipa nós fazíamos reuniões semanais com os meus colaboradores e também os meus clientes como personal trainer e também aulas de grupo que eu dava aulas e sessões de PT que é o que estou a fazer agora neste momento e tive a fazer nos últimos meses para manter a motivação deles e influenciá-los a fazer exercício físico, seja comigo, seja sozinhos, mas acho que a ligação semanal era o ideal para manter a motivação deles.

Moderador: Ok, muito obrigada. A1 passo a palavra.

A1: Então em termos de envolvimento e energia e com vontade de fazer mais, em termos de Club Manager, isto é tudo um processo novo para nós, e é muita necessidade de ideias novas, de reformular, de inovar, e de certa forma nos manter envolvidos, depois também temos uma equipa

para gerir não é, hoje temos que dar atenção e depois foi através de reuniões semanais, conversar sobre os problemas e arranjar soluções para todos, e de certa forma acalmar e que tudo iria ficar bem, que se iria resolver, portanto dessa forma senti-me envolvido e motivado para o fazer. Com isto tudo também, obviamente, veio não diria que me senti esgotado mas como o F também referiu, mais cansado, porque para além destas questões de Club Manager e PT, de gestão de equipas, também somos pais, também somos filhos, também temos família, também temos que dividir as tarefas de casa, ir as compras, portanto e isto estando em casa e fazendo isto tudo a partir de casa parece que o dia nunca acaba não é, e a qualquer momento estamos sempre em trabalho, a situação era essa mesmo, uma pessoa em casa, não saio de casa e trabalho mais do que antigamente, era um pouco essa opção, mas acho que passava mais pela sensação de o nosso cérebro está sempre em atividade, tá sempre a pensar, está sempre a tentar resolver questões e parece que não há espaço para nada, cheguei a um ponto, eu gosto às vezes do tempo em que não se está a pensar em grandes coisas e é aí que as vezes surgem ideias, surgem inovações e senti falta disso, porque eu estava sempre ocupado com algumas coisas, conferências, conferências, conferências, senti falta disso. Depois que estratégias utilizei para estar mais motivado ou para continuar motivado, eu volto a repetir, pelo menos para mim é assim que funciona, volto a dizer que faço o que gosto e estou na área que gosto felizmente e a motivação para mim passa por aí e envolver as outras pessoas e a realidade é esta, fazendo o que gostamos acabamos por estar sempre motivados, e temos também as pessoas que dependem de nós e nós fazemos tudo para ajudar e para estarmos motivados para o fazer mesmo quando às vezes, se calhar, efetivamente não há tanta energia para o fazer, mas acabamos por estar motivados para fazer e para concluir as coisas, para não falharmos e a motivação passa por aí.

Moderador: Passo a palavra aqui à A.

A: Desde início a empresa lançou-nos desafios de forma a tentar reinventar a nossa, não vou dizer a nossa estrutura, mas o nosso processo, o nosso produto, para continuarmos o link com os nossos sócios, e eu senti a necessidade de passar também estes desafios para a minha equipa, de forma a manter a coesão de grupo, houve pessoas que alinharam mais do que outras, e de forma a mantê-los motivados, senti necessidade de as vezes fazer conversas informais individuais do que em grupo, porque poderiam se sentir mais à vontade de passar as suas ideias ou frustrações individualizado do que em grupo, eu sou sincera eu senti que trabalhei mais porque tive colocada mais numa zona desconfortável que é, passe muito mais tempo ao computador do que passaria normalmente no meu habitat normal e estou desejosa de fechar este computador e voltar para o ginásio.

Moderador: S, gostava de ouvir um bocadinho.

S: No início quando nós ficamos em casa eu como sou a mãe duas crianças, sou mãe solteira, duas crianças uma já está em medicina tem vinte anos, vai fazer aliás daqui a hoje é dia dois, faz no dia quinze, vinte anos, e tenho uma de catorze portanto houve uma responsabilidade enorme nesse sentido, porque, ao nível financeiro o salário caiu brutalmente e então fiquei de imediato envolvida em dar a volta a questão, e dia treze fechamos, na segunda-feira já estava a dar três online que nunca na vida pensei em dar, e a partir desse momento fui logo envolvida por toda a equipa do (nome da empresa) em conseguirmos dar a volta, não é, numa questão de sobrevivência do (nome da empresa) no mercado, e estava cheia de energia e muita, muita energia e treinava todos os dias e estava super orgulhosa de mim, porque consegui manter tudo e tava organizada, enfim, dois meses as coisas tiveram assim, depois comecei a sentir-me realmente muito cansada, muito perdida, já não sabia a quantas andava, eram e-mails, eram mensagens, eram grupos, enfim, foi um esforço grande para me refocar várias vezes e para continuar a dar os treinos online, organizar a vida financeira, enfim esse peso acaba por se pronunciar também e acaba por se projetar a nível profissional, de qualquer das formas eu considero-me uma pessoa que se automotiva com muita, muita facilidade honestamente, posso ter meio-dia mau ou um dia mau e no dia a seguir já estou

bem, sobre automotivada, se me perguntarem como e porque, é pá, eu não sei explicar, acho que é uma coisa minha, não me deixo ir abaixo, muito lutadora talvez porque também tenho tido dois pais assim, fundamentalmente uma mãe assim, e é isso que eu passo às minhas filhas, portanto não posso dizer que senti propriamente o burnout, não, longe disso, sim cansaço, cansaço, noites sem dormir, noites absolutamente em branco sem dormir, mas basicamente correu bem. As estratégias que eu utilizei para continuar motivada bom, e motivar os funcionários e os clientes, tive sempre em contacto com clientes nomeadamente com os meus colegas no WhatsApp, reuniões de Zoom, basicamente foi isso e pronto e as coisas correram bem, e apesar de sentir que precisava de umas férias, porque é o que sinto no momento, eu precisava de umas férias apesar disso sinto-me perfeitamente motivada para recomeçar e reabrir o clube.

Moderador: Ótimo. Os dois últimos, R quando quiser.

R: Então, a primeira fase para mim e como eu disse foi, primeiros dias aproveitei para descontraír, o primeiro mês houve muita conexão com a equipa, até porque enquanto aquele Club Manager daquele grupo, via que os colegas estavam com muito receio, sobretudo os personal trainers, mantive uma ligação muito grande com os personal trainers, aliás, os personal trainers mas também os group trainers, que muitas das vezes o rendimento vem mais dessa parte e nesta altura se veriam sem rendimentos. Então, tivemos muitas sessões online, estudo, mas sobretudo, sessões práticas como desenvolver, como trabalhar em aplicações para criar marketing pessoal, como trabalhar em aplicações para criar vídeos de marketing pessoal, todo este tipo de trabalho com equipa e eu próprio me forcei, enquanto líder daquela equipa, a criar um plano pessoal de aulas. Portanto, a minha motivação, nos três meses, foi sem dúvida trabalhar com os clientes do (nome da empresa) e não só, com outras pessoas que me abordaram para dar aulas online, a minha equipa a mesma coisa. Portanto, acabámos por aplicar as boas práticas uns dos outros e motivarmo-nos uns aos outros online. Sem dúvida neste ponto agora, o meu nível de esgotamento emocional é muito grande, porque para além de, líder de uma equipa, para além de uma pessoa que está durante três meses a investir num negócio, digamos pessoal, sou pai e para além de pai, sou professor, neste momento, do meu filho que está na primeira classe. Portanto, foi muito difícil de gerir esta multitarefa, foi muito difícil mesmo. Como os meus colegas já disseram nós somos pessoas de prática, não somos pessoas de passar o dia inteiro ao computador e as multitarefas acabaram por criar um grande cansaço, sobretudo, estas três últimas semanas, foram muito cansativas porque houve muita coisa que voltou atrás, houve muita estratégia, assim implementada e nesta altura de abertura o meu esgotamento é imenso porque continuo a trabalhar nas outras áreas, e pronto em relação aos clientes e funcionários, já expliquei, tivemos sempre a fazer um trabalho online, tive sempre em contacto com a equipa, dei-lhes o espaço necessário para não ser demasiado chato porque já que estavam também em casa, dei-lhes tempo para star com as suas famílias e desenvolverem os seus projetos, mas sempre com aquela premissa do “estou aqui, se precisarem, estou aqui para vos ajudar” e olha vamos para a frente.

Moderador: Ok, obrigada. N.

N: Olha primeiro gostava de dizer que também precisava de ir de férias com a S, porque é uma fase que acho que todos nós precisamos é de férias, mas eu à semelhança muito do que foi dito eu senti-me sempre envolvido porque eu acredito muito, gosto muito desta empresa e gosto muito daquilo que faço à semelhança também do que o A1 tem falado e de todos, e isso é um envolvimento natural, portanto eu já me sinto envolvido de forma natural na empresa, porque gosto muito de trabalhar nela e gosto muito daquilo que faço. A energia veio de “mais, menos” e “mais” novamente, foi assim esta montanha-russa de emoções e de sentimentos, porque no início sentia-me envolvido, repito, com aquela ideia de começar algo novo, adaptar-me a algo novo também, mas realmente a energia foi-se dissipando porque à semelhança do multitasking que o R fala, eu sitia-me muito pressionado, porque eu tinha muitas coisas envolvidas dentro da minha realidade, deslocações, espaços para estar com condições ideais ou possíveis para fazer aquilo que nos era exigido, muitas

vezes sentia que não era capaz, não era capaz de dar mais, não era capaz de ser o N que realmente consegue produzir mais e que quer produzir mais e tava completamente limitado, sentia-me pressionado e isso levou-me, a se calhar, eu também sou uma pessoa que facilmente se deixa pressionar, mas sentia-me pressionado e se calhar levou-me a um sentimento de esgotamento, e eu disse “não, isto assim não vai ser mais possível, eu não vou conseguir continuar com isto” e senti-me muito esgotado, com muitas tarefas, com muito multitasking que nós tínhamos não só a nível de empresa, mas acima de tudo das outras tarefas que tínhamos enquanto pais, enquanto maridos, enquanto empregados domésticos, tudo isto que tínhamos para fazer, e acima de tudo isto fez com que a nível de investimento pessoal, eu disse assim “eu não consigo investir mais agora, porque não estão reunidas as condições”. Então vem aquela nossa outra vertente de dizer assim “então, tens que adaptar aqui, tens de começar a criar de outra forma, tens de criar assim”, a verdade é que, não andava para a frente, não conseguia criar mais, sentia-me satisfeito e acima de tudo motivado em conseguir manter a minha equipa e isso foi uma coisa que eu sempre me senti, de forma natural, muito motivado, porque eu acredito muito que eles são as pessoas que vão catapultar o negócio daqui para a frente. Mesmo nas aberturas e era muito importante, e eu acho que, eu podia-me sentir mal comigo, podia-me sentir mal com a minha realidade, mas tinha a certeza que havia realidades muito piores que a minha, nomeadamente consegui constatar isso na minha equipa, e quando olhava para eles e a realidade deles estava bem pior que a minha, eu sentia-me motivado em dar-lhes apoio, em estar literalmente, em contacto com eles, nas redes sociais, mas ligava-lhes muitas vezes e dizia “então como é que estás, o que é que precisas, olha posso dar-te uma tarefa, para te sentires mais envolvido ou achas que é demasiado, achas que estás à vontade, onde é que eu te posso ajudar?” e houve inclusivamente pessoas que eu tive que ajudar a nível financeiro para poderem ir ver os pais, para poderem ir para outro lado, porque estavam completamente confinados a um quarto no centro de Lisboa e tar lá fechado dentro de um apartamento já é difícil, dentro de um quarto é muito mais, e portanto, quis ajudá-los incondicionalmente naquilo que eles estavam a precisar. Isso foi a estratégia que eu fui utilizando foi falar com eles, reunir com eles diariamente. Para os meus clientes, numa fase inicial eu gostei também de ver isso na minha equipa, foi a forma com que eles livremente se disponibilizaram para começar a criar vídeos, começar a criar posts para manter o link aos sócios, a verdade é que isso foi reconhecido, e ainda ontem, recebi um email de uma sócia a dizer “apesar de todas as dificuldades que o (nome da empresa) atravessa, quero vos dizer que mais do que o falta dar, máscaras, o não ter banho, isso tudo, aquilo que me vai fazer voltar ao (nome da empresa) de santos é a equipa fantástica que vocês são, que vai prevalecer sobre isso tudo” e isso para mim vale ouro, porque significa que as pessoas reconhecem realmente que nós vivemos um bom espírito dentro da empresa e que voltam pelas pessoas, e eu acho que é isso que nós temos de prevalecer. Queria só focar-me aqui num ponto em relação ao esgotamento, que é, há uma das coisas que nos esgota, é a comunicação, e nós aí temos muito, muito para crescer, porque fala-se numa coisa, e aqui quando os colegas disseram que voltavam atrás, não é só o voltar atrás, muitas vezes nós dizemos uma coisa, e voltar atrás é mau por si só, mas dizemos “faz isto” e nós investimos muito tempo e energia e neste determinado ponto já estava pouca, já era pouca, faz isto de nós fazermos e depois dizermos “não, afinal não é isto”, por muito que eu entenda que, nós andamos todos numa área cinzenta em termos de informação, nós tínhamos de pensar melhor em como é que havíamos de implementar a estratégias e eu acho que bastava às vezes para isso ouvirmo-nos uns aos outros para conseguirmos melhorar, e eu acho que nós quando nos ouvimos realmente uns aos outros, eu acho que vale por um todo, e eu vejo isso, aquilo que eu consegui aplicar enquanto líder da minha equipa, foi quando eu consegui ouvi-los a eles, eu consegui poupar tempo, consegui poupar trabalho e em conjunto chegamos a uma estratégia, nomeadamente nos planos de aula, nas rotas em tudo isso, que seria o melhor para o grupo, e era isso que eu queria reforçar aqui.

Moderador: Ok. Estamos quase no final, vamos aqui à última perguntinha. A terceira pergunta é, devido à situação atual, como se sente devido à incerteza do futuro, como sente que irá ser o seu trabalho a partir de agora e dos seus funcionários. S.

S: Devido à situação atual, como é que eu me sinto em relação ao futuro, bom, sinto-me como se estivesse em cima de um tronco no meio do mar a tentar assim equilibrar-me, exatamente como sinto mais uma vez refiro, sou mãe solteira de duas miúdas, de duas meninas, e apesar de ter um grande apoio de ambos os pais, porque são ótimos, não digo que não, não lhes tiro o mérito, a verdade é que todo o trabalho recai sobre mim não é, e principalmente a carga financeira, portanto tudo o que eu faço no fundo é sempre em prol delas, é muito focada nas minhas filhas sem dúvida nenhuma, que são o centro da minha vida, portanto a partir daqui vem a parte financeira não é, apoiada na profissional, houve uma quebra enorme, apesar de ter mantido muitos treinos online, não consegui o patamar que tinha antes, portanto em relação a isso há incertezas enormes, mas é lutar, é um dia de cada vez, e tentar não pensar muito para a frente e pensar só a médio prazo, se não a pessoa dá em doida, portanto, o que é que irá ser o seu trabalho dos funcionários, eu penso que a cumprir as regras, motivarmos uns aos outros, a apoiar-nos uns aos outros, eventualmente a adaptar dia-a-dia as ditas regras, porque estamos num terreno completamente novo em que as regras hoje são uma coisa, amanhã são outras, mas eu tenho a certeza que com os colegas juntos com, espírito equipa, com amizade, solidariedade, acho que se vai conseguir perfeitamente, que mais uma vez digo, eu sou muito auto motivadora e espero conseguir motivar a equipa também nesse sentido, penso que sim. E acho que vai correr tudo bem, estou positiva, estou muito positiva.

Moderador: Muito obrigada.

A: Neste momento é avaliar um dia de cada vez, nós não sabemos qual vai ser o nível de recetividade dos nossos sócios, dos nossos clientes, às condições atuais, cada clube tem uma realidade diferente doutro clube, devido às zonas em que estão implementados, por isso o que pode resultar num clube, pode não resultar no meu, e é adaptarmo-nos, consoante a resposta que vamos obtendo dos nossos clientes.

Moderador: Ok obrigada. C.

C: Bom, e acima de tudo o que eu tento mesmo, não bombardeado, mas questionado muitas vezes, com energias menos positivas, de como é que será o futuro, e neste momento vamos abrir sem duchas, os sócios vão se todos embora porque não podem treinar e que vamos ter só metade das máquinas, os sócios não conseguem treinar, eles perante isto não vão treinar, e perante todas as situações que temos os sócios vão-se embora, vão-se embora, vão se embora, os clubes vão fechar, bom, tento não me deixar influenciar por esta onda menos positiva, porque há pessoas mais otimistas, mas também há muitas pessoas pessimistas, e nos rodeamo-nos um bocadinho de cada. Aquilo que eu tento e pensar um dia de cada vez, ir fazendo o meu trabalho da melhor forma possível, para que o impacto que todas estas medidas possa ter ao nível dos sócios e de todo o staff, seja o menor possível, e é não pensar muito, passo muito por não pensar muito, e não tentar ir para pensamentos menos positivos, “e se amanhã ficar sem emprego”, eu se calhar como à S, já temos alguma idade, para a área que estamos quarenta, cinquenta anos, já não somos novos e facilmente escolhem se calhar uma pessoa de vinte e cinco ou trinta anos que tem aparentemente outra energia, não é uma coisa que me deixe muito tranquilo como é evidente, mas acima de tudo é tentar não pensar nisto, para não sofrer por antecipação, se acontecer, que espero com muita força que não aconteça mesmo nenhuma desgraça ao nível do fitness em geral e em particular do (nome da empresa), preocupo-me um bocadinho com aquelas pessoas que estão no (nome da empresa) e com condições um bocadinho menos privilegiadas do que eu, e tento focar a minha energia aí e não no que vai fechar ou não fechar, portanto é focar a energia para outro lado para não me deixar envolver numa onda negativa, depois isto é cíclico, por muito que a gente não queira andamos aqui neste ciclo vicioso negativo e isso não é bom para ninguém. Acima de tudo acho que é isto.

Moderador: Ok. Obrigada C. R1.

R1: Rapidamente, nós o ser humano, somos feitos de hábitos, mas também de adaptações, e como foi sempre até aqui na história da humanidade vamos ter que nos adaptar a esta nova realidade, acho que neste momento tudo o que nós conhecíamos na nossa área como sendo o nosso normal, não vai voltar a acontecer, até acho que possivelmente, vai-se andar aqui um bocadinho para trás, no sentido em que o fitness vai ser um bocadinho mais exclusivo e um bocadinho mais pequeno e não para tão grandes massas como estava atualmente, apesar de tudo vamos para esta nova fase mesmo voltando para trás, vamos com mais conhecimentos e com uma energia diferente do que o que tínhamos aqui antigamente quando, a S e o C, não estando a querer chamar velhos, e o F, quando eles começaram se calhar nada tem a ver com a realidade que nós temos hoje em dia, do fitness, portanto é aquilo que eu digo acho que vamos regredir aqui um bocadinho no conceito devido à falta de confiança das pessoas, vamos regredir um bocado nessa parte das grandes massas a praticarem exercício connosco, mas vamos com um conhecimento completamente diferente, com uma experiência completamente diferente daquilo que acontecia, mas como em tudo acho que nos vamos ter que adaptar. Como eu disse há pouco, eu estou em pulgas porque parece que vou abrir o meu clube outra vez, como abri aqui há 5 anos atrás, e a energia que tenho passado para a minha equipa é essa mesmo, é vamos abrir o clube, estamos com umas condições diferentes, mas é as condições dos tempos atuais, portanto temos de dar o melhor de todos nós para nos conseguirmos adaptar a esta realidade, e vai ter que ser assim mesmo.

Moderador: Obrigada. Vamos ao próximo A1.

A1: Então a incerteza tem sempre dois lados, o lado que nos mantém de certa forma motivados, nos mantém alerta, por outro lado o estar sempre em estado de alerta e não saber o que e que vem a seguir também, nos manda abaixo, por isso a incerteza vai passar muito por aí, manter alerta porque é um dia de cada vez, mas não nos deixarmos ir abaixo. Em termos de funcionários, eu acima de tudo acho que temos que transmitir isso, segurança e confiança, quer ao staff, quer aos funcionários, mas também tentar focar naquilo que realmente podemos influenciar ou mudar, as condições são estas, é com estas que vamos trabalhar, o ponto é este e é desta forma e quando for diferente, vamos adaptar e se tivermos que restringir mais, vamos restringir, é focarmo-nos e não stressar demasiado para não nos esgotarmos, digamos assim. Estou muito preocupado com o futuro? Julgo que não, porque eu acho que isto é um período transitório, acho que vai demorar algum tempo a voltar à normalidade, mas eu acho que ao fim ao cabo, no meio de todo este turbilhão, mesmo o nosso setor, vamos sair reforçados, as pessoas vão olhar para ele doutra forma e com outros olhos. Vamos passar por esta tempestade. Tudo vai passar e tudo vai ficar bem e temos de olhar uns pelos outros.

Moderador: Muito obrigada A1. Vamos ao F.

F: Sobre o futuro, é assim, nós temos de ser positivos, eu tento ser positivo, como disseram sobre os mais velhos aqui, eu acho que sou o mais velho, e nós temos de ser positivos e seguir em frente, temos que adaptar e acredito, o ser humano consegue se adaptar, já passamos duas guerras mundiais e depois de cada guerra mundial nós conseguimos adaptar e isto é uma guerra também, esta é a terceira guerra mundial, na realidade se nós pensarmos, muita gente fala bem disso, nós temos de adaptar. Qual é a velocidade desta adaptação, só o futuro é que vai dizer não é, mas temos que saber ter um focus, ter um pensamento positivo, como eu transmiti isso à minha equipa, e saberem, ok isto é diferente, o que é em março, isto é diferente, mas vamos tentar adaptar, vamos fazer que os nossos sócios, estejam com segurança, não é aquele ter receio, posso fazer aquele exercício, não posso fazer exercício, temos estar lá para dar esse grande apoio, e se nós conseguirmos isso e planear bem isso, acredito muitas coisas vão crescendo e vamos voltar ao que tínhamos antes, e é isso que eu acredito e é exatamente isso, é o nosso focus, é ser positivos e planear. E uma expressão que eu digo de vez em quando, algumas vezes em inglês “When you fail to plan, you plan to fail” então é isso, é sempre planear, não deixar de parte, planear, focar e seguir em frente, é o que eu digo.

Moderador: Ok. Muito obrigada. E agora quem quiser R ou N.

R: Pegando em inglês, acho que para mim a palavra certa nesta altura é “May the force be with you”, na realidade, na minha visão é um dia de cada vez, aprendi a desligar a televisão, eu não quero saber mais notícias e desligar-me do mundo conectar-me comigo e com os que estão à minha volta, e não me focar só em desgraças. Geralmente dizem que nós somos a média das cinco pessoas com quem estamos, e então aquilo que eu tentei, mesmo que não tenha andado com tanta gente nesta altura, tento estar comigo mesmo e ser positivo, porque como disse um colega à pouco, aliás foi a S, a nossa motivação tem que ser um intrínseca, e se eu no passado pensava muito em dinheiro e nos problemas que a falta de dinheiro me podia trazer, de repente vemo-nos parados com a situação em que não há como evitar, porque o clube fecha, deixamos de dar os treinos que dávamos, deixamos de dar as aulas que damos e de repente temos de nos reinventar e aprendi que eu tenho a capacidade de me reinventar se me obrigar a. E pronto e para mim isto foi encontrar um novo R, no meio deste processo todo e cada vez mais me obrigo a inventar e não ter medo do futuro, não ter medo que a idade me possa vir a afetar neste mercado, porque lá está como o R1 disse à pouco, neste mercado, o que é que o fitness será nos próximos tempos? E pronto temos de pensar muito em nós também.

Moderador: Ok, N.

N: Eu sou uma pessoa otimista por natureza e acho que a situação atual, neste momento quando nós vamos abrir os clubes, eu acho que certa forma não vai haver assim muita afluência, eu acho que até é positivo, porque isto é uma nova realidade, lá está, que já foi referido muitas vezes nós temos que nos adaptar, e vai nos dar tempo suficiente para nós percebermos o que é que vamos ter que ir adaptando ao longo do tempo, e portanto acho que isso até vai ser benéfico, não só para nós enquanto líderes das equipas, mas acima de tudo para dar tempo às nossas equipas de se irem também adaptando a essa realidade e propriamente aos os nossos sócios, a nível de aplicação de regras, a nível da aplicação de metodologias e procedimentos novos nos clubes e acho que isso aí, para a situação atual até vai ser benéfica sendo progressiva, acho que o futuro vai ser bastante risonho, e não estou a dizer isto para parecer otimista, acredito mesmo nisso acho que uma das coisas grandes benefícios que é o que se costuma dizer naquela frase do “há males que vêm por bem”, aqui as pessoas de facto deram importância ao fitness, e a verdade é que pessoas que, nós víamos a tirar fotografias a comer bolas de berlim na praia, hoje em dia vemos a correrem na praia, e a andarem na praia e portanto quem diz na praia diz em casa, nas varandas, e isso deu um grande “boom” na atividade física, e eu acho que nós vamos ter que saber aproveitar muito bem esse “boom” temos que saber aproveitar para levar essas pessoas agora para o exercício físico seja ele onde for, dentro do ginásios, fora dos ginásios, porque eu acho que a nossa função, o nosso foco, a nossa ideia, é realmente meter as pessoas a andar a mexer, e temos uma vida mais saudável não só a nível físico mas também emocional, e sabemos que uma coisa está ligada à outra, e portanto eu acho que o futuro vai ser bastante risonho, e que vai haver muito mais trabalho para todos nós, vai haver muito mais oportunidades, não será como disse nesta fase inicial mas a médio, não quero dizer curto, mas a médio prazo, nem quer dizer muito longo, porque eu acho que vai ser rapidamente, as pessoas vão-se esquecer de toda esta pandemia, isto vai passar e nós vamos voltar a ter bastante trabalho e temos que saber aproveitar da melhor forma.

Grupo 2

Moderador: A primeira pergunta é, como descreveria a sua motivação e adesão às normas do ginásio e do governo durante esta fase. F.

F: Olha da minha parte eu sinto que a motivação está em alta porque nós somos nós somos profissionais do exercício físico e tando em confinamento tanto tempo, estarmos sedentos pelo

menos de poder começar a trabalhar, obviamente que tou um bocadinho apreensivo, porque são muitas normas, e muitas delas limitativas para a nossa profissão, por exemplo, a distanciamento de dois a três metros entre nós e os alunos, as limitações de espaço, as limitações do uso do material, são algumas normas que me colocam apreensivo para nós continuarmos a fazer a nossa, para continuarmos a trabalhar digamos assim, mas contudo eu prefiro que existam estas normas e começamos a trabalhar “in loco” no ginásio do que continuar com o serviço que nós estávamos, A distância de um computador, ou então não poder sequer fazemos o mínimo do normal que tínhamos.

Moderador: Ok, vou passar agora ao M.

M: Bem a motivação é fundamentalmente para dar segurança, neste caso a todos os sócios que pretendem de alguma forma retomar a atividade, dar segurança e mostrar este novo normal de uma forma, é pá, natural, e que as pessoas encarem em isto como algo que vai estar inerente nos próximos meses, e é com isso nós temos que trabalhar basicamente, e a nossa motivação, a minha motivação, se calhar alguns colegas é essa mesma, tentarmos chegar aos nossos sócios e conseguir retê-los nos nossos clubes, de uma forma segura, mostrando que nós estamos lá para prestar um serviço de excelência mesmo com estas restrições todas, e adesão às normas, não há outra forma não é, portanto ou é isto ou não é, e portanto acho que devemos ter tolerância zero a comportamentos que não sejam aqueles que são os mais corretos nesta fase não é para de alguma forma darmos o exemplo aos demais, e portanto motivação para os nossos sócios, motivação para os colocar novamente dentro da nossa máquina, que é o (nome da empresa) neste caso, e a adesão às normas tem que ser total.

Moderador: Ok obrigada. O próximo que eu tenho aqui é o A.

A: Bem, basicamente dentro daquilo que foi que foi decidido pelo governo e partilho aqui um bocadinho a opinião dos colegas, nós tivemos tanto tempo fechados não é, tanto tempo em confinamento e sendo a nossa principal atividade, a atividade física, portanto para nós só o simples facto de podermos prestar serviço no terreno, já deixa que a motivação seja elevada. Com relação a tudo o que são as normas, e tudo aquilo que o estabelecido por parte por parte do governo agora principalmente nesta fase inicial. Mas também trabalhamos numa área, e a maioria de nós já cá anda há anos suficientes para estarmos mais do que habituados a combater aquilo que são chamadas objeções não é, e neste momento eu acho que de uma forma geral, todos encaramos todas estas medidas como sendo algumas objeções que de certa forma, vamos contornar e vamos garantir, essencialmente, não só que as pessoas treinem em segurança, garantir que todo o nosso staff, pode trabalhar em segurança, e acima de tudo garantirmos também que existe um regresso à normalidade da forma mais leve possível, se é que se pode chamar não é, de forma mais leve dentro daquilo que é o nosso novo normal.

Moderador: Ok, muito obrigada. D.

D: A motivação é positiva porque a realidade é que nós, e se calhar acredito que tenha feito diferença a todos, nós realmente precisamos nosso espaço físico para trabalhar, enquanto muitas pessoas conseguiram fazer ou conseguem facilmente trocar o trabalho físico pelo tele trabalho, mas eu acho que acredito que todos nós, e pessoalmente numa fase inicial, algo que nos fez um pouco de confusão, foi tirar o nosso espaço físico, e portanto a motivação é boa que vamos voltar para o nosso espaço físico. A nível das normas, não acho que, não será aquilo que mais me preocupa, porque acredito que nós vamos cumprir tudo como sempre cumprimos, nós mostramos uma grande capacidade de adaptar às coisas e esta é só mais uma delas, e acho que não será problema, não haverá problema por aí. Agora acho são exequíveis, acho que vamos conseguir fazer tudo com tranquilidade, só a parte agora de que nós não sabemos para o que é que vamos, porque a realidade é que isto é uma novidade para toda a gente, nunca ninguém me passou por uma situação destas, nunca, não sabemos como é que vai funcionar, temos as normas, temos o espaço, e agora é tudo muito incerto. Eu sou positiva e acredito que vai correr tudo bem de forma, que toda a gente diz que vai correr tudo bem e eu acredito mesmo nisso, mas a realidade é que nós não sabemos para o que

é que vamos, portanto eu acho que a motivação é boa, as expectativas têm que ser geridas não é, de uma maneira intermédia, não demasiado, acho que vamos estar expectantes, mas principalmente pela incerteza, porque nós não sabemos mesmo o que vai acontecer. Mas de forma positiva, acho que vai tudo correr dentro daquilo que é suposto.

Moderador: Ok, B.

B: Acho que em termos de motivação estamos todos motivados para iniciar, sejamos nós os Club Managers, como o nosso staff, porque realmente amamos aquilo que fazemos, agora, estou preocupado, estou preocupado porque as medidas são muito restritivas, quer para nós, quer para os nossos sócios, há algumas que eu compreendo perfeitamente, temos de dar segurança tanto a nós como aos sócios, algumas que não consigo compreender e que realmente vão ser prejudiciais, tais como os banhos, que não consigo compreender porque é que as pessoas não podem tomar banho, e é uma das coisas que as pessoas acham realmente essencial, e sinceramente não sei como vai correr e espero que esta medida rapidamente, seja alterada. E há outras medidas que realmente poderão ser difíceis de serem executadas, como o distanciamento de dois metros, sendo que nas aulas de grupo, poderá ser fácil porque poderemos fazer marcações no terreno, nas salas de aula, mas na sala de musculação, será mais difícil, porque as pessoas vão acabar-se por cruzar, por muito que nós consigamos meter as fitas para as pessoas andarem nos sítios certos, vai ser mais difícil as pessoas não se cruzarem e haver sempre esse distanciamento de dois metros, sinceramente, mas que só no terreno e no dia-a-dia que nós vamos vendo o que é exequível ou não. Mas estamos motivados e vamos para o terreno e vamos tentar cumprir tudo o que foi decretado pelo governo, logicamente.

Moderador: Ok, a questão dos banhos deu pano para mangas no primeiro grupo.

B: Eu acho que era desnecessário essa medida sinceramente, eu não vejo qual é o perigo que poderá haver e eu não sei, já falaram por causa do vapor, que as gotículas, sinceramente não vi isso em lado nenhum, mas, é pá, quem sou eu para estar a dizer que não.

Moderador: Quem somos nós, não é. H.

H: Os meus colegas já disseram quase tudo, a motivação é boa, trabalhando nós em exercício físico e estando em casa, não é a mesma coisa, por isso acho que isso é fácil pelo menos para nós e para os nossos colaboradores, manter a motivação em alta. Quanto às normas, eu acho que algumas têm lógica, e como o B estava a dizer, outras nem por isso, não percebo algumas, mas, são para cumprir não é, temos que fazer cumprir as normas. Acho que o mais difícil vai ser motivar os nossos sócios, sentirem-se em segurança, e voltarem outra vez à atividade, porque nós estamos motivados e estamos prontos a cumprir as normas, como já dissemos para nos adaptar-nos facilmente, mas mais difícil vai ser, voltarmos a trazer outra vez os sócios de volta.

Moderador: Ok M2, está aí?

M2: Sim estou aqui. Então acho que pegando um bocadinho pelo que os meus colegas disseram, acho que tanto tempo de confinamento e tanto tempo sem poder entrar no ginásio, não é, eu acho que a nossa motivação está em alta, e acho que temos assim, como a D também já tinha dito, acho que todos nós sabemos para onde vamos mas temos grandes expectativas de que corra bem, e eu acho que o primeiro passo, é a nossa motivação para que o ginásio abra, e para que corra tudo bem também com nosso staff, passar segurança ao nosso staff e automaticamente quando temos um staff preparado, acho que conseguimos chegar facilmente aos sócios, e eles perceberem que o ginásio anda a ter todos os cuidados, portanto acho que a partir do momento que estamos motivados, e conseguirmos passar isso ao staff e automaticamente aos sócios, isso tem tudo para correr bem no primeiro momento, quanto às normas do governo, ou seja, uma coisa que eu aprendi muito nessa época do confinamento, e acho que todos nós já passamos por isso, somos pessoas de tarefas não é, ou seja, aquilo acontece e nós temos que fazer ou seja, as normas acontecem e

nós temos que fazer acontecer, assim como foi no ginásio no primeiro momento e com todo o trabalho que tivemos em tele trabalho, era a informação chegava e nós temos que fazer, e nesse momento seja as normas foram acontecendo, e foram criadas para que isso corra bem para toda a gente não é, para que as pessoas se sintam seguras, para que não haja novamente uma nova vaga do vírus, ou seja, então acho que neste momento aquilo que eu sinto é que o governo está a fazer a parte dele, e nós como Club Managers, temos que fazer a nossa para que o sócio seja bem recebido, se sinta seguro nos nossos clubes, e acho que basicamente é isso, a motivação tá boa, e acho que as normas são as que tem que ser e temos que cumprir, é só isso que eu acho.

Moderador: Ok obrigada, por último J.

J: A minha motivação é grande embora eu esteja no ponto diferente de toda a gente porque tenho esta coisinha boa no meu colo, tem 4 meses, portanto eu tive no tempo de confinamento, eu tive de licença, se me perguntassem assim, preferias ficar em casa com o teu filho mais uns meses ou ir trabalhar, se calhar o trabalhar de casa, eu preferia trabalhar de casa, porque tenho uma motivação diferente, mas ainda para mais agora, com este problema que infelizmente ainda anda e ir para lá tas com vírus e voltar para casa para pegar no meu filho não vai ser fácil, mas temos que arranjar motivação. Em relação as regras, eu partilhei um bocadinho da opinião do B, não de não perceber mas de ser um desafio para nós, nós temos que receber os nossos sócios e dizer que eles não podem tomar banho, o Bom Sucesso está inserido no ambiente de trabalho, em que as pessoas vão treinar às 7:00 da manhã, as pessoas vão treinar à hora do almoço, e eu vou deixar de ter essas pessoas, porque essas pessoas não vão poder tomar banho para depois subir para ir trabalhar, porque aquilo é uma torre e as pessoas descem para treinar e sobem para trabalhar, portanto não podendo tomar banho, isso não vai acontecer, vai ser o nosso maior desafio, mas vamos, e vamos vendo, é um dia de cada vez e, agora com os clubes que vão abrir amanhã já vamos aprender muito para quando nós abirmos os nossos, portanto é um dia de cada vez.

Moderador: Ok, muito obrigada, vamos então passar à segunda pergunta, a segunda pergunta está dividida basicamente em três, em relação ao seu trabalho Club Manager, PT ou outro como GT, durante esta fase confinamento social até que ponto se sentiu envolvido, lá está o engagement, com energia, satisfeito e com vontade de fazer mais. Até que ponto se sentiu esgotado, ou seja, burnout, sem energia, sobrecarregado e sem capacidade para muito mais investimento pessoal. E que estratégias utilizou para continuar motivado e motivar o staff e os clientes ou sócios. J.

J: Ok, até que ponto sentiu envolvido com energia satisfeito com vontade de fazer mais, numa fase inicial foi complicado, é como eu digo, eu quando isto tudo acontece eu estou de licença de maternidade, portanto para mim não foi muito diferente estar em casa, a única diferença foi com o pai acompanhou o processo, mas eu já estava em casa, eu entrei nesse dia dezanove de janeiro e nós entramos em confinamento em catorze de março penso eu. Eu não senti assim muita a diferença porque eu já estava em casa. Até que ponto se sentiu esgotado, não senti, apesar de estar licença e ter uma pessoa que ficou no clube no meu lugar, a partir do momento que começamos a trabalhar de casa, eu comecei a trabalhar mesmo a minha licença, portanto tudo o que os meus colegas foram fazendo durante o confinamento, eu fiz exatamente igual dentro das minhas limitações por causa do menino, mas fiz praticamente a mesma coisa, ou seja, tudo o que era trabalho de computador, eu fiz tudo, tinha um computador em casa, e fazia todo o sentido, não me custava muito, arranjava aqui uma estratégia de conseguir trabalhar ao mesmo tempo, e conseguir fazer tudo. Que estratégias utilizou para continuar motivado e motivar os funcionários e os clientes, pronto, vamos sempre fazendo reuniões no zoom com a equipa de forma a passar as informações, e ver a motivação deles, felizmente não tive saídas de staff o que é ótimo, a motivação, ou melhor a motivação dos meus clientes, optei por não dar PT online, porque eu estou sempre a dizer o mesmo, tive de aproveitar este tempo para mim...mas sempre em contacto com eles, e são pessoas que vão voltar agora quando o clube abrir.

Moderador: Ok, vamos aqui então para o M.

M: Então, basicamente, só passando aqui. Até que ponto se sentiu envolvido, com energia, satisfeito e com vontade de fazer mais, posso dizer que num primeiro momento, e sendo o mais honesto possível, fiquei um bocado receoso, eu explico por que, porque o meu clube tinha acabado, ou seja, o meu clube teve um problema muito grande, ou seja, durante três anos teve para abrir, sempre a atrasar e quando abriu, ou seja, um mês depois o meu clube fechou, pronto, ou seja, estava completamente motivado para começar a trabalhar, e as coisas estavam a começar a entrar nos eixos, e de repente basicamente tive um quebra no trabalho. Basicamente, ou seja, uma das primeiras soluções, foram trazidas pelo (nome da empresa), foi a ideia de criarmos uma plataforma e tudo mais, então se calhar, na segunda semana, não me lembro, desde a segunda semana, primeira semana, se calhar no o confinamento, todos os dias de manhã tínhamos aulas via Zoom uns com os outros, e confesso que isso se tornou um bocado esgotante, porque basicamente estávamos a fazer quatro ou cinco aulas todas as manhãs e depois às vezes tínhamos reuniões e tal, e esse primeiro momento de adaptação, dessa nova realidade, custou-me um bocadinho, ou seja, sentia-me envolvido, sentia-me com energia porque estava com a gestão do clube e sabia que tinha que começar a fazer qualquer coisa não é, e tentei da melhor maneira também envolver logo a minha equipa nesse momento, ou seja, num primeiro momento sentia-me com energia, sentia-me satisfeito, com vontade de fazer mais, entretanto, confesso que a partir da segunda semana já me custava muito, tipo acordar cedo para fazer as aulas, ou seja, porque era uma rotina que era sempre igual, e sempre desgastante para toda a gente, ou seja, eu dava uma aula, mas depois tinha que fazer uma aula, mais duas ou três, ou seja, isso não era propriamente fácil, juntando com o facto de ter um bebé em casa, portanto, tornou-se um bocadinho cansativo e posso dizer que mesmo sobrecarregado, não digo sem energia, mas acho que fui um bocado sobrecarregado num primeiro momento. Mas entretanto também o facto de ter o confinamento e tudo mais, também nos permitiu pensar um bocadinho sobre o que é que a gente quer da vida e criar planos e tudo mais, então, pegando o que disse no primeiro ponto senti-me sim, com energia, satisfeito e com vontade de fazer mais, contudo, quando isso começou a ficar demasiado, ou seja, ficou um bocado sobrecarregado, confesso que tornava-se difícil para mim manter essa mesma energia, ou essa mesma satisfação, ate porque era um tipo de atividade completamente diferente da nossa rotina, ok? Não cheguei a momento nenhum de sentir assim esgotado, a palavra não é mesmo esgotado, mas se calhar um bocadinho sobrecarregado com essa questão de ter que estar a fazer essas aulas todos os dias e fisicamente também era cansativo, só por isso, e basicamente as estratégias que eu utilizei junto com a minha equipa, foi, o facto, para já, como toda a gente tínhamos sempre muitas reuniões via zoom, não é, e eu nunca fui muito adepto de marcar reuniões só por marcar isso é uma coisa que é minha então imagina eu não marcava reuniões com a minha equipa por exemplo para treinar, mas eu marcava reuniões para saber como eles estavam, para conversar, então marcava uma reunião por exemplo nunca para um departamento, marcava sempre uma reunião geral, quando existia alguma coisa para comunicar, fazia sempre pela parte mais dirigida por departamento. Mas normalmente, combinava sempre reuniões gerais que era para saber como estava toda a gente mais num clima de descontração isso a nível da minha equipa, não é? Mas a nível dos clientes, o que fomos fazendo, é, fomos sempre gravando vídeos de aulas e de alguns treinos e dinâmicas para publicação nas nossas paginas do Facebook ou Instagram pra os sócios também terem um bocadinho de proximidade com o staff daquele club apesar de não ter criado uma ligação muito forte ainda com os sócios uma vez que o nosso clube só estava aberto à um mês e eu tive toda uma questão de muitas reclamações pelo o clube ter atrasado muito, e ter muitas pessoas que já nem lembravam que estavam inscritas no meu ginásio.

Moderador: Muito obrigada, H.

H: Então sim, senti-me envolvido porque na empresa nós fomos desenvolvendo plataforma, aulas, tornou-se como ao final de algum tempo, um bocado esgotante, mas deu para ver sentir o envolvimento da empresa e das pessoas, contra isso acho que foi fácil, apesar de depois contrabalançar com o cansaço. Sim houve momentos tanto muito tempo em casa, também tendo um bebé pequeno também houve alguns dias que me senti esgotado, também tenho um bebé com sete meses então houve dias que sim, esgotado e sobrecarregado com as funções que nos tínhamos de fazer, desenvolver. Houve alguns dias que sim, foram difíceis, mas passa, não é nada

que não se faça, com o tempo a gente vai se habituando, sim também fui fazendo reuniões, também nada de especial, foi só mantendo o contacto com a equipa, reuniões pontuais, para saber como eles estavam, se estava tudo bem, saúde, se conseguiam trabalhar nesta parte com tudo fechado. Estratégias com os meus clientes, optámos por não, mantive o contacto, mas optamos por não dar treinos, mantemos só o contacto, como alguns tinham alguns trabalhos de risco optamos por não, pelo menos da minha parte dos meus clientes, fomos só falando, acho que é tudo.

Moderador: Ok, B.

B: Eu acho que a maior parte das coisas, já foram ditas realmente numa fase inicial foi difícil porque estava habituado a ir para o clube e a ter um estilo de vida diferente, e de repente vi-me fechado em casa, também com um bebé, que na altura tinha sete meses, agora já tem dez, a minha esposa também foi para casa, foi uma luta muito grande, passamos muito tempo ao computador, a fazer aulas, às vezes era muito difícil conciliar essas aulas, com reuniões que a minha esposa também tinha de ter, é pá, mas depois ao final de algum tempo, fomos adaptando até ao ponto de começar a trabalhar e acho que já vou sentir saudades do que estou a ter, porque acabei por ver o meu filho a crescer que não iria ter essa hipótese, não é? Acabávamos por ter que o colocar em casa dos avós e portanto acho que tive uma oportunidade, eu e os meus colegas tivemos uma oportunidade única de ver os nossos filhos crescer nesta fase inicial tão importante, durante três meses voltando ao trabalho é pá senti-me super envolvido, acho que todos nós sentimos, fomos sempre envolvidos em todas as tarefas do clube, é pá, satisfeito, logicamente que não, porque eu gosto de estar na prática de estar no clube, portanto não me posso sentir satisfeito de trabalhar em casa em frente a um computador, é pá, a vontade que eu tinha de fazer mais era ir para o clube, era fazer o que vou fazer agora, mesmo com todas as dificuldades que eu sei que vou encontrar, pá tenho muito mais vontade de encontrar essas dificuldades do que encontrar isto que tenho aqui à frente não é? De olhar para um computador que não é a minha, não foi para isso que eu andei a estudar, não é futuro que quero para a minha vida, portanto, é pá esgotado, se calhar um bocado esgotado, psicologicamente por não ser aquilo que eu gosto, não é, é pá, sobrecarregado realmente nessa fase inicial, concordo perfeitamente com o M, percebo perfeitamente aquilo que ele quer dizer, é pá sem energia não acho que tenha sentido. As estratégias relativamente à equipa, fomos sempre reunindo todas as semanas, fui os mantendo perto de mim, fomos com os sócios, fomos criando as nossas plataformas pessoais, mesmo do próprio clube, ou de página do (nome da empresa) da Maia, página privada, para dar-mos aulas, para eles estarem perto de nos, vou ser sincero com o tempo isso foi sendo cada vez mais difícil ter o staff envolvido com isso eu próprio comecei a não os querer sobrecarregar de trabalho que eles próprios foram começando a dar treino aos PT's deles, foram encontrando outras estratégias para ganhar dinheiro porque temos de pensar que a maior parte do nosso staff teve sem ganhar dinheiro, durante três meses, portanto não os quis sobrecarregar com trabalho, agora nesta última semana fui começando a aproximar-me mais deles e foi a estratégia que eu arranjei que eles estão todos envolvidos e que estão fartos para recomeçar a trabalhar.

Moderadora: Ok, muito obrigado, D.

D: Então, envolvida e com energia sim se calhar os primeiros dias lá está a incerteza daquilo que poderia acontecer, daquilo que seria a nossa vida, nos terem tirado aquilo que nós estávamos habituados, se calhar os primeiros dias foram complicados, mas se calhar eu interpretei as coisas um bocadinho diferente ao contrário dos meus colegas, por exemplos o facto de termos muitas aulas para fazer e termos uma plataforma e algo para trabalhar a mim dá-me um bocadinho de alento, tira-me um bocadinho o foco que poderia ser mais negativo, do que vai ser a nossa vida é um alento, se calhar às vezes sentimo-nos esgotados fisicamente, mas uma pessoa acho que com o cansaço físico lida bem, mas também já estávamos habituados a isso e eu interpreto isso ao contrário a empresa acho que nos envolveu e conseguiu-nos dar alguma luz ao fundo do túnel, sobre aquilo que poderíamos fazer em casas, por isso nunca me senti sobrecarregada, também não tenho filhos o que pode ajudar, nunca senti essa parte, felizmente consegui evoluir bem, eu também tinha alguns projetos para fazer ou de uns cursos para fazer e consegui fazer nesta altura, portanto também me

ajudou bastante a passar esta fase. A nível de motivar os funcionários, o staff também fui fazendo reuniões e tentei sempre ao máximo passar o lado positivo das coisas também criamos algumas plataformas para treinar para estar um bocadinho mais próximo dos sócios e tentei sempre passar o lado positivo das coisas, e dar-lhes ideias e inputs, para eles irem se mantendo motivados, para terem o próprio negócio, crescer o negócio deles, a verdade é que para eles que ficaram numa situação mais penosa mas eu acredito que eu agora vejo-os um bocadinho mais motivados portanto acredito que as coisas apesar de tudo correram bem, a gente tem a equipa motivada e com muita vontade que regresse e acho que as coisas correram bem. A nível dos meus clientes foi crescendo aos bocadinhos o negócio, nunca os deixei, mantive sempre contacto com eles, alguns continuaram logo a treinar e outros sentiram também com o tempo assim a alargar e que não iam, que íamos estar um pouco mais afastados, mas eles voltaram ao retorno, eu nunca, não é não ser feito, mas tinha pouco conhecimento daquilo que era os treinos online e reinventei-me e adaptei-me e comecei a trabalhar um bocadinho nessa parte, era algo que se calhar não pensaria numa fase anterior mas no entanto, por exemplo, tive alguns clientes a voltar, que deixaram que treinar comigo, porque foram para outras cidades, porque estavam longe, e neste momento estão a treinar comigo porque eu virei-me para o online, coisa que não ia fazer se tivesse a trabalhar no ginásio, portanto apesar de tudo eu só posso ver coisas positivas desta parte.

Moderador: Ok, obrigada A.

A: Então eu não tive bebés durante a quarentena ok? Portanto (nome do moderador) estou contigo. Em relação à envolvimento, há questão da energia acho que inevitavelmente e um bocadinho à semelhança daquilo que acontece ao longo da vida, não é, inevitavelmente nós estamos sempre com o mesmo nível de energia, não é, portanto nós estamos sempre com o nível de energia constante, ainda por mais estando numa situação de incerteza eu acho que isso foi o fator mais determinante para os nossos níveis de energia estarem mais elevados, ou quebrarem, embora qualquer um de nós e falando especificamente sobre os diretores de clube, qualquer um de nós está mais que habituado a fazer uma auto motivação e um auto refresh, se calhar numa base bi ou tri diária não é? Portanto lidamos com tanta gente, com diferentes tipos de perfis, temos muitas vezes de fazer uns pequenos ajustes aos nível da energia, não só porque temos lidar com a nossa própria energia como também com a energia não só das equipas, como no nosso caso em particular e no conceito (nome da empresa) temos de lidar também com a energia dos alunos de PT, dos sócios das aulas de grupo para quem é gym service, e faz gym service na sala, ter que lidar também com os sócios no ginásio, nós fazemos também atendimento à porta portanto mais um perfil e isso parecendo que não faz com que os nossos níveis de motivação tenham que ser bastante renovados ao longo do dia, com relação a esta situação da quarentena da pandemia eu acho que aquilo que determinou o nosso nível de energia foi efetivamente a incerteza, a incerteza de sabermos o que vai acontecer, o que vai acontecer especificamente com o meu posto de trabalho, quando é que vamos voltar ao normal de que forma é que consigo garantir algum rendimento face aquilo que estava habituado a aferir ao final do mês portanto tudo isto foi fazendo com que os níveis de energia fossem ficando um bocadinho vulneráveis, acho que também a semelhança daquilo que acontece numa base diária somos experts em encontrar soluções rapidamente e em combater objeções rapidamente, portanto acho que para qualquer de nós foi fácil encontrar soluções para esta fase, não são soluções que passassem pela parte da formação, eu próprio fiz formação e aproveitei esta altura para me formar em áreas que muito provavelmente numa fase normal não o faria por uma questão de tempo. Com relação aos clientes também arranjei outro tipo de soluções à semelhança da D, não estaria de todo com tempo e disponibilidade psicológica para desenvolver nenhum tipo de projeto online e isso, e o facto de estarmos parados possibilitou, e diga-se parados, estarmos confinados em casa, portanto eu considero que qualquer um de nós trabalhou efetivamente mais do que oito, nove horas, espremido, oito, nove horas ao longo dos dias de trabalho e trabalhamos provavelmente igual ou mais do que se tivéssemos no clube, mas também por outro lado possibilitou criar aqui uma série de estratégias nomeadamente a questão online, que numa fase em que estivéssemos em fevereiro, neste momento se me perguntasses relativamente ao online, eu diria que não estaria, não só com disponibilidade psicológica, como também em termos de tempo para pesquisar, analisar, experimentar, porque seria efetivamente necessário isso para lançar uma coisa

em condições. Até que ponto me senti esgotado ou sobrecarregado? Eu acho que sobrecarregado é a palavra certa, porque qualquer um de nós, somos um bocadinho aqueles bichos que têm literalmente bichos carpinteiros e não conseguimos estar, não só, confinados a quatro paredes, como também, não conseguimos propriamente estar só confinados a fazer uma determinada tarefa e nomeadamente se pensarmos que desenvolvemos acima de tudo, muito trabalho, mas foi muito trabalho administrativo em casa e qualquer um de nós, não é de todo administrativo de profissão, portanto isso fez com que fosse necessário ir desenvolvendo outro tipo de coisas, neste momento, sim, sinto uma sobrecarga, mas atenção, também sinto uma sobrecarga, porque não tenho férias desde setembro do ano passado, portanto, a crescer a isso o passarmos por um período de três meses em que tivemos que arranjar uma série de soluções, auto motivar-nos e ao mesmo tempo arranjar estratégias para motivar o staff e quem está à nossa volta, revela-se efetivamente numa grande sobrecarga. A estratégia que eu utilizei foi à semelhança de um ou outro colega que também indicou até agora, eu não fiz reuniões constantes, no sentido em que, eu próprio não tinha nada para acrescentar, porque a cada reunião que fazíamos, perguntava-me “então como é que vai ser isto”, “como é que vai ser aquilo?” e sem nenhuma base concreta, é difícil nós também passarmos uma mensagem fiável não é? Do ponto de vista de motivação, portanto, tentei acompanhá-los, portanto, fui fazendo algumas reuniões, mas cada vez e garantia sempre que nos reuníamos que tinha sempre algo concreto para lhes trazer.

Moderador: Ok, muito obrigada. M.

M: Bem, isto torna-se um bocadinho mais complicado falar por último, não é? Olha eu tava aqui a tentar enquadrar estas três perguntas, no ponto de vista do espaço temporal e acho que vou pegar primeiro, na segunda questão, no até que ponto se senti esgotado, sobrecarregado, sem energia. Olha eu sou um Club Manager, aliás sou um indivíduo organizado, tenho uma organização muito metódica e mudar isso para uma situação mais administrativa dentro de um office, e situações como o A estava a dizer de nós não somos de todo administrativos. No início eu senti que tava muito mais tempo como se diz, online, muito mais tempo a trabalhar, o computador estava sempre aberto, eu passava quase desde que acordava até que me ia deitar, sempre a realizar tarefas, porque nos foi pedido variadíssimas coisas e sou sincero, senti alguma desorganização nesses pedidos o que vai bater contra aquilo que eu sou, do ponto de vista organizado, então, eu senti-me sobrecarregado logo uma fase inicial, nas primeiras semanas. Quando é que eu comecei a sentir-me mais envolvido e com energia e pegando já na primeira pergunta, foi quando estipulei para já, um horário de trabalho e disse, eu vou estar a trabalhar aquelas oito horas das x às x horas, quando a própria empresa nos envolveu em algumas tarefas e eu senti um fio condutor nessas tarefas, foi aí que eu comecei a sentir mais energia e com vontade de fazer mais porque começou a haver situações palpáveis, do ponto de vista da organização, do ponto de vista de produção de trabalho, portanto foi aí que eu comecei a sentir-me mais envolvido. E depois as estratégias que eu comecei a utilizar para eu próprio continuar motivado e motivar os meus funcionários foi, nós temos uma, à sexta-feira cada Club Manager envia para as suas equipas um NOW que é o News Of the Week, e então eu estipulei logo numa fase inicial fazer o NOW via Zoom, ou seja, semanalmente à sexta-feira, tal e qual, estipulei uma hora e em que mesmo que não tivesse muita coisa para lhes dizer, partilha de ideias, o que é que estão a fazer, alguns colegas traziam temas mais específicos e debatíamos ali algumas questões, basicamente para estar em contacto com eles durante esta fase. Criámos uma página do (nome da empresa) Barreiro no Instagram e construí um mapa de aulas que era mensal para os nossos sócios continuarem com um link emocional aos nossos instrutores e a nível das lives das aulas de grupo, acho que correu muito bem, as pessoas continuaram ligadas a nós e isso é muito importante. E depois do ponto de vista de motivação mais pessoal e como o A também disse, fiz alguns cursos online coisas que se calhar eu não tinha tanto tempo ou tanto discernimento para fazer se tivesse no clube, como eu disse fiz um horário de trabalho, a seguir ao horário de trabalho, treinava todos os dias e é pá, comecei a ler mais e comecei a ler, e era uma coisa que eu não fazia e comecei a ler, e acho que isto me motivou bastante estas situações porque tinha sempre algo para partilhar com os meus funcionários, com a minha equipa e de alguma forma consegui envolvê-los com estas partilhas que nós fazíamos à sexta-feira, e portanto basicamente é isso, foi este espaço temporal eu consigo enquadrá-los perfeitamente aqui com estas questões.

Moderador: Obrigada, F.

F: Acho que eu passei por todos os estados que estão nestas perguntas, dependendo da fase temporal e aqui apanho um bocadinho a ideia do M, e falo aqui também nos espaços temporais que acho que fez toda a diferença, porque três meses é muito tempo, não são duas semanas e mantermos a linha digamos de humor e de energia durante os três meses foi impossível, posso dizer que quando vim para casa foi um alívio, e foi um alívio porque? Porque senti muita tensão nos clubes, principalmente cá no norte, ninguém sabia bem o que era isto do corona vírus, estava toda a gente muito nervosa, olhávamos já uns pros outros, senti mesmo insegurança a trabalhar, não insegurança do espaço onde eu trabalhava mas porque nós já começávamos a olhar para as pessoas com desconfiança, os colaboradores começavam a ter medo de ir trabalhar, porque ninguém sabia o que isto era, então o vir para casa foi um alívio, foi um alívio que nos manteve, que me manteve a mim feliz, e alegre pelos menos nas primeiras semanas, o que aconteceu também foi que já sabia mas esta foi a maneira de perceber que trabalhava imenso, trabalhava muitas horas por dia, tava muitas horas fora de casa e que isso não pode continuar. Isso tem mesmo que acabar, é algo que não pode acontecer, sair de casa às seis e meia da manhã, como muitas vezes saíamos e voltávamos às nove da noite, porque não trabalho perto de casa, saio de manhã e volto à noite, que é uma coisa que não pode acontecer, se não a vida vai passar como um rolo compressor, e então vivemos para trabalhar e não trabalhar para viver. Por isso no início senti-me bem, senti-me com energia, senti-me em casa, obviamente que estava em casa, mas senti-me bem por estar em casa e à semelhança dos meus colegas, também tenho uma bebé pequenina em casa, sete meses e meio e que na altura tinha quatro e meio e pude continuar a acompanhar o crescimento dela, porque já tinha estado dois meses de licença de paternidade, depois tinha voltado a trabalhar, voltei para casa então consegui acompanhar e a energia então foi alta nesse sentido. Depois começou a oscilação, porque também me senti muito cansado, nós tivemos uma altura que fizemos muitas aulas praticas quando estávamos a testar a plataforma do Zoom, se me disseses assim “treinavas mais, ou cansavas-te mais quando estavas no ginásio?” é verdade, treinava muito mais quando estava no ginásio, mas numa situação em casa eu não me consegui adaptar bem aos treinos em casa, isto para mim, u olhava para a minha sala, e a minha sala é para eu descansar, é para eu recuperar e não é para eu treinar e eu olho aqui para o meu lado direito e tenho espaço para treinar, do meu lado esquerdo, tenho o sofá e a televisão, e isto a mim faz-me imensa confusão, eu não me habituei a treinar em casa e ainda não me habituo a treinar em casa, é um desastre, mas tivemos de fazer as aulas e foi desgastante, foi desgastante nessa fase. Agora se tivemos muito trabalho, não tivemos muito trabalho, conseguíamos organizar bem o nosso trabalho, a estratégia do M é uma ótima estratégia, não consegui cumprir, mas é uma ótima estratégia, estipular horários, aqui o problema foi esta história do tele trabalho, que antes de vir o corona vírus, o tele trabalho era o sonho dos trabalhadores e um pesadelo para os patrões, neste momento é um pesadelo para os trabalhadores e um sonho para os patrões, por que, porque os trabalhadores trabalham muito mais horas que aquelas que dão, o meu computador ficava no clube, eu trabalhava as minhas oito, nove, dez horas no clube, deixava o computador vinha para casa e não pegava em mais nada, no dia a seguir às sete da manhã se tivesse alguma coisa urgente, pegava e continuávamos o dia, agora não, agora isto estamos numa fase diferente, as coisas foram aparecendo em catadupa e de vez em quando era as nove da noite, de vez em quando era às dez da noite, de vez em quando era as oito da manhã, e isto aqui é que foi a desorganização que me fez a mim estar um bocadinho mais esgotado, não posso considerar que estava num esgotamento digamos assim, mas sobrecarregado, estou aqui a ver a palavra sobrecarregado, o estar sobrecarregado, porque, porque o trabalho não aparecia nas horas que estavam estipuladas, às vezes aparecia uma ideia, às vezes alguém dava outra ideia, depois vamos reunir agora se calhar para testar esta ideia, porque se calhar amanhã já temos de decidir que esta ideia tem de andar, e então, isto foi o que me fez estar sobrecarregado. Depois estar em casa, não foi complicado, eu adoro estar em casa, ainda por cima estava muito pouco tempo antes e por isso estar em casa foi muito bom, mas sabendo que para a subsistência do nosso posto de trabalho, também não quero ficar em casa muito mais tempo por muito que goste, por que para trabalhar nós temos de estar na rua e se me dissessem assim “olha tens a certeza que vais manter o teu posto de trabalho” e então tu dizes assim “ok, então se calhar fico em casa, não

vou trabalhar tanto, dou uns treininhos outdoor, mas as coisas não são assim que se processam, então estou motivadíssimo para voltar a trabalhar que é para manter o trabalho e para manter aquilo que gosto de fazer, por que também, porque os meus alunos de PT, continuaram a treinar logo desde o primeiro dia que nós viemos para casa, nós viemos para casa e continuamos os nossos treinos normais passamos foi para uma plataforma online, neste caso para o computador. Um bocado à semelhança da D e do A, eu não fiz nada de mais, não pensei em nenhuma estratégia online, a única maneira que pensei foi, “vamos abrir o computador, tu tas desse lado, eu tou deste lado, o que é que tu tens em casa e eu vou-te por a fazer isto” não havia segredos nem tempo nem paciência, e o A falou aí e eu concordo com ele, que não havia paciência nesta altura para nós sequer inventarmos coisas online. Depois para finalizar, eu não utilizei nenhuma estratégia para motivar os meus funcionários e clientes, apenas deixei as coisas rolares e não fizemos praticamente reuniões nenhuma, porque as informações que íamos tendo eram escassas, não fizemos praticamente informações nenhuma, temos um grupo no WhatsApp onde vamos falando de vez em quando e deixou a ser um grupo de trabalho e passou a ser um grupo de amigos, porque as informações que lá colocávamos era estas brincadeiras todas que o pessoal tem no WhatsApp e íamos tanto juntos dessa maneira, com esses memes e coisas do género. E os clientes foi, com os meus clientes normais, continuamos normalmente, praticamente todos, a estratégia era a realidade, era a única maneira que temos de trabalhar e de continuar juntos. Tava a dizer para finalizar, só tive um bocadinho mais de trabalho nesta parte final, agora na questão da formação das aulas e aí se calhar posso considerar que foi desgastante principalmente quando tivemos a dar as formações presenciais em Lisboa, e nós acordávamos às seis e meia da manhã e acabávamos às oito da noite.

Moderador: Vamos passar aqui à última pergunta, também para finalizar. A terceira pergunta é, devido à situação atual, como se sente devido à incerteza do futuro, como sente que irá ser o seu trabalho e dos funcionários. Eu dou a palavra aqui ao A, porque ele basicamente respondeu-me a esta pergunta, na pergunta passada, então é só para dar aqui um ponto de vista final.

A: Então devido à situação atual como se sente devido à incerteza do futuro, o que é que eu posso dizer sobre isto, bem, eu trabalho há 14 anos na área do fitness e às vezes partilho inclusive com os meus colaboradores que já assisti, lembro-me de começar a trabalhar, na altura comecei a trabalhar no (nome de uma empresa concorrente), e comecei a trabalhar numa altura em que os halteres tinham chegado aos health clubs, portanto, era normal treinar só com máquinas. Depois chegou o TRX, portanto, tudo isto, teve um se de adaptação, portanto eu habituei-me ao longo de toda a minha vida no fitness a ter que estar constantemente em adaptação e acho que isso não só nos tira, e vou utilizar aqui aquele cliché que está tão na moda hoje em dia, não é, que me coloca fora da zona de conforto, mas eu acredito verdadeiramente nisso, portanto eu acho que nós quando estamos fora da nossa zona de conforto e quando experimentamos algo novo, e que se calhar nem sequer estávamos prai virados, como foi o caso do online agora, acho que a partir daí acabamos por descobrir uma, se calhar uma nova motivação, e isso vai fazendo com que possamos ir vivendo a tal incerteza do futuro, ou a tal incerteza do lançamento de uma modalidade, ou a tal incerteza da abertura de um clube, isso vai fazendo com que nós nos habituemos a viver um bocadinho assim, também faz com que ao longo dos tempos vamos criando algumas defesas e algumas estratégias para viver dessa forma, isto para dizer que, o meu sentimento é o mesmo de sempre, portanto, é um sentimento positivo, eu aqui acho verdadeiramente que se, e nós estamos tão habituados, e os Club Managers, se falarmos no caso dos Club Managers do (nome da empresa), nós estamos tão habituados a lidar com, o não saber como é que será o amanhã, portanto nós, há um ano atrás não fazíamos apoio à porta, e passamos a fazer, nós há um anos atrás se calhar não hipotecávamos ter novas dinâmicas no ginásio, e agora passamos a ter, portanto são contantes modificações e a nossa área vive bastante disso, portanto isso também faz com que estejamos a falar duma área que é altamente dinâmica, portanto, se há uma coisa que não podem dizer é que o fitness não é dinâmico, e aos mesmo tempo isso faz com que nós estejamos sempre preparados psicologicamente para arranjar estratégias para lidar com essa tal incerteza do futuro.

Moderador: Ok, obrigada, J.

J: Olha, em relação à incerteza do futuro, acho que é um bocadinho exatamente o que o A diz, é ir vivendo, em relação aquilo que ele diz das novas dinâmicas, que nós vamos ter, o (nome da empresa) vai ter umas mudanças grandes, que a meu ver são positivas, mas é só mesmo no terreno é que no vamos ver se realmente vão resultar, se as pessoas vão aparecer, se as pessoas vão cumprir as regras, se vai correr bem, por isso é que nós vamos fazer uma abertura faseada, para que possamos corrigir erros, ou possíveis erros dos clubes que vão abrir agora, nós vamos para o terreno também, ajudar o colega que vai abrir o clube, exatamente para vermos o que é que vai acontecer e como é que podemos agir, para que nos meu caso, daqui a uma semana eu possa abrir o meu clube e já esteja preparada para esses erros mais comuns digamos assim, mas é tudo uma incerteza porque estamos a lidar com a saúde das pessoas, não sei até que ponto as pessoas vão arriscar ir pro ginásio. Pelo que eu vejo nas redes sociais as pessoas estão com vontade de voltar, mas uma coisa é o que escrevem, outra coisa é o que fazem. É como eu disse há bocadinho, é um dia de cada vez, é viver hoje e amanhã vê-se, porque hoje estamos muito bem e se calhar o vírus já está um bocadinho mais calmo mas amanhã acontece alguma coisa e dispara outra vez tudo e voltamos outra vez para casa, pronto, é um dia de cada vez.

Moderador: É ir vivendo, ok. M2 está por aí?

M2: Sim estou aqui. Eu acho que todos nós neste momento temos algum receio não é, do que possa vir a acontecer, ou seja, primeiro era um vírus que podia não chegar, depois é um vírus que chegou, depois é um vírus que pode ter uma segunda leva e que pode ser muito pior, depois andávamos, acho que dentro da empresa, tem muita referencia com a questão da China, ou seja, da abertura dos ginásios que já tinha acontecido na China, e entretanto depois eles voltaram a fechar, ou seja, porque houve novamente um crescimento dos casos, ou seja, acho que todos nós temos esse receio de que isso possa voltar a acontecer, ou seja, até porque ninguém estava à espera de receber uma noticia de que há um vírus em Janeiro e perceber que a meio de Março fechamos tudo, e vai toda a gente para casa e fica toda a gente fechada porque isso é mesmo grave, ou seja, eu acho que toda a gente agora percebeu que as coisas, podem mudar muito rapidamente de uma hora para a outra, e não é preciso falar de alguém morrer, ou seja, é preciso falar simplesmente do facto de termos uma vida normal, tipo de sair de casa, ir e vir à hora que quiser e agora não, está toda a gente dentro de casa, só tem alguns serviços e temos de cuidar uns dos outros, ou seja, acho que passamos a ter um cuidado muito maior para com o próximo nesse momento e acredito eu que esse cuidado, ou seja, o susto que passamos a ter e o cuidado que agora temos para que isso não se propague, poe-me um bocadito até mais confortável, não me cria uma incerteza, ou seja a minha incerteza, passa pelo facto de poder voltar a acontecer um outro vírus, aparecer e não termos uma vacina ou uma cura, não é? Que é uma possibilidade, visto que este aconteceu dessa forma, contudo, o facto com nós agimos, como nós nos preparamos neste período de confinamento e a questão da consciência de algumas pessoas ok? Não estou a falar daquelas que foram para a fila da Primark, mas basicamente a consciência das pessoas, principalmente em relação ao ginásio e esse cuidado, dá-me um bocadito a ideia de que vai decorrer tudo bem, entende? De que tamo-nos a preparar para que corra tudo bem, então a nível do trabalho, ou seja, do meu trabalho, acredito que desde que a gente cumpra as coisas como devem ser, acredito que tenhamos sempre a possibilidade de crescer e de voltar a ter uma normalidade, mesmo que isto demore algum tempo. A nível dos meus funcionários, eu costumo dizer que até sou uma pessoa que tenho sorte porque sempre trabalhei a recibos verdes, desde que cheguei a Portugal e basicamente eu assinei, ou seja, fui convidado para ser Club Manager em dois mil e dezassete, se eu não me engano e o meu clube só abriu em dois mil e vinte, portanto, tive basicamente três anos como Club Manager que não tinha clube e justamente quando eu assinei contrato, assinei contrato em Fevereiro e basicamente o ginásio fechou em Março, ou seja, acabei por ter uma segurança não é? Que muitos dos meus funcionários não tiveram, entende? Então, sinto que nesse momento, ou seja, não tenho tanta incerteza sobre o meu futuro partindo do princípio de que tenho uma segurança por mínima que seja, não é? Contudo, tenho certo receio pelos meus funcionários, ou se calhar, passa um bocado por mim, agora nesse momento, dar-lhes um apoio no ponto que eles têm que procurar mesmo crescer e evoluir e não estarem simplesmente conformados com aquelas aulas, ou com aqueles treinos e que seja somente aquele. Acho que a ideia também passas um bocadito, ou seja, colocar-

lhes a ideia de que, sim, é incerto, apesar de tomarmos todas as precauções necessárias, mas que eles também têm que pensar no futuro deles de uma forma que, também se quiserem manter segurança têm também, ou seja, investir em formações e guardar algum dinheiro, ou seja, e não simplesmente estar naquela situação do quanto ganha e do quanto gasta e a passar um bocadito por isso, ou seja, mas acredito que vá correr tudo bem, desde que a gente passe essa segurança para todos.

Moderador: Ok, muito obrigada. Vamos aqui então ao H.

H: Então, como vai ser o futuro? Acho que o futuro vai ser diferente mas isso já estamos habituados no fitness, na abertura de ginásios novos, de invenção ou reinvenção de novas modalidades e isso está sempre a acontecer e a maior parte de nós já trabalha à muitos anos nisto, já estava farto de ver acontecer, abrir ginásios novos, lançamento de novas modalidades, acho que vai passar mais ou menos por isso, acho que o futuro vai ser diferente mas acho que vamos conseguir manter o caminho, acho que não vai ser, pelo menos no próximo ano, acho eu, não vai ser como estávamos habituados mas acho que o futuro vai ser bom. Quanto aos funcionários, a mesma coisa, como reinventamos algumas coisas, não inventamos nada, reinventamos, acho que para eles também vai ser bom, para também ser diferente e para se sentirem seguros. Na nossa empresa conseguimos com que eles tivessem alguma segurança, apesar de não conseguirmos dar um pagamento muito grande, mas conseguimos dar algum apoio, acho que para eles foi bom e isso dá alguma certeza para o futuro, na empresa, para eles. Por isso acho que o futuro vai ser bom.

Moderador: Ok, B.

B: Como já tinham dito à bocadinho, pá, estou preocupado com o futuro, já estou na área à vinte anos, já passei a grande crise de 2011/2012, vi muitos ginásio em que eu já trabalhei, fecharem, acho que sinceramente setenta por cento dos ginásios que eu trabalhei, já fecharam e muitos dos quais com aparecimento da crise de dois mil e doze e também com aparecimento do (nome da empresa) que levou a preços que esses ginásios mais pequeninos não conseguiam comportar. Essa incerteza no futuro também me deixa a pensar que nós poderemos ser mais fortes, talvez, dentro de um ano, porque vai haver muitos ginásios que não vão conseguir aguentar esta pedalada porque muitos deles pediram moratórios para as rendas e agora vão ter que pagar para além do que tenham de pagar neste momento, vão ter que pagar o que estava para trás e provavelmente alguns não vão conseguir aguentar e nós poderemos sair mais fortes dentro de um ano, é pá, mas esse é o futuro e nós não saberemos o que pode acontecer. Preocupa-me muito o trabalho dos nossos funcionários, acho que todos nós, os nossos funcionários e o nosso staff, perdeu horas, perdeu muito dinheiro inclusive, perdemos até staff porque não temos horas para lhes dar. Eu posso dizer que três elementos do meus staff, eu não tenho horas para eles e tive que abdicar do trabalho deles, é pá, acho que maior parte de nós aconteceu isso, portanto, acho que muitos dos que optaram pela via de tirar o curso de educação física e que amam o fitness, pá, vão ter que se virar para outras áreas. Eu posso dizer que em vinte anos, tive um interrepto no fitness e foi vender apartamentos, ó pá, e gostei de vender apartamentos, acho que foi uma excelente experiência, ó pá, e mal pude, voltei novamente ao fitness, que é realmente aquilo que eu, pronto, é pá, mas vão ser tempo difíceis, vai ser aqui um ano ou dois, as pessoas vão ter mesmo que esgravatar, para sair disto bem, acho que a área do PT, eu disse várias vezes aos mesmo funcionários, acho quem saiu melhor desta fase, foi quem dava PT, quem dá aulas de grupo e quem fazia só gym service vai ter, teve mais dificuldade e vai ter mais dificuldades no futuro porque vai haver menos aulas e não vejo no futuro até um ano, que se vá conseguir ter as mesmas aulas que nós tínhamos, até porque já arranjam outras opções. Aqueles primeiros quinze dias eles estavam a tentar readaptar, mas depois arrancaram e conseguiram, quase todos eles, que eu tenho falado com eles constantemente, quase todos eles estão a dar os mesmos números de PT's e conseguiram manter o mesmo volume de negócio, portanto, acho que o PT nesta área do fitness, será o que vai ter mais futuro, sinceramente é a minha opinião.

Moderador: Ok, D.

D: A incerteza do futuro, eu acho que damos um tiro no pé, a partir do momento em que achamos que as coisas são certas, porque acho que, se há coisa que isto nos veio ensinar, é que tudo é incerto, portanto, eu acho que nós temos é que ter uma boa capacidade de nos adaptar e acho que isso nós temos feito muito bem e vamos continuar a fazer, por isso eu não estou, não vou dizer que não estou preocupada, todos nós temos os nossos receios e todos nós temos os pós e os contras daquilo que pode acontecer, mas a realidade nós mostramos também que nos adaptamos a tudo o que acontece e que fazemos essa adaptação as coisas correm e as coisas acontecem, nada é perfeito nem é suposto o mundo ser perfeito mas nada também, é certo e acho que se nós tivermos a noção disto, de que nada é certo, mas que tudo se resolve e que tudo tem uma solução, eu acho que as coisas têm tudo para correr bem e na realidade foi isso que eu tentei passar à minha equipa, também me aconteceu como o B, nesta fase, pelo menos, eu não tenho trabalho para toda a gente, mas também, quem ficou foi aqueles que também se souberam adaptar melhor e acho que isto também no fundo, acaba por ser uma pouco uma mensagem para toda a gente e se nós todos levarmos um bocadinho disso, acredito que depois desta fase e outras fases que poderão vir para a frente, nos correram sempre melhor, portanto, sinto-me positiva, sabendo sempre os prós e os contras daquilo que pode acontecer, sinto-me positiva e agora também é um pouco, estamos um pouco na expectativa.

Moderador: Ok, temos ainda o M.

M: Bem vou te desmontar um bocadinho esta pergunta, se me permites. Começando pela incerteza, neste momento, eu não tenho incerteza, eu tenho uma certeza que enquanto não houver uma vacina não há futuro, vou tentar fazer um paralelismo nestas duas situações, incerteza e futuro, portanto eu não penso no futuro, o futuro é amanhã e acho que temos que avaliar o nosso trabalho, a nossa via pessoal dia-a-dia, porque é como eu estava a dizer, incertezas, eu tenho não me colar a situações, isto inerente a um livro que estou a ler agora, em que eles falam em nós colocarmos a nossa mente como se fosse um slide em que cada vez que aparecer um slide positivo, neste caso se aparecer um slide negativo, muda-lo para um slide positivo e então eu tenho ter certezas no dia a dia, não pensar muito no futuro porque quando os clubes abrirem nós vamos ter que avaliar no terreno o que está a acontecer e depois nesse terreno e dia-a-dia, tentar adaptar e portanto enquanto não houver, e já foi falado aqui anteriormente, enquanto não houver uma vacina nós temos a certeza que vamos continua com restrições, com procedimentos de segurança, etc, tudo o que está inerente a esta fase, portanto o futuro, não penso nele, como é que irá ser o meu trabalho, é o dia-adia, é avaliar o momento e adaptar-me no momento, o que é que está a acontecer e relativamente aos funcionários, é pá, é tentar de alguma forma, fazer ver que são eles os agentes da mudança e os agentes do exemplo, nomeadamente para as pessoas que vêm treinar aos nosso clubes, portanto, eles têm de ser os primeiros a dar o exemplo e nós enquanto Club Managers só temos que os guiar dessa forma e ser exemplo também para isso, portanto, dois pontos muito importantes é, a incerteza, eu troco pela certeza, certeza de que enquanto não houver a vacina isto vai-se manter, futuro, não penso nele, penso no dia-a-dia e adapto-me.

Moderador: Ok, e por último F.

F: Prometo ser rápido, que é para os meus colegas não me chacinarem tanto aqui como no meu telemóvel. Olha, eu estou muito otimista em relação ao futuro, obviamente que será um novo ginásio, nós não sabemos o que vem aí mas estou otimista porque nós sempre nos reinventámos, nós somos portugueses e nos adaptamo-nos sempre em todas as circunstâncias e acho que esta também vamo-nos conseguir adaptar e pá, eu também já fiz de tudo um pouco enquanto não trabalhei no fitness a cem por cento, também já fiz de tudo um pouco, se calhar é aqui um bocadinho à semelhança do C, já fizemos outras coisas e então é uma coisa que não me assusta pessoalmente, porque enquanto nós conseguimos trabalhar, trabalharemos aqui no fitness como trabalhamos noutra coisa. A única diferença é que aqui eu trabalho com paixão e trabalho com muito gosto, noutros sítos poderei apenas só trabalhar pelo dinheiro, mas isso logo se verá. Em relação aos nossos funcionários eu também estou muito otimista, porque acho que a empresa conseguiu,

mesmo nesta pandemia, dar uma volta que os conseguiu proporcionar alguma segurança em relação aos gym service que mantiveram o seu vencimento, em relação aos group trainers infelizmente houve um corte, mas acredito também que esse corte, se nós conseguirmos voltar a valores de sócios como os de antigamente, não chegará ao valor de budget que nós tínhamos antes, mas pelo menos poderá ser um crescendo, podemos até conseguir dar-lhes mais oportunidade de trabalharem. Eu não sei quem é que falou, mas acredito também que nesta profissão nós devemos conciliar tudo, conciliar a parte de fazermos sala em alguns ginásios, conciliar a parte de darmos aulas, de conciliarmos a parte do personal trainer, porque o futuro da nossa profissão, no meu entender passa muito pelo treino personalizado e quando eu falo do treino personalizado pode não ser um para um, pode ser só dois para um mas também alguns small groups trainers, por exemplo com quatro pessoas e nós cada vez mais vamos nos aproximar e personalizar às pessoas que nós temos. Existirão ginásios como o nosso, que terão oferta para massas, mas nós enquanto profissionais penso que não nos podemos só dedicar na oferta para massas, mas devemos também trabalhar na particularidade porque continuaremos a ter futuro, cada vez mais as pessoas têm a noção que nós somos essenciais para a vida delas. E acho que é isso a minha ideia.

Grupo 3

Moderador: Então primeira pergunta é, como descreveria a sua motivação e adesão às normas do ginásio e do governo durante esta fase do confinamento social, portanto, primeira pessoa que eu tenho aqui é a M, se quiseres começar M.

M: Ok, a minha motivação, portanto, nós aqui temos a motivação é sempre continuar a trabalhar e a mantermos o nosso foco, não é? Portanto a partir do momento em que temos de seguir regras diferentes, é um pouco aquilo que a nossa empresa tentou construir, portanto é não estarmos parados e continuarmos a desenvolver o nosso trabalho com aquilo que temos, através do online, criar novas formas de trabalho e basicamente é isto. Eu neste momento ainda não estou no ativo, portanto acho que de uma forma geral todos nós estamos a tentar aqui obviamente cumprir estas regras, todos nós vemos se calhar aqui algumas questões que nos parecem mais difíceis, mas vai ter que ser e acreditar que rapidamente podemos mudar se calhar aqui algumas questões de acesso aos clubes, mas isso depois também depende da realidade de cada clube. Eu agora falo um bocadinho do meu clube, que é um clube pequeno, pronto tenho que controlar muito bem o número de entradas e o número de saídas para depois aquilo estar sempre controlado, agora é uma coisa que vai depender muito da postura de cada sócio e da forma como nós vamos reeducar os sócios, não é? Temos de ser muito assertivos e dizer aquilo que eles têm de cumprir.

Moderador: Bem, passamos à F.

F: Ok, então, motivação, falas aqui na fase de confinamento, basicamente acho que a grande dificuldade foi manter a motivação da equipa ao longo dos meses, não é? Porque no início estávamos ainda muito conectados e com a ideia de que isto ia ser um confinamento curto, acabou por se prolongar, penso eu, muito mais do que qualquer um de nós poderia prever, portanto em termos de motivação, acho que foi esse o grande desafio, manter-me motivada para poder motivar, obviamente temos um leque de colaboradores muito diferente, muito heterogéneo e chegar a todos acho que foi a grande dificuldade, ou o grande desafio da fase de confinamento, e obviamente manter o link com os sócios, que tentámos enquanto empresa e em cada clube individualmente, fazê-lo de forma online, com as limitações que esta ferramenta nos dá, mas obviamente dando o nosso melhor e irmos sempre reinventando, acho que, para qualquer uma das equipas a palavra chave desta pandemia, deste confinamento é reinvenção, sem dúvida. Em relação as regras, se eu concordo com o confinamento, concordo acho que tínhamos mesmo que encerrar o que fosse possível, para podermos conter esta propagação, isto já se sentiu nas últimas duas semanas de clubes abertos, a última semana de Bobadela já foi uma semana com menos de metade do usage normal, portanto, já era algo que se previa, as pessoas já estavam com medo, não é? Agora no regresso concordo com as normas, eu vou dizer o que disse a minha equipa que é, estas normas são diretrizes da Direção Geral da Saúde, portanto eles são especialistas, não nós. Portanto temos

que acarretar estas normas, não é? O que é que é difícil, e eu percebo que tenham que ser, por exemplo os três metros de distância em atividade, o que é certo é que só quem frequenta ginásio é que consegue perceber a dificuldade destes três metros e se calhar numa equipa de epidemiologistas, médicos, enfermeiros, de delegados de saúde, se ninguém frequentar ginásio, é muito difícil de alguém perceber que estes três metros são mesmo complicados, mas pronto são regras que temos de cumprir. Em relação à lotação é o que é, e isso concordo que não possamos ter a mesma lotação que tínhamos antes, mas acho que passa muito pelo que a M disse que é, a atitude de cada sócio vai determinar a forma como a equipa e como o staff vai atuar, pronto e acho que é isto.

Moderador: Ok. P.

P: Então, nível de motivação, agora para o regresso, super motivado, eu gosto de desafios e gosto de fazer coisas e gosto de pensar nas coisas, portanto, isto vai me obrigar a pensar, vai me obrigar a trabalhar com a minha equipa e a pensar na melhor forma para fazer chegar o melhor serviço possível e isso é bom, eu acho que dentro do mau, porque acaba por ser um momento menos bom digamos assim, acho que é uma boa forma e é uma boa prática para os CM's treinarem a forma de estar e a forma de agir quando surgem desafios, e este desafio é realmente único, porque acho que pelo menos que eu me lembre nunca aconteceu, portanto eu acredito que seja uma fase desafiante, mas acho que isso é positivo, a motivação durante a quarentena, portanto foi, foi boa, acho que é uma boa forma de conseguires, se conseguires desligar o suficiente do trabalho e aproveitar o facto de estares em casa, acabas por passar e passou bastante, de forma bastante tranquila, portanto não senti o peso da quarentena tal como não estou a sentir o peso do regresso na mesma forma, portanto, tentar encarar as coisas da forma mais tranquila não entrar em pânico antes das coisas acontecerem, porque vai ser um processo de ganhar o hábito, portanto ninguém vai estar cem por cento preparado quando abrir o clube, até porque as normas são agressivas digamos assim, tal como a F disse, os três metros vai ser muito desafiante, principalmente em clubes que não têm uma área cem por cento aberta, como é o caso por exemplo da Bobadela e de Alverca, são clubes muito abertos, no meu caso Picoas tem muitos desafios, porque é um clube de centro de Lisboa, com muitos pilares, muitos cantos e vai ser desafiante conseguir estabelecer espaços, mas com tranquilidade, é chegar e colocar as cruzes no chão e depois à medida que as coisas vão acontecendo, vou trabalhando com a minha equipa e isso acho que é crucial, a minha equipa ajudar-me a manter o dia a dia do ginásio, o mais normal possível, mas as coisas têm de ser encaradas de uma forma positiva e como um próximo desafio.

Moderador: Ok obrigada, R está aí?

R: Pronto em questões de motivação, pá, eu concordo com os meus colegas, estou super motivado também e a motivação mais difícil enquanto tivemos em confinamento, foi aquilo que a minha colega disse, foi manter as equipas ligadas e mante-los focados, sem estares a trabalhar, mas mante-los focados numa realidade de trabalho e de reinventar o mercado do fitness, que foi basicamente aquilo que todos nós tivemos a fazer neste período de confinamento, foi reinventar um bocadinho o mercado do fitness. Em termos de normas que a DGS propôs, eles são especialistas, mas se me forem perguntar a mim, como quem trabalha no ginásio diariamente, acho que a medida dos duches estarem fechados, vai ser uma medida complicada de gerir, quer em termos de sócios quer em termos de staff, porque todos eles quando dão aulas de grupo querem tomar o seu duche a seguir, sócios que vão treinar por exemplo à hora de almoço, estão habituados a tomar o seu duche a seguir, e acho que esta medida de toda aquelas que foram apresentadas pela DGS vai ser aquela que vai levantar mais questões e vai ser aquela que vamos ter de responder mais, acho eu, mas isto é tamos a fazer um bocadinho aqui o achismo, porque não estamos com os clubes abertos ainda e a partir do momento em que abirmos isso vai mudar e as questões vão começar a ser cada vez mais práticas, creio que respondi a tudo.

Moderados: C.

C: Eu acho que já falaram um pouquinho de tudo, mas as medidas foram completamente necessárias, para conter essa pandemia, eu acho que o que mais me preocupou foi a economia de uma forma geral, a incerteza de como ficariam as coisas em relação ao nosso trabalho, em relação a passar à equipa aquilo que podíamos ter garantido e tudo mais, essa foi a minha maior preocupação em me manter motivado e manter a minha equipa motivada nesse sentido. Mas acho que foi completamente necessário, esse afastamento, encerrar os estabelecimentos. Em relação às normas agora, para voltar à nossa atividade, como o R falou, os duches complicam um pouco principalmente para quem já está na rotina de trabalho, tá quase numa rotina normal, essas pessoas, já não vão ao ginásio para já. Acho que muitas dessas pessoas já vão deixar, como já adaptaram à vida atual, já vão deixar para voltar ao ginásio só após as férias e não deixa de ser uma preocupação, não é? Se o fluxo não volta ao normal tão cedo, mas a minha motivação continua eu acho que temos um poder bastante grande de adaptação, a palavra nessa pandemia foi “reinventar”, não é? Conseguimos, eu vi muitas das pessoas da minha equipa que estavam paradas e estavam muito confortáveis em ter um x horas de GS em ter um x horas de GT, e como deu aquele click de “ó pá, não sei o que vai acontecer no meu futuro, não sei nem se tenho trabalho garantido” e isso faz com que as pessoas, se mexam um pouco, saiam da zona de conforto, então isso aconteceu com todos nós, acho que comigo, com todos nós que estamos aqui nesta sala, como toda a nossa equipa, senti um apoio muito grande entre todos nós, o que é bom para perceber que temos uma equipa unida, tanto a nível de CM’s quanto a nossa quipá no clube, portanto achei necessário e estou motivado, estive motivado nesse período todo, a motivação para não parar pelo meio do caminho, não deixar que a minha equipa parasse a meio do caminho e hoje estamos aqui a trabalhar para que tudo volte ao normal.

Moderador: Ok, A.

A: Então, também acho que já foi dito um bocadinho de tudo, mas vou-te dar o meu ponto de vista. A nível de motivação, é grande até porque nós somos pessoas habituados a lidar com muitas pessoas diariamente e acho que nos está a fazer muita falta, em estar com pessoas, pessoas diferentes, não só as que temos em casa há três meses, porque é esse o nosso dia a dia, agora também algum receio e uma ligeira ansiedade para ver também como é que corre. Creio que as normas do governo foram bem feitas, não estou contra nenhuma, não acho que nenhuma tenha sido colocada de forma pouco pensada ou de forma que nos vá prejudicar muito o nosso início, acho que sim, que foi pensado para segurança de todos, tanto de staff como de sócios, a questão dos banhos será assim um ponto que vai limitar um bocadinho o retorno de alguns sócios, até porque alguns já estão a trabalhar e será difícil irem a casa depois de um treino ou aquelas pessoas que treinam às sete da manhã ou à hora de almoço, ou de manhã, também para algum staff mas isso também cabe um bocadinho a nós Club Managers conseguirmos colocar aulas de staff, que deem aulas com um espaço ou uma margem para esse GT imaginemos ir a casa tomar banho e voltar, eu sei que em Lisboa as coisas são um bocadinho diferentes, eu estou numa realidade em que chego a casa em cinco minutos a pé mas sim. No entanto, também espero que essa medida seja rapidamente alterada, assim como estou a espera que exista outras, ou seja, nós as regras que temos são estas e vamos fazer aquilo que melhor conseguirmos com o que temos e enquanto Club Managers e toda a equipa do (nome da empresa) temos um foco brutal para isso e temos muita comunicação entre todos os CM’S e os regionais, o (nome do responsável da empresa em Portugal) de forma a que consigamos dar algum feedback e tentar dentro daquilo que pudermos ajustar e acho que isso vai correr muito bem, vai ser sempre uma questão de lá está adaptação se calhar isto não corre tao bem assim, vamos tentar mudar, nunca ir contra as regras mas adaptar e essa vai ser a parte mais desafiante. Infelizmente vamos ter poucos sócios, creio eu, mas lá está as regras penso que foram bem criadas e para já, para que nos deixem abrir neste momento foram as indicadas e nós só temos de conseguir cumprir para que nos diga daqui a um mês “olha vamos ter que fechar daqui a um mês e vamos todos para casa, para depois voltar não sei quando”. A nível de motivação, foi o que eu já disse e sinto que a equipa também tá ansiosa para voltar apesar de sim, todos terem ali uma quebra de salário e de horas, mas tão com vontade, estão fartos de estar em casa.

Moderador: OK, J

J: (nome do moderador), dividindo isto em dois momentos, primeiro quando os ginásios fecharam foi uma altura de desmotivação, pensar em mim e na minha equipa, o que é que queríamos fazer naquele momento, por que estou habituada a trabalhar com pessoas e a minha equipa também, e pensar no que vamos fazer daqui para a frente, e numa fase inicial foi bastante conturbada, uma desmotivação grande mas ao final de uma semana, uma reação e pensar “bem, temos de nos adaptar, olhar para isto de uma forma positiva, o que é que vamos poder fazer agora daqui em diante” e todos nós saímos e mesmo parte da equipa da Nascente, começar a trabalhar o lado online e foi a fase de adaptação que criou, pelo menos falo por mim, o desenvolver algumas competências que não tinha antes, que nunca fui muito ligado ao mundo online e fui obrigado a adaptar-me um bocadinho e a trabalhar nesse campo por isso serviu como aprendizagem. Agora o segundo momento que é agora a abertura dos ginásios, uma grande motivação, a pensar deste logo na minha equipa, porque já está sem trabalhar há dois meses e meio, e a pensar em todos os sócios, que vão poder também regressar ao ginásio, por isso todas as medidas que estão a ser implementadas, eu julgo que fazem sentido porque também não sou especialista e estou de acordo com elas, porque desde logo nos permitem, começar a abrir os ginásios. A única medida que não estou de acordo, tal como os meus colegas já falaram é a questão dos banhos que vai limitar muita gente, mas penso que será só agora numa fase inicial e vai ser ultrapassado, porque vai ser necessário para todas aquelas pessoas que vão treinar antes de irem pro trabalho, vão precisar de ter os duches para regressar, por isso, só esta fase é bastante positiva, porque já estamos todos, com um pensamento que vamos voltar ao nosso meios, ao nosso habitat natural e começar a trabalhar no terreno que é isso que todos nós queremos. E permitir aos sócios também poderem regressar.

Moderador: Obrigada, e por último, mas não menos importante, T.

T: Eu gostei muito agora daquilo que o J disse, e que dividiu aqui em duas fases, esta primeira fase em que tivemos que fechar os ginásios, na verdade além deste choque, foi também aquela questão da adrenalina, porque era tudo uma coisa nova, e como é que vamos fechar, e o que vamos fazer, portanto houve ali aquela fase de desmotivação, mas sempre associada aquela questão da adrenalina, e portanto não houve aquele impacto sobre ficar muito desmotivado, não tivemos muito tempo para isso, pelo menos na minha equipa isso não aconteceu, assim de forma tão delimitada, mas enquanto Club Manager, o que eu senti foi, eu senti-me motivada porque era uma situação nova e tinha que encontrar ferramentas novas para que pudesse passar isso à minha equipa e para que pudéssemos atravessar um novo obstáculo. Então na verdade, até encarei isso de uma forma nova de reinventar, que foi uma palavra que também já foi dita aqui pelo P e pelo C, e, portanto, nunca me deixei muito por este lado e “agora o que é que vou fazer”, mas obviamente tal como os meus colegas, também senti muita preocupação relativamente aos nossos colegas que iriam ficar sem receber e o que é que iríamos fazer, mas sim, achei que foi necessário o confinamento, como todos já disseram, e depois deste choque e desta adrenalina, acho que todos nos sentimos motivados para acrescentar alguma coisa nova ao mundo do fitness e ao (nome da empresa) em particular. Também achei, como eles já disseram que o grande desafio foi passar isto para as nossas equipas, porque eles efetivamente não tinham esta reinvenção, se calhar tão delineada como nós, não é? Porque nós tínhamos de pensar em produtos novos e em coisas novas, para apresentar aos sócios, e as equipas por sua vez, ficaram ali um bocadinho, vá, perdidas eu acho, não é? Porque não tinham se calhar este objetivo assim tao forte, mas eu acho que nos fomos enquanto mediadores, não é? Enquanto ponte acho que tivemos um, fizemos um trabalho excecional, em manter as pessoas, conectadas, tanto os sócios como os nossos instrutores embora também acho que muitos de nos tivemos de ser sensíveis à forma como cada um estava a lidar com a situação, houve pessoas que ficaram se calhar um bocadinho mais recatadas e não foi por mal. Relativamente agra a esta nova fase, estou super motivada, porque como disse à pouco, nós temos produtos novos para apresentar e estou ansiosa para saber como é que as pessoas vão reagir, tanto os instrutores como os sócios e portanto ainda não tou muito focada nesta parte menos boa da quantidade de sócios, etc, porque é tudo ainda, é muti difícil de prever, à partida vamos ter poucos sócios, claro, também não tu a espera de muitos, mas é muito difícil prever se de uma semana para a outra vamos

aumentar ou não, portanto só quero apresentar um bom produto para que depois seja o boca à boca e que consigam trazer mais pessoas.

Moderador: Ok, agora vamos fazer a lista ao contrário. E vamos à segunda pergunta que está dividida em três. Em relação ao seu trabalho, Club Manager, PT, GT, durante a fase de confinamento social, primeira, até que ponto se sentiu envolvido, com energia, satisfeito e com vontade de fazer mais. Até que ponto se sentiu esgotado, sobrecarregado, sem energia e sem capacidade para muito mais investimento pessoal. E que estratégias utilizou para continuar motivado e motivar os funcionários e clientes.

T: Ok, relativamente à primeira pergunta, senti-me sempre super envolvida, porque como já foi dito, na verdade até nos aproximou mais, no sentido de reinventar ofertas e o que é que tínhamos para fazer, senti-me efetivamente muito envolvida, muito satisfeita e com super vontade de fazer mais, não quer dizer com isso que não tenha sentido esgotada, porque efetivamente, se calhar ao contrário do que aquilo que foi dito por alguns colegas, se calhar não soube gerir tão bem também por que sou nova, não soube gerir tão bem esta questão de organizar o tempo, portanto estar em casa para mim, não me delimitou tão bem os horários, e também com esta questão de produzir coisas novas, também me senti efetivamente sem tempo, não quer dizer que não tenha sentido sem energia, mas senti-me sem tempo, consumida, mas super motivada. Que estratégias é que utilizei para continuar os funcionários e clientes motivados, bom, relativamente à minha equipa, foi tentar manter sempre o contacto, não é? Sempre com objetivos, sociais, ou seja, sociais no sentido de brincadeiras e jogos que nada tenham a ver com o fitness, mas simplesmente para nos mantermos ligados e sairmos daquela nossa bolha de casa, para manter também aqui o team build, para manter aqui também a questão da equipa, de sermos uma equipa, e relativamente aos produtos, tentei sempre ao máximo em conjunto com as pessoas que também lideram, passar para os nossos funcionários aquilo que poderiam fazer para se reinventar e continuar, como disse, á bocadinho o C, conseguir ganhar, ou conseguir manter ali alguma renumeração base. Relativamente aos clientes e exatamente a mesma coisa, quando nós temos uma equipa focada e contente também chegamos mais facilmente aos clientes, porque somos mais a chegar aos clientes e então esta questão aqui da vertente online e todas estas novas estratégias fizeram com que as pessoas nunca se sentissem efetivamente abandonadas, nós não deixamos que esse gap existisse portanto eu acho que elas se sentiram ou pelo menos sentiram que nós estávamos a fazer um esforço para chegarmos a elas e portanto mantiveram-se connosco, portanto acho que foi isso tentar manter a ligação de todas as formas, sociais e segundo aqui a nossa vertente, que é a parte da atividade física.

Moderador: Ok, J.

J: Em relação à primeira pergunta, como eu tinha tido há pouco, um primeiro momento de maior desmotivação num espaço de uma semana e após essa semana um reagir e tentar me adaptar, por isso num primeiro momento desmotivei depois comecei a ficar com vontade de, no fundo tentar resolver os problemas dentro do que era possível. Houve uma parte boa também dentro desta desgraça toda que é, passei a ter mais tempo livre, que eu não tinha antes e por isso encarei esse tempo livre, como forma de motivação, não pensar só em trabalho, não estar a pensar em tudo de mal que estava a acontecer mas dos benefícios que tinha, passar mais tempo com os meus amigos e com a minha família e isso no fundo foi aproveitar mesmo mais tempo para mim, não pensando em trabalho, foi uma forma de me motivar, por isso acabei por não sentir muito em relação à segunda pergunta, até que ponto se sentiu esgotado, sobrecarregado, não senti isso, senti que desmotivei no início mas depois encontrei motivação nos aspetos positivos e um deles era ter mais tempo livre e pensar o que é que poderia fazer para mudar, quais é que seriam as formas de nos chegarmos às pessoas, dentro da situação atual e ninguém tava preparada para ela. Relativamente às estratégias que utilizei para continuar motivado e motivar, desde logo os meus clientes de PT numa primeira fase eu optei por não fazer grande pressão, quis apenas saber como é que eles estavam, se estavam bem de saúde, nem sequer propus fazer treinos outdoor nem online num primeiro momento, enviei-lhes planificações gratuitas porque queria que no fundo eles sentissem que ele não estava a pressionar porque acho que a situação foi delicada para toda a gente, mesmo a nível

monetário as pessoas ficaram com mais dificuldades e poderiam encarar isso como uma renda, para tentar fazer logo uma renda e eu não fiz isso, numa fase inicial só passado um mês é que propus aos meus alunos treinos online quando senti-os já mais relaxados e quando vi que eles não estavam a treinar e que estavam novamente a precisar de mim. No que toca aos funcionários do Parque Nascente a estratégia foi mais ou menos essa também tentei ir fazendo chamadas individuais para cada um para perceber como é que estava o lado emocional deles e no fundo falar-lhes em aspetos positivos, começar-mos a pensar quando fosse a reabertura, começar a ver o futuro e não estar a pensar tanto no momento atual que era de facto de desmotivação para a maioria das pessoas, mas queria-lhes passar uma mensagem positiva para eles pensarem no futuro e aproveitarem tempo livre que estavam a ter naquele momento para fazerem aquilo que não costumavam fazer e em breve nós estaríamos de regresso ao trabalho e foi essencialmente isso.

Moderador:

Ok,

A.

A: Relativamente à primeira questão, olha, eu vou ser muito sincera, não notei qualquer tipo de desmotivação, a primeira semana soube-me bem, parar um bocadinho, até porque eu andava a fazer viagens entre Viseu e Aveiro, então trabalhava sei lá catorze horas por dia, e soube-me bem, consegui fazer tudo a partir de casa, mas também foi uma semana em que por exemplo eu não dei treinos, e isso tira logo muita carga horária no meu dia. A partir daí também a nível de empresa houve sempre formas de os manter ativos, ligados, motivados, estratégias novas, portanto eu não senti essa desmotivação, consegui ao longo do tempo perceber que havia oportunidade para outras coisas, e tal como o J diz, fiz um investimento pessoal muito grande que talvez fosse o momento certo, até porque eu estava em Viseu há quatro, cinco meses, parece muito mas não é, para quem tá mudar de cidade, e staff, uma equipa que tu não conheces e não escolhes, foi uma boa altura para este investimento, apesar de as reuniões serem via Zoom, não foi difícil reunir com a equipa, mantê-los ligados pelo menos uma vez por semana, nem sempre com reuniões, mas às vezes com treinos, uma forma também de eu motivar e conseguir estar motivada com eles. A nível de sobrecarga, há sempre algum desgaste, especialmente como diz a T, eu ainda sou rookie e não sei pôr o travão, ou seja, uma pessoa tem o telemóvel ao lado e não tem motivo para não ter porque está em casa, então as pessoas acham que estamos sempre disponíveis e estamos sempre disponíveis para atender telefonemas, para responder a um WhatsApp, para responder a um e-mail, e nisso eu notei que sim, que cansa às vezes e talvez por ser rookie, uma pessoa fica sempre “ah mas agora não vou responder são onze da noite, já queria descansar” mas pronto aí notei, de resto fui conseguindo organizar-me a nível de trabalho, umas semanas mais pesadas que outras sim, mas o fim de semana acaba por dar para carregar algumas baterias. A nível das estratégias de motivação com funcionários e clientes, os meus alunos em particular, a minha primeira estratégia foi combinar uma vez por semana, ao sábado de manhã um treino em grupo “olha vamos treinar, tá tudo em casa”, ok, têm os lives nas redes sociais, mas vamos treinar em grupo, que ele já se conhecem muitos deles, e a partir daí naturalmente eles foram marcando treinos durante a semana, e mantendo sempre esse convívio ao sábado com o treino, que resultou muito bem. A nível de clientes do clube de Viseu, eu por estar lá há pouco tempo não tenho uma grande influência, mas a minha mensagem para o meu staff, foi sempre que pedir-lhes ajuda para divulgarem, para se manterem ativos, dar-lhes toda a informação que eu tinha, porque naturalmente os sócios, fazem-lhes perguntas muito mais diretamente a eles do que a mim, porque os conhecem há muitos anos, eles é que são de lá, eu sou pessoa que vim de fora, e naturalmente o que é que foi acontecendo, também eles através de treinos outdoor, ou treinos online, se foram mantendo ligados mas sabemos que isto também é um núcleo muito pequeno, que são aqueles que vão todos os dias, aqueles que falam connosco e é um núcleo um bocadinho pequeno e pronto, a plataforma (plataforma criada pela empresa) também veio trazer alguma ligação com alguns sócios, e pronto e com os funcionários, já falei, as reuniões semanais e sempre que havia pouca informação para dar, ou que eu achava que não se justificava estar a fazer uma reunião só porque sim, marcávamos treino, treinávamos todos, falávamos um bocadinho no fim, para nos mantermos ligados.

Moderador: Ok, o próximo, C.

C: Bom eu também os primeiros quinze dias tirei umas férias, essa foi a grande verdade, e olha que eu tinha acabado de voltar de férias e mesmo nas férias eu pensei, preciso não trabalhar, preciso sair um ou dois dias do meu trabalho e correr na rua, porque eu acho que nós aqui cumprimos praticamente oito muito mais horas de trabalho e além disso damos treinos e começamos a levar uma vida muito estúpida, de só trabalho, trabalho, trabalho, trabalho e esses momentos, essas pausas nos fazem pensar o que é que podemos fazer diferente, portanto esses quinze dias os primeiros, serviam para isso até tive doente, então fiquei um pouco à parte do mundo, depois foi preciso mexer, não é? Mesmo a empresa, começamos a pensar em todas as estratégias, começamos a fazer as aulas online com o (plataforma criada pela empresa) e isso colocou todos nós a mexer um pouquinho. Senti-me envolvido em tudo o que a empresa propôs, tive envolvido em tudo que eu pensei que poderia criar para mim, não é? Mesmo o, nem o nosso trabalho era garantido, essa é a grande verdade, então tínhamos que investir em outras coisas, na nossa imagem como profissional, para que mesmo se o cargo de CM, que eu tenho hoje, não existisse mais, eu já tinha ali uma ou duas estratégias para poder seguir, portanto eu me mantive sempre motivado nesse sentido, e sim estava com energia, tava envolvido no projeto do (plataforma criada pela empresa), e tive vontade de fazer vídeos, aulas, e podia fazer aquilo da melhor forma possível. Me senti esgotado, eu acho que como a A falou, como não tínhamos, acho que nós trabalho é muito na prática, e aqui tivemos um trabalho muito administrativo, sempre em frente ao computador, sempre em reuniões, e o problema é de você não ter hora, chegou mensagem sete da manhã até à meia-noite, então se você não olha o telemóvel por algum instante, quando você vai ver tem setenta mensagens para ler para poder se atualizar, e acho que isso desgastou um pouquinho, foi o fato que esgotou um pouco mais, mas necessário não é? É a forma como todos nós estávamos a trabalhar, e às vezes dava assim um pouco de desânimo, mas era algo temporário, era algo rápido e voltávamos já, e foi só durante o processo de adaptação de que essa é a nova realidade de trabalho, foi só aí, foi o processo de adaptação. Que estratégias eu utilizei, acho que investi mais na minha imagem como profissional, a nível de treino, a nível de personal trainer, passei a fazer vídeos e coisas que pudessem-me proporcionar outras coisas no futuro do fitness. Em relação à minha equipa, falava individualmente com eles quase todos os dias, usei muito as redes sociais para isso, quando via que estavam a fazer vídeos de treinos ou tento ideias novas, ia lá interagir para que eles soubesse que eu estava ali, estava a acompanhar, partilhei sempre aquilo que eu estava a fazer, uma forma como uma opção do que eles poderiam fazer também, isso para mim tá dando certo, e eu estou pensando em fazer isso, eu estou a pensar em fazer aquilo, para que eles pudessem-me acompanhar porque se o futuro era incerto para mim, era incerto provavelmente para todos eles também. Em relação aos clientes fiz como o J, dei um tempo, acho que as pessoas não sabiam também como a vida delas ia ficar, portanto dei um apoio, em perguntar como é que elas estavam, enviei planos de treinos para que elas continuarem ativas, portanto eu dei o apoio, eu estou aqui sem você precisar de pagar por isso, já que vocês tiveram comigo esse tempo todo, e com o tempo as coisas aconteceram de forma natural, eles mesmo sentiram a necessidade, sabiam que eu estava com treinos online e começaram a procurar esse momento para começar. Portanto acho que foi tudo no seu tempo, sem pressão, foi uma fase que serviu para muita coisa, para a gente perceber o que é que precisamos nossa vida, o que é que nos falta investir mais, e deu para dar uma sacudida e falar “acorda e segue por outro caminho também”.

Moderador: Ok, o próximo da lista é o R.

R: Pronto, eu vou começar aqui um bocadinho pelas questões de trás para a frente, vou começar pelas estratégias porque eu acho que as estratégias vão influenciar em todas as outras questões que estão para trás, e a minha principal estratégia foi a comunicação, quer entre funcionários, quer entre clientes, e deixá-los aqui sempre com linha aberta para comigo quase vinte e quatro horas, portanto quer em termos de staff, marquei sempre uma reunião semanal de modo a conseguir passar quais é que eram as novidades na empresa, quais é que eram as coisas que estávamos a fazer, as coisas que estavam a alterar, para que eles se sentissem incluídos no processo. Com os meus clientes, basicamente na primeira semana foi ali uma semana de choque que fiquei sem reação, e depois foi o reagir, foi o começar a “ok vou ter de começar a fazer alguma coisa” e começou por enviar planos de treino grátis para todos, e depois deixá-los cada um a seu tempo, a seu ritmo

voltarem aos treinos online, aos treinos presenciais. Pronto esta foi a estratégias que eu usei, quer para com a equipa quer para com os meus clientes de PT e isto, aquela fase que eu te disse, do canal aberto quase vinte e quatro horas foi uma das principais dificuldades que eu senti, que foi, não conseguir desligar do trabalho, porque estava sempre presente, enquanto estava no clube havia dias que deixava o computador no trabalho, e chegava a casa por mais horas que eu tivesse trabalhado, não ligava o computador, porque ele ficava no trabalho e o telemóvel deixava-o na entrada de casa, nesta fase não aconteceu, e tinha o telemóvel sempre comigo, o computador também, estava sempre atras, via um email a cair “ok, eu vou lá responder” e isto desgasta, e se calhar porque os meus colegas também já disseram, sou também iniciante nesta tarefa, nesta função, isto é preciso delimitar aqui horários e ser muito respeitador nesta fase para nós próprios gerirmos a nossa energia. Eu tive sempre uma energia muito positiva, tentar criar, e respondendo já à primeira questão, novas ideias para o clube, reinventar um bocadinho o fitness, tentei colocar também a minha equipa, dentro do processo, ou seja, expliquei-lhes que era altura de apresentar novas propostas, de sugerir novas ideias, e dei-lhes algumas guidelines para eles “ok, apresentem-me uma proposta que tenha cabeça, tronco e membros, de modo a que a consigamos cozinhar essa proposta e apresenta-la futuramente à direção e depois avançar com elas para os sócios”. Foi aqui um bocadinho estas estratégias e estas dificuldades que eu senti como Club Manager, mas sempre com energia muito positiva porque sabíamos que isto ia mudar, não foi tão rápido como nós queríamos, levou mais tempo, mas tamos cá, super motivados para abrir os nossos clubes a partir de amanhã.

Moderador: Ok, obrigada. P.

P: Vou ser assim o mais rápido possível, o primeiro ponto, os meus colegas não falaram porque eu penso de maneira diferente em relação a alguns pontos, mas há aqui dois pontos que eu acho crucial em relação a uma temática que eu valorizo muito que é o dinheiro, portanto eu acho que nós fomos muito sortudos em conseguir manter o nosso ordenado, enquanto Club Managers, a empresa neste aspeto teve muito bem e isso a mim deu-me tranquilidade e permitiu-me manter a energia e fazer-me satisfeito, porque sabia que ia trabalhar, mas sabia que tinha ali uma segurança financeira enquanto CM, enquanto PT, exatamente a mesma coisa, portanto eu gosto muito de dinheiro é verdade, portanto o que é que eu fiz, tentei reinventar ao máximo o meu trabalho para manter o máximo dos meus alunos com treino online e foi isso que felizmente consegui fazer, portanto enquanto PT, ajustei os valores, a uma nova realidade, porque tenho a minha carteira de clientes e achei que fazia sentido e consegui manter a maior parte dos meus clientes com treinos online e isso a mim deixa-me motivado e satisfeito, porque sinto-me felizado porque o impacto financeiro que tive não foi assim tão grande, ou seja, sinto que tive um bocado entre sorte e trabalho, sinto que as coisas não correram assim tão mal, portanto isso foi a minha técnica para me manter com energia e para me manter satisfeito nesta fase do confinamento. Depois a questão o esgotamento, o que é que eu fiz, portanto na linha do que os meus colegas falaram, disseram, portanto, a primeira semana, duas semanas foi complicado gerir horário, basicamente é isso. Mas assim que consegui alinhar e relativizar a urgência das questões, eu acho que é mais por aí, porque nada era assim tão urgente que nos obrigasse a estar constantemente ligados, o que eu fiz foi aproveitar o que se calhar não consigo aproveitar quando estou nove horas no clube ou dez horas, ou onze horas, ou então tinha o meu foco de trabalho x horas, tinha o meu foco de treino x horas, mas depois aproveitei muito para brincar com o meu filho, dar passeios pequeninos em família, para treinar, para ir correr, ou seja, o truque foi essencialmente equilibrar e focar horas de trabalho e horas de lazer, família e tempo pessoal e acho que esse é que foi o truque para não sentir esgotado e para passar essa quarentena de forma bastante tranquila. Relativamente à minha equipa, portanto, tendo em conta aqui a ultima questão, eu utilizei uma abordagem um bocadinho diferente da que o R estava a falar, eu fiz em dois meses e meio se não me engano, três reuniões gerais, três ou quatro reuniões gerais, portanto nem dava uma por semana então, eu respeito muito o espaço da minha equipa, eu respeito muito os meus, a minha equipa, enquanto trabalhadores independentes, portanto, a independência de um trabalhador independente, então eu também dei espaço para que eles pudessem adaptar-se à realidade e pudessem crescer nesta nova realidade, portanto que se adaptassem às questões online e às questões outdoor. Optei por não os sobrecarregar com muitas reuniões ou team building

online, mantive sempre contacto com todos, portanto fui marcando reuniões gerais ou de equipa, mas como te disse, três, quatro, cinco vá no máximo, durante os dois e meio, e isso resultou, por outro lado ia falando com todos individualmente ao longo das semanas, ia falando ok, nunca desliguei, ok, resultou aqui em duas questões, por um lado resultou que sempre que eu fazia uma reunião geral eu tinha oitenta, noventa por cento da equipa na reunião, eu tinha sempre à volta de quarenta pessoas numa reunião, o que é excelente, portanto, ou seja, como não os sobrecarregava com reuniões, sempre que havia para passar algo realmente importante, então eles aderiam e estavam comigo. E por outro lado foi individualmente ou em grupos mais pequeninos, fui tentando ajudar e dar ideias dentro da minha experiencia, dar ideias de como eles poderiam nesta fase reinventar-se também, porque na pratica somos todos instrutores para além de sermos CM's portanto também tivemos que nos reinventar, portanto, entre estas duas questões e um foco grande que é, passar sempre a informação à minha equipa, ou seja, a minha equipa tem plena certeza e confiança de que todas as informações concretas eles recebem praticamente na altura em que eu as recebo, ou seja, eu não passo informação que ainda está a ser trabalhada, eu passo a informação completa, ou seja, a minha equipa está segura que está a par de tudo o que se passa no Fitness Hut e do que vai acontecer, quase, quase em cima do momento, mas depois trabalhei muito assim, não os saturei mas mantive todos ligados felizmente e acho que correu bem.

Moderador: Ok, obrigada. F.

F. Então olha, falando primeiro da parte da F enquanto PT e enquanto GT, pronto então, eu nunca fui muito de redes sociais, comecei a ser um bocadinho mais e até há colegas aqui que brincam comigo por causa disto, senhor R, porque eu tive que passar a gostar de redes sociais, basicamente, de repente quando passei a Club Manager a Bobadela teve de passar a aparecer no Facebook, criei instagram, portanto, era uma adaptação que eu vinha a fazer desde que comecei na Bobadela, no entanto, no início do confinamento, o que eu senti foi que, demorava imenso tempo a colocar treinos, a equipa mandava treinos não editados e eu tinha que os editar e enviavam conteúdos e então eu perdia tanto tempo, vocês não têm a noção, isto é ridículo mas eu para pôr um vídeo no instagram e um no Facebook, por dia, demorava logo ali antes do pequeno almoço, tipo quase uma hora a fazer isto, então foi uma questão de adaptação e se no início havia muita coisa e muitos conteúdos, isto também esmorecendo um bocadinho, tentei em relação aos meus PT's, realmente os primeiros quinze dias foi só acompanhamento, um bocadinho como o C disse, de estar lá para eles, saber que continuamos conectados mas também deixá-los a eles e a mim adaptar ao facto de estarmos em casa não é? Porque não sabíamos quanto tempo seria, mas sabíamos que, menos de um mês com certeza que não aconteceria e depois às tantas, depois de ter uma abordagem de uma aluna, eu venho do clube das Amoreiras, de uma aluna, de uma ex-aluna, que já não treinava comigo à imenso tempo que me perguntou efetivamente, se eu já estava a dar treinos online e eu pensei, bolas, porque é que nós nunca pensamos no online, ou seja, eu saí de um clube e perco o contacto com alguns alunos porque são de extremidades opostas de Lisboa mas agora com o online eu tive a possibilidade de voltar a ter alunos que já não treinavam comigo e então às vezes eu tenho pensei nisto, mesmo quando vão de férias, bolas, como é que eu nunca pensei no online? Aqueles alunos que viajam muito por questões de trabalho, pá, num quarto de hotel, porque eles estão em Madrid e tiveram que viajar, porque não dar aquele treino que ficou em atraso e então, isto é uma nova realidade, que eu acho que trouxe a todos nós, este clique de ok, o online é possível, não é? Em termos de aulas de grupo, foi o (plataforma criada pela empresa), que conseguiu continuar a conectar com essa vertente da minha função, depois, é pá, é uma questão de gestão. Nós aqui em casa somos dois PTs, dois Clube managers, temos também um miúdo pequenino e foi giro toda esta adaptação porque é, ok, vais dar treino a esta hora no quarto lá do fundo, eu dou a essa hora no hall de entrada, tu dás àquela hora no outro quarto, então, foi gerir a nossa parte pessoal e profissional da melhor maneira possível e posso dizer que pessoalmente aproveitei esta quarentena, estou a aproveitá-la porque o meu clube só abre dia dez e a verdade é que posso dizer que sim, aproveitei para conseguir produzir e consegui não baixar, como o P disse, demasiado os meus rendimentos, mas consegui ter tempo para a família, para fazer outras coisas. Em relação à minha equipa, estratégias, passou muito por, inicialmente, dar-lhes algum tempo também para eles se adaptarem, não comecei logo a fazer reuniões semanais, depois ao final da terceira semana senti

que precisava de passar informação e ver a cara deles de reação porque é diferente tu passares um email todas as semanas, a fazeres uma reunião e consegues ver a cara e reação que as pessoas têm quando passas informação, uma coisa que não acontece no clube, nós no clube não fazemos reuniões semanais, mas também cruzamo-nos todos os dias e então eu senti essa necessidade de passar a fazer uma reunião semanal sem obrigatoriedade, lá está, porque acho que temos que respeitar a forma como cada um lida com esta situação que é nova e se eu tinha uns muito envolvidos, tinha outros quase desligados e através depois de telefonemas de um para um e mensagens de um para um, consegui perceber, ok, esta pessoa está bem, só não quer estar envolvida em redes sociais só não quer é estar sempre a falar com os colegas no WhatsApp, portanto, conseguir gerir o grupo e cada um deles individualmente, obviamente que passa muito por gerir esta questão que o C disse, que era, dar exemplo, dizer assim malta, eu claramente, e isto é verdade, não foi tipo, só para eles ouvirem, eu claramente não sou uma pessoa do online, nunca fui mas comigo está a resultar assim. A partir do momento em que comecei a dar treinos online disse “malta, para quem está reticente experimentem, por que experimentei, pá, e a verdade é que é uma coisa espetacular porque tu consegues não saindo de casa, fazer um treino e é assim, obviamente que o presencial é sempre diferente mas online tu consegues dar treinos muito bons, com bastante qualidade e as pessoas gostam e eu também não sabia porque nunca tinha experimentado”, então também fui passando as minhas estratégias às pessoas e tenho colegas que passaram a dar aulas de grupo e vou-vos confessar, eu tenho um GT no meu clube que ganha muito mais, neste momento, a dar aulas de grupo, do que ganhava no clube porque cada pessoa que entra na aula dele, paga um euro e chega a ter duzentas pessoas com ele, por isso, façam contas, não é? Então eu acho que a adaptação e cada uma das estratégias dependeu mesmo de cada pessoa, de cada elemento que eu tinha. A conexão com os sócios, foi o que eu disse à bocado, através das redes sociais, conteúdos, tentar gerir, não bombardear, porque eramos todos ao mesmo tempo, uma coisa que a empresa fez, foi, às tantas, eliminar as páginas de Facebook e criar uma página oficial porque se não também era muita coisa para os sócios e eu acho que isso foi uma boa, neste momento, foi uma boa opção. Motivação agora, para voltar, está em altas e é isto.

Moderador: Ok, então M.

M: Bom, basicamente eu vou falar aqui muitos pontos, isto de ficar para o final, já percebi agora, os meus colegas, portanto vou concordar aqui com as questões que já foram faladas e acabei por sentir o mesmo, portanto, relativamente aquela primeira semana, àqueles primeiros quinze dias em que fomos obrigados a ficar em casa, o que eu senti, nos primeiros dias foi bom estar em casa, não poder sair, portanto, pensei foi um bocadinho como o C disse, é quase como se tivessem sido, aquela primeira semana de férias, como é que eu vou organizar a casa, como é que eu vou organizar as questões dos miúdos, entretanto eles também ficaram de férias, o que ajudou aqueles primeiros quinze dias mas basicamente a minha preocupação foi, tenho que organizar tudo porque neste momento eu vou estar em casa, vou ter eu fazer refeições, vou ter que estar com eles a tempo inteiro e vou ter que basicamente reorganizar todos os meus horários, portanto, aquilo que os meus colegas disseram de não termos horário é verdade, eu também senti isso só que eu vou ter mesmo que, tenho que trabalhar, quero trabalhar, ainda bem que tenho trabalho e se quero estar um bocadinho mais, por exemplo durante a manhã e um bocadinho mais com eles à tarde ok, vou ter de estar mais um bocadinho à noite, fora de horas, entre aspas, o que não acontecia quando estávamos no ativo porque também não estávamos com eles, portanto, tentei sempre organizar-me desta forma, portanto dar um x tempo à casa e para os miúdos e depois esse x tempo que dei durante o dia, dava depois à empresa mais ao final da tarde, ou às vezes ao final da noite. Depois relativamente à questão de energia, se estava satisfeita, foi aquilo também que já foi dito, portanto é muito aquela certeza de, então e agora? Então, mas vai-se manter o meu trabalho, não se vai manter, como é que os ginásios se vão aguentar e, portanto, todas estas questões que durante aquela primeira semana foi, comum a todos nós, penso eu. Depois começaram a surgir as ideias, o que é que nós vamos fazer, vamos começar com aquilo online, tal como a F, porque é nós nunca pensamos nisto antes. Eu por exemplo, com os meus PTs, eu sempre tive um esquema em que planeava o mês de treino deles, eles, acho que não se ressentiram muito, pelo menos não me falaram disso e basicamente mantiveram tudo aquilo que eu planeava para eles e automaticamente

começaram a pedir então, olha, como é que fazemos o nosso treino individual, que é o que está a faltar aqui. Entretanto, na altura, a empresa também deu aqueles links das aulas on demand, da Les Milles, depois começou a criar o (plataforma criada pela empresa), portanto basicamente eu fui sempre conseguindo mantê-los ligados à empresa através também, estes pequenos inputs. Relativamente à equipa numa fase inicial, também, tal como eu, todos nós nos tivemos a adaptar e a reorganizar e a ver estratégias de funcionamento, com casa, com trabalho, com filhos, com tudo o que está inerente às nossas vidas pessoais, não perdi o contacto mas também não criei nada obrigatório, ou seja, um bocadinho o que o P disse, eles estão a recibos verdes, são trabalhadores independentes, mantive sempre o contacto com eles mas eu estou aqui, se vocês não poderem hoje neste treino que eu marquei ou nesta reunião não há problema, eles têm que ter a forma de rendimento deles, às vezes diziam que tinham treinos, que tinham isto, eu nunca pus isso como um problema, portanto, dei-lhes sempre oportunidade de “tudo bem, não há problema, eu vou passar algumas mensagens que são importantes, mas se não poderes, o meu telefone está sempre disponível” e isto é um bocadinho o que aquilo que a F também disse, nós não costumamos reunir muito, falamos pessoalmente no clube, cruzamo-nos muitas vezes com todos eles e tentei pôr esta mesma questão em ação, portanto, não é presencial mas se for preciso, ligas-me e falamos por telefone, ou se for preciso reunimos só os dois por zoom e estamos um bocadinho a falar ou de trabalho, ou do que nos acontecer que é mesmo assim, portanto, um bocadinho que nos fizer falta no momento. De uma forma geral tive bons feedbacks de equipa alguns deles até comentaram “é pá, M, ainda bem que , que não estás a fazer reuniões semanais porque isto nós estamos a organizar os horários, depois estamos em vários clubes e depois há várias reuniões, e às vezes a informação é passada de igual um, noutro e no outro, portanto, acho que esta liberdade que eu consegui, entre aspas, dar e que não significa que não tivesse em contacto, também facilitou se calhar aqui a vida a uns e criou ainda um elo de ligação maior. Relativamente a toas as questões que a empresa foi criando, de uma forma geral, envolvia sempre a equipa, tal como já falámos, alguns colegas, primeiro foram aqueles treinos, púnhamos dinâmicas na página, depois quando começou o (plataforma criada pela empresa), também nessa altura, a motivá-los mais para os treinos numa vertente de experimentarmos e de testar-mos, com música sem música, se funciona, se não funciona e também sempre na perspetiva deles depois poderem dar as suas aulas, os seus treinos e aproveitarem também esta ferramenta nova que todos nós estávamos a trabalhar no mesmo. De uma forma geral eles sentiram-se sempre envolvidos, todos eles, sempre que eu pedia alguma coisa, iam dando o material, tal como a F disse, eu no início senti-me um bocado informática vá, tinha de estar a criar e a editar vídeos e depois o que é que comecei a pensar, tal como ela disse, comecei a sentir que estava ali a gastar muito tempo, comecei, ok, vamos ter de começar a fazer isto doutra forma, a criar pequenas tarefas dentro daqueles grupos que nós fazíamos de reuniões, e eu ia fazendo, ia mostrando como é que se fazia e de forma a que, delegar e a fazer com que eles, de uma forma simples, me ajudassem, mas que eu não tivesse que estar sempre a editar tudo, porque, levava algum tempo, e basicamente, pá, muita coisa já foi dita, portanto a minha motivação, nunca me senti desmotivada, muito pelo contrário, em termos de trabalho, sim, houve semanas mais complicadas, em que me senti um bocadinho mais sobrecarregada, mas esta forma de estar sobrecarregada, não é só com o trabalho em si, é com a vida geral de todos nós, ou seja, eu tinha que me levantar, tratar dos pequenos almoços, tratar de por o miúdo na escola, depois a outra miúda tinha as tarefas da educadora dela, portanto foi mais esta gestão toda familiar, tal como já disseram aqui, eu tava a dar aulas na sala, o meu marido tinha que dar aulas no escritório, o miúdo tinha que estar a ter aulas no quarto dele, esta reorganização toda, que nós nos vimos sujeitos, mas que com a adaptação e com a vontade de continuar, tudo se resolve, umas vezes melhor, outras vezes é aquilo que se pode, e basicamente, quero é voltar ao trabalho, o que eu senti da minha equipa, quando nós voltamos a, quando demos finalmente a data de abertura foi “uau, lá vamos nós, boa, quando é que vamos ao clube preparar as coisas, quando é que vamos por aquelas regras todas em ação, como é que vamos fazer”, portanto, e se tudo correr bem, hoje à tarde tamos lá a ver algumas questões destas. Basicamente olha, foi o que eu acrescentei aqui, para além de tudo o que os meus colegas já acrescentaram.

Moderador: Ok, obrigada. A terceira pergunta, devido à situação atual, como se sente devido à incerteza do futuro, como sente que irá ser o seu trabalho e dos seus funcionários. Vamos começar pelo P.

P: Bom enquanto CM, portanto, enquanto diretor, sinto que o meu trabalho vai manter-se o mesmo mas com mais algumas responsabilidades, portanto, foi o que eu disse no início, portanto, acho que vamos é crescer mais alguns desafios, aos desafios que já temos enquanto CM's, mas acho que lá está, há uma boa fase para testarmos a nossa calma e a nossa forma racional e tranquila de trabalhar para também não passar alarmismos e pânico à nossa equipa e aos nossos sócios, portanto, não me sinto com incerteza em relação ao futuro, porque a própria empresa creio que está bem, portanto sinto que tenho mais alguma responsabilidade acrescida, mas com tranquilidade. Em relação aos meus funcionários, aí sim, penso que vai ser desafiante, ou seja, eu creio que quem tiver a capacidade de se adaptar, tal como a F falou sobre o GT que trabalha com ela, quem tiver a capacidade de se adaptar à nova realidade e perceber que durante alguns meses, quiçá anos, mas vá, durante alguns meses, a realidade será completamente diferente e se fizerem o esforço para se adaptar a esta nova realidade, creio que tem o futuro assegurado porque a necessidade do exercício físico vai continuar a existir, os ginásios vão continuar a existir, portanto, os instrutores adaptarem-se a essa nova realidade. Quem não tiver essa força, quem tiver um espírito assim um bocadinho mais negativo, não construtivo, quem se deixar ir abaixo e não tiver a capacidade de ir à luta e de ir à procura de novas oportunidades, essas pessoas sim, vão ter alguma dificuldade porque os GTs vão ter muito menos aulas e aulas que para já mais, só de meia hora, portanto, vão ganhar menos por aula, vão ter menos aulas, agora sim, os PTs, invariavelmente, vão perder alguns alunos, por isso eu acho que depende da formatação, da cabeça de cada um, portanto, quem tiver a capacidade de ir à luta, e eventualmente vai ter mais oportunidades, mas quem se deixar ficar atrás e quem se deixar ficar neste clima negativo que algumas pessoas não conseguem sair, vai ser complicado porque, é como qualquer outro desafio, portanto, se tivermos a força para enfrentar o desafio, vamos supera-lo ou vamos ter uma excelente prestação. Se não tivermos essa força, vamos acabar por não conseguir fazer e acaba por entrar num ciclo negativo, portanto o que eu acredito é que a minha função vai ser, em relação à minha equipa, tentar chegar a todos de forma, alavancar todos nesta nova realidade. Uns vão conseguir se tiverem essa força, outros vão ter muitas dificuldades.

Moderador: Ok, o próximo que eu tenho aqui é o C.

C: Bom, faz um pouco parte da minha personalidade, de me preparar sempre para pior, eu acho que tenho sempre um plano B sempre procurei ter um plano B na minha vida, porquê? As coisas podem mudar de forma repentina, não é? Acho que continuo motivado embora na nossa profissão podem acontecer muitas mudanças como P disse, vamos ter algumas tarefas que provavelmente não tínhamos antes, algumas responsabilidades porque todas as empresas vão ter que se adaptar e essa adaptação vai ser refletida nos funcionários de uma forma geral, porque nós temos de saber é, como não sabemos qual é o caminho que as empresas vão seguir é se essas correspondem às nossas expectativas e por isso é que eu penso que devemos sempre pensar qual é o outro caminho que posso fazer. A partir do momento em que isso não for bom para mim. Isso é o que eu penso em relação ao meu futuro e à minha incerteza do que vai acontecer daqui para a frente. Em relação aos meus funcionários, alguns não ficaram desmotivados, é lógico que não é bom você ver o seu ordenado diminuir, você estava a contar com aquilo, as suas contas provavelmente estão muito proporcional àquilo que você ganha, se calhar vai ter que apertar um pouco mais mas viram que era uma mudança ou uma redução necessária que vai calhar a todos, por isso, não vejo que ficaram tristes comigo mas sim com a situação, acho que é um mal necessário, vamos assim dizer. Alguns preferiram seguir por outro caminho que como eu não sei o que vai acontecer aqui, antes mesmo de eu dizer o que tinha como proposta para continuar a trabalhar comigo, resolveram fazer qualquer outra coisa, ou seguir um projeto que já estava a pensar há algum tempo ou tudo mais. Então acho que existe esse tipo de pessoas, umas que preparam uma mudança que pode acontecer de "ei, já tenho um plano B para isso", outros mediante de uma situação que tem incerteza prefere já tomar outro caminho do que esperar acontecer e alguns vão seguindo o fluxo, estão ali no barco até que

as coisas, e deixar a vida levar para onde tem que levar, portanto é isto. Portanto é isto que eu penso de mim e dos meus funcionários, agora sou eu.

Moderador: Exato, J.

J: Relativamente a esta questão, começando primeiro por mim, eu encaro com positivismo porque acho que na minha opinião, dentro de meio ano nós estaremos mais ou menos como estávamos há três, quatro meses atrás, agora é evidente. Eu digo-lhe isto porque felizmente tenho um contrato de trabalho para o (nome da empresa) e isso deu-nos um conforto muito maior, se pensarem em todos os trabalhadores, que são a maioria recibos verdes, acho que aí é difícil porque temos uma diminuição do número das aulas de grupo, eles vão ficar afetados financeiramente e isto está sempre ligado ao lado financeiro mas acho que todos os que conseguirem passar esta fase a curto-médio prazo, de três a seis meses, vão voltar provavelmente a ter o que tinham antes por isso encaro de uma forma positiva, agora temos que ter noção que o momento atual é difícil e quase toda a gente sair a perder nesta altura, ninguém consegue ganhar o que ganhava à três meses atrás, a vida mudou um bocadinho, no fundo é aqueles que se adaptaram melhor nesta fase, são aqueles que vão ter mais sucesso no futuro, mas o meu pensamento é positivo porque acho que em meio ano toda a gente vai conseguir voltar a ter o que tinha, voltar à situação normal e acho que as coisas vão endireitar e é essa a minha resposta.

Moderador: Ok, a próxima é a T.

T: Olha, eu acho eu se há uma coisa que nós aprendemos com isto é que efetivamente nada é estanque e que podemos sempre ter planos B's e C's, como está a dizer o C, ou seja, sempre uma panóplia de coisas novas a acontecer mas posto isto também não posso deixar de dizer que efetivamente, qualquer um de nós poderá ter aqui um pensamento nosso e relativamente aos nossos trabalhadores sobre o que é que poderá acontecer à nossa questão económica e financeira mas, tal como o J também já disse, eu estou positiva em relação a isto e vou tentar passar essa positividade aos colegas, que efetivamente, para já, ficaram mais afetados com isto, nós felizmente ainda aqui temos uma boa base com quem nos podemos mexer e há pessoas que não ficaram nessa situação, portanto o que eu vou tentar fazer é passar essa positividade e tentar organizar aqui em equipa e individualmente o que podemos fazer para que essas pessoas recuperem financeiramente mas no geral sim, estou positiva.

Moderador: Ok, M.

M: Ok, então. Olha, relativamente a esta questão, olha eu falei disto numa reunião geral com os Gts e PTs na altura, que eles começaram “então e agora?”, já se falavam dos apoios do estado, se ia haver, se não ia haver e aquilo que eu lhes passei é exatamente aquilo que eu penso. Eu acho que as coisas não acontecem por acaso, às vezes à males que vêm por bem, vamos pensar positivo e se calhar pensar que este mal todo vai trazer muita coisa boa, que nós vamos ultrapassar isto. Portanto, basicamente, o que eu lhes passei, o que eu senti e o que eu continuo a sentir. Eu quando antigamente estava numa empresa, estive lá oito anos, saí dessa empresa, chorei baba e ranho “e o que é que vai ser de mim agora?”, e entrei no (nome da empresa) e o que eu posso dizer é que foi a melhor coisa que podia ter acontecido, portanto eu na altura pensei no mais negativo que podia haver e foi a melhor coisa que me podia ter acontecido, quer em termos de conhecimento, aprendizagens, evolução, termos pessoais, termos profissionais, portanto, basicamente o que eu passo é, obviamente que me preocupo, tenho algumas preocupações, não é? Somos conscientes que vêm aí tempos difíceis mas eu acredito plenamente que nós vamos ultrapassar isto e que todas estas aprendizagens que temos tido ao longo destes meses, que temos estado em casa e que todas as adaptações que temos feito nos vão fazer algo de bom e vamos ter o retorno desse investimento e do tempo que investimos em tudo o que tivemos a mudar, portanto o que me preocupa são alguns funcionários a recibos verdes mas eles também, muitos deles começaram-se a mexer, eu acho que as coisas se vão, espero que seja dentro de meio ano, como os meus colegas disseram e os tempo, eu às vezes prefiro não definir tempos para não criar falsas expectativas mas eu estou positiva. Eu

acho que vai ser agora este período de adaptação, criar a confiança nos nossos clientes, eles quem fazia, estava e identifica-se connosco, vai voltar, se calhar alguns vão enveredar mais pelo online, porque logisticamente lhes dá mais jeito mas eu acho que isso, vêm aí coisas boas, vamos pensar positivo, eu acredito que sim.

Moderador: A.

A: Eu partilho um bocadinho a opinião da M e da T, também sou uma crente que as coisas correrem bem e no meio da adversidade vamos encontrar coisas positivas, acho que se ainda alguém acreditava que ia ter um emprego para a vida e que ia começar a trabalhar aos vinte, vinte e poucos e acabava aos sessenta, tem de perder um bocado essa expectativa porque pode mesmo não acontecer e depois custa muito mais. E nós acho que na área do fitness também já trabalhamos um bocadinho com isso porque, já passámos por tantas posições em todos os clubes, já passamos por tantas empresas, falo por mim, já trabalhei no fitness, nas escolas em clubes, acho que já estamos um bocadinho “com calo” nisso e sabemos adaptar rapidamente. A nossa mensagem será sempre de motivação e de crença de que algo melhor está por vir, quando isto acontece, eu partilho a opinião da M, ainda há quatro ou cinco meses, eu saía de Aveiro, a chorar baba e ranho porque já estava lá há muito tempo e eu vivo em Aveiro, e eu fui para Viseu, e quando isto acontece, penso, ó pá, ainda bem que isto aconteceu, não é? Não é que eu não quisesse ter ido para Viseu, mas, estou muito mais confortável agora que sou Club Manager, não é? Portanto há sempre uma coisa positiva a acontecer. Enquanto Club Manager, acho que vai ser uma exigência um bocadinho superior, no sentido de também passar alguma exigência, aos nossos colaboradores, na responsabilidade que cada um terá no clube, e na responsabilidade que cada um passará ao sócio, porque nós não estamos a falar só de nós e agora percebemos muito mais que cada ação que nós fazemos, influencia muito mais pessoas do que aquilo que nós achamos, nós podemos estar a falar apenas com uma pessoa e achar que estamos a influenciar apenas essa pessoa, e não, e isto vê-se pelo vírus que anda por aí, que nós podemos passar a um certo número de pessoas e sem sabermos não é? A nível de colegas, que eu não gosto muito da palavra funcionários, é manter a motivação, manter-lhes a motivação, porque eles na realidade foram muito afetados, nós também, óbvio que sim, mas eles foram muito afetados. Manter a motivação e a expectativa, eu sou sincera, acho que a minha equipa por também estar numa cidade pequena, em que não houve muitos casos, Lisboa por exemplo, houve muito mais e no norte, eu penso que houve uma altura em que eles não perceberam que as coisas estavam mesmo a mudar e que nada ia ser igual, sabes? Então faz também parte do nosso papel, gerir aqui um bocadinho as expectativas e “quando voltares, as coisas não vão estar igual, o que é que tu podes fazer para te reinventar”, senti que eles estavam um bocadinho de braços cruzados. E neste momento a expectativa é, durante muito tempo isto vai-se manter assim, ok, vai melhorar, mas não sabemos quando, portanto, o que é que tu podes ainda começar hoje, já, a fazer para. E manter-lhes essa motivação e essa expectativa e mais tarde, se efetivamente nós conseguirmos ter um melhor horário para eles, um maior ordenado para eles, eles até possam conciliar as duas coisas, no fundo há três meses, recebiam x, e daqui a x meses, vão receber x mais y, e isso será muito bom. Penso que é tudo.

Moderador: Ok, F.

F: Olha não sei se os meus colegas têm esta opinião isso aconteceu isto, mas a verdade é que na minha equipa quem mais se queixa e quem mais se lamenta é quem menos produz e quem menos tenta experimentar algo diferente, ok, eu tenho um caso mesmo flagrante, de alguém que se lamenta mas que não tentou nada sabes, que simplesmente esperou que isto tudo passasse, pronto, então eu acho que para essas pessoas o futuro vai ser igual ao que já era antes, que é fazer o mínimo possível, deixar-se andar com a maré e pronto, e há pessoas assim e temos que respeitar este tipo de pessoas. Efetivamente e foi o que eu disse há bocado, para quem se mexeu, acho que isto só pode ser positivo e entusiasmante. Eu dei o meu exemplo, obviamente que agora, vamos ter menos alunos, menos pessoas no clube, mas eu vou dar o meu exemplo, imagina que eu daqui a dois meses consigo ter a minha carteira de clientes como tinha antes, antes de encerrarmos, e agora vou conseguir acrescentar alunos online, não é? Ou seja, isto é um mundo de possibilidades e quem

diz isto, mesmo ao nível familiar, imagina, eu nunca tinha feito uma vídeo chamada no WhatsApp com a minha família, não é? E eu falo isto, somos todos de Lisboa, portanto não se aplica tanto, ó pá, mas se calhar quantos de nós que tem família noutros países, que estão imigrados, que têm no Porto, que têm no Algarve, agora, isto é uma possibilidade, fazer uma reunião zoom com toda a família, não é? Portanto, isto não só a nível profissional, mas também pessoal, acho que só pode ser um futuro diferente para melhor e não para pior. Em relação à equipa, é isso mesmo, é continuar a dar-lhes ferramentas, porque esta fase inicial vai ser complicada, porque nós temos aqui duas coisas boas, tivemos sorte, e desculpem estar a usar esta palavra, porque dentro de uma pandemia mundial, não é algo de sorte, mas tivemos a sorte disto acontecer na primavera, ou seja, a maior parte de nós nesta área consegue, dar aulas outdoor, dar treinos outdoor, que se tivesse acontecido em pleno inverno, esqueçam, não é? Chuvas torrenciais era impossível. Então tivemos esta sorte, mas também tivemos o azar de, vamos reabrir numa fase que normalmente, já é uma fase de queda, não é? Porque Junho, Julho e Agosto, o próprio Setembro não é espetacular, são meses em que as pessoas já tiram férias, são meses mais fracos e então nós vamos juntar a abertura, a reabertura em meses que normalmente já são mais fracos, com ainda o acontecer de uma pandemia porque isto ainda não está, ainda não está erradicado, nem sem uma vacina vai estar erradicado, não é? Então vão ser agora pelo menos até Setembro vão ser três meses bastante complicados e que eu acho que temos que ser realistas, e alguém falava em gestão de expectativas, e a M falou em gestão de tempo, eu por exemplo nunca dei uma data de abertura a minha equipa, ok, eu sempre disse que tinha certeza que vamos ficar dois meses em casa, mas nunca dei uma data de abertura, isto é gestão de expectativas. Eu acho que temos que gerir muito bem agora a nossa equipa e nós próprios com “ok malta até setembro não vai acontecer nada, até setembro é, e nós temos uma colega que ontem disse isto é tratar muito bem aqueles que estão connosco, os sócios que vem ao clube, os sócios que treinam connosco, trata-los muito bem, porque esses realmente demonstram confiança, quer em nós, quer na sociedade não é? Porque para voltar ao ginásio, que queiramos quer não, por muito que goste de exercício, é preciso ter confiança no outro, porque não depende só de nós, o ficarmos infetados ou não, então eu acho que agora, de futuro, vai ser tudo muito melhor e vamos ter tudo mais oportunidades, mas a curto-prazo é uma gestão de expectativas e fazer ver às nossas equipas que vão ser três meses complicados, porque nós já temos a perceber, há outras cadeias que já foram abrindo, ontem e hoje, e nós sabemos que a afluência está muito baixinha não é? Então nós sabemos que os PT's, não vão aumentar a carteira de clientes agora, sabemos que os GT's tiveram menos aulas porque os mapas de aulas tiveram que ser reduzidos por uma questão de espaço de diferença de tempo entre aulas, então acho que é um futuro, respondendo à pergunta assim em resumo, acho que é um futuro melhor e positivo e entusiasmante, mas a curto prazo, temos que ter muita gestão de expectativas para nós e para as nossas equipas, mas abrir já é uma coisa super positiva.

Moderador: Ok, e agora temos o R.

R: Ok, fiquei por último desta vez. Em relação aqui à incerteza do futuro, o futuro é sempre incerto, não temos, acho que, é muito, como é que eu hei de dizer, não há aqui nenhuma certeza mesmo que nós tenhamos um contrato de trabalho, mesmo que, nós nunca sabemos o que é que pode acontecer no futuro. Nós estávamos no melhor ano de sempre, por exemplo no (nome da empresa), tenho alguns clientes meus que têm empresas e eles comentavam comigo que estavam no melhor ano de sempre, e depois aconteceu esta pandemia e tudo quebrou, portanto não há nada aqui que seja certo, depois o que é que nos resta fazer? Resta-nos adaptar e depois quem melhor se adaptar, é quem vai sobreviver e quem vai conseguir ganhar mais dinheiro, quem vai conseguir ter mais clientes, quem vai conseguir ter mais aulas. É obvio que esta adaptação e esta mudança, e todos nós temos uma resistência, o ser humano, tem uma resistência à mudança, muito grande, e quem se adaptar mais rápido e quem mudar mais rápido para a nova realidade é quem vai ter mais sucesso, e como disse a F, há colegas que mesmo quando estávamos no melhor ano de sempre, eles se queixavam, portanto eles vão continuar a queixar-se, e o trajeto deles, ou mudam, ou se adaptam, ou mais cedo ou mais tarde, vou usar aqui uma palavra que não gosto muito mas, vão morrer, porque não vão conseguir vingar nesta área, e se não mudarem como pessoas, mesmo que eles mudem de área, vai ser igual. Aqui em relação aos meus colegas, funcionários e ao meu

trabalho em si quando o clube abrir, eu acho que a principal ferramenta que vamos ter para o sucesso é mostrarmos, quer aos nossos trabalhadores, quer aos nossos clientes, quer aos nossos sócios, a segurança que vamos, que vamos ter em termos de medidas de segurança e higiene, porque se nós fizermos esta esta passagem de, ou melhor, este mostrar de que estamos a tomar todas as medidas e que eles se podem sentir seguros, no clube, como se sentem nas suas casas, vá digamos assim, esta vai ser a principal função para voltarmos à normalidade, para voltarmos a crescer como negócio, crescer como empresa e crescer como pessoas, porque se eu me sentir seguro, eu vou dizer ao meu colega, “não, vem treinar, vem treinar que não há problema, porque a F quando, depois de dar a aula ela limpa o material todo e dá-nos indicações para nós limparmos os materiais antes de arrumar”, e eu acho que isto vai ser muito importante, e vai ser esta forma que que nós vamos utilizar para crescer e depois é, um bocadinho esperar o que é que o que é que vai acontecer porque, depois dos nossos clubes abrirem, vamos de certeza ter de reavaliar, e ter de certeza de nos readaptar outra vez, estas medidas que nós estamos a tomar agora, e que delineámos em equipa, e a nossa chefia delineou isso também, estão planeadas, mas temos os clubes fechados, assim que a primeira pessoa entrar nos clubes, vamos detetar logo falhas, e vamos ter de nos readaptar logo, assim que a primeira pessoa a pisar no clube, eu por exemplo, o meu clube só vai abrir dia oito, e eu estou atrasar ao máximo a disposição de sinaléticas e disposição de material, porque amanhã vou dar suporte a uma colega minha na Elias Garcia e vou também avaliar o que é que vai acontecer na Elias Garcia, para já trazer essa experiência para poder adaptar logo numa melhor forma o meu clube. E eu acho que é isto que é essencial para todos e para termos esta mudança de forma segura e eficaz.

Moderador: Obrigada mais uma vez a vossa disponibilidade para estar aqui.

Apêndice 3: Caracterização das Aulas de Grupo

Antigas dinâmicas

Abs Moves – Aula de 10 minutos de abdominais no ginásio a cada hora certa

Hut Hiit – Aula de 5 minutos de treino intervalado de alta intensidade ao minuto 15 de cada hora

Fit Moves – Aula de 10 minutos de treino funcional no ginásio ao minuto 30 de cada hora

Stretch Moves – Aula de 10 minutos de exercícios de alongamentos ao minuto 45 de cada hora

Novas dinâmicas – Gym Based Classes

Fit Moves – É uma aula de 30 minutos intensivos “old school”! Esta atividade é acompanhada por música explosiva e não tem “coreografia” base. É constituída por dois circuitos de uma série de cinco exercícios “old school” que usa o peso do corpo e equipamento de treino funcional “light” alternados.

Benefícios: Permite uma maior força, queimando igualmente calorias e gorduras localizadas

Flex Moves – Esta aula usará somente o peso corporal e a corda como elemento balizador. É uma aula muito dinâmica e divertida. Tem a duração de 30 minutos e divide-se em 3 blocos

-Aquecimento de mobilidade articular

-Bloco 1: trabalho de mobilidade articular, com foco na coluna. Movimentos em todos os planos. O objetivo é melhorar a qualidade do movimento da coluna.

-Bloco 2: exercícios de flexibilidade com foco na cadeia posterior. Outras cadeias musculares poderão ser incluídas, mas terá sempre forte o foco na zona posterior do corpo.

Benefícios: Melhoria da mobilidade articular, com foco na coluna, e aumento da flexibilidade com foco na cadeia posterior.

Hi Five Moves – Esta aula divide-se em duas estações de treino: Cardio (com bicicleta) e Força (com peso corporal e elásticos). Tem a duração de 30 minutos. Serão 4 rondas de 5 minutos de intervalo, onde o objetivo é terminar com um treino de full body. Existirá 1 minuto de transição entre estações para permitir os ajustes da bicicleta e a higienização das mesmas. Bicicleta onde a componente cardio é a principal e onde os participantes vão poder aprimorar a sua técnica a pedalar. Força onde os exercícios se vão focar no trabalho do trem superior, usando peso do corpo e/ou elásticos.

Benefícios: Melhoria da resistência cardio-respiratória, assim como da tonificação dos membros superiores, peito, costas e core.

React Moves – Uma aula interativa e desafiante com drills de velocidade e reação utilizando um novo equipamento – a escada de agilidade. Tem a duração de 30 minutos e divide-se em 3 blocos:

-Aquecimento de mobilidade articular e jogos que vão aumentar a frequência cardíaca

-Parte fundamental onde se vão combinar exercícios que melhoram as competências de agilidade, reação e velocidade de forma divertida, com exercícios de tonificação geral

-Finisher que é um challenge final de treino que pode ser feito de forma individual, por 2 equipas ou todos juntos.

Benefícios: Melhoria da resistência cardiorrespiratória, assim como ajudar a desenvolver a coordenação motora, a agilidade e a capacidade de reação motora a estímulos externos.

Hiit Zone – Aula rápida de 30 minutos em que vai sentir que fez o treino da semana. Baseada no método de treino intervalado de alta intensidade, é uma sessão de cardio composta por períodos rápidos de treino bastante forte. A ideia principal do treino de alta intensidade passa por disparar a intensidade do seu cardio, assim, terá de puxar por si até ao seu máximo durante cada período entre 20 a 90 segundos. Precisamente o oposto de ir fazer uma corrida de longa duração com o objetivo de aumentar o período em atividade.

Em alguns ginásios existe a possibilidade de utilizar uma passadeira Matrix e um banco multifunções, o Terra Core.

Benefícios: Queima mais calorias durante e no pós-treino. Promove melhoria cardiovascular e manutenção da massa muscular.

Hut Runners Indoor – Aula dinâmica cujo o foco é potenciar a técnica de corrida e as diversas capacidades ou qualidades físicas, através de exercícios específicos. Duração de 30 minutos, dividindo-se em 4 blocos:

-Aquecimento (5 min) mobilidade articular e ativação geral, elevando a frequência cardíaca

-Técnica (6-8 min) exercícios específicos de variação de frequência, amplitude e descolamento que visam a melhoria generalizada da técnica de corrida, fortalecimento muscular, economia de esforço e correção postural ao nível de todos os segmentos

-Parte fundamental (12-15 min) combinação de exercícios que visam desenvolver a corrida através de vários tipos de treino específico de corrida

-Alongamentos (2 min) exercícios que facilitem o relaxamento muscular e o restauro da normal amplitude do movimento

Benefícios: Melhoria da resistência cardiorrespiratória, da auto-confiança e auto-estima. Vai potenciar a tonificação geral também. Pode ajudar na gestão do stress.

Abs Moves – Uma prática de trabalho localizado na musculatura do abdómen, realizado em grupo sob a orientação de um instrutor. Os sócios devem se focar e praticar a atividade abdominal de acordo com a sua necessidade: supra umbilical, infra umbilical, oblíquos, lombar ou todas elas se assim for necessário. Melhore os seus abdominais, melhore a sua postura.

Benefícios: Permite uma maior força, queimando igualmente calorias e gorduras localizadas.

Aulas Fitness Hut

Pilates Moves – É uma prática que lhe proporciona uma maior consciência corporal, combinando o controlo do corpo com a mente. O equilíbrio e a postura são dois fatores que vamos trabalhar em conjunto.

Benefícios: Prevenção de problemas nas costas, trabalhar para um corpo firme e tonificado, ajudar em atividades diárias.

Yoga Moves – É uma prática que ensina, como respirar melhor, como relaxar, como concentrar-se, como trabalhar músculos, articulações, nervos, glândulas endócrinas, órgãos internos, etc. através de exercícios físicos que respeitam o ritmo biológico do praticante. Os efeitos sobre o corpo, sua flexibilidade, fortalecimento muscular, aumento de vitalidade e administração do stress fazem-se sentir muito rapidamente.

Benefícios: Melhora a flexibilidade, clareza mental, melhor autoconhecimento das suas capacidades, controlo do stress e aumento da concentração.

3B (BUM BUM BRASIL) – É uma aula dedicada exclusivamente ao trabalho dos glúteos, coxas e abdominais. Ao som de músicas brasileiras, com a duração de 30 minutos, esta atividade promete combater a celulite! É muito divertida e de acompanhamento fácil. Basta uma aula para comprovar os resultados e é ideal para quem quer maximizar o seu tempo no ginásio.

Benefícios: Melhora o seu estado de espírito, melhora a coordenação, transmite-lhe uma sensação de bem-estar.

Spinning – É um programa original de Indoor Cycling e é muito mais que um treino, é uma filosofia. No seu núcleo, o Spinning é uma jornada ao mundo do fitness, uma oportunidade para experimentar não só um programa de treino mágico, mas também um desafio pessoal, de camaradagem e energia – e tudo isto ao ritmo de cada um. Se pedala para se tornar mais forte, alimentar o corpo e o espírito, suar o stress do dia-a-dia ou para se reinventar e motivar, deve incluir o Spinning no seu programa de treinos.

Benefícios: Utilizando a metodologia do treino de ciclismo de estrada, esta atividade consegue envolver a mente e o corpo numa sessão onde se misturam as técnicas de ciclismo com princípios de treinos seguros, de liderança e motivação de modo a dar-lhe energia, o desafio e a inspiração que procura.

Zumba - É uma atividade baseada em danças latinas que tem essencialmente um carácter aeróbio e muito divertido. As aulas têm uma duração de 30, 45 e 60 minutos e durante esse tempo vai saltar, mexer os braços, as pernas, a anca, conseguindo envolver o seu corpo e mente nesta atividade, que combina exercícios aeróbios com exercícios de resistência de peso corporal.

Benefícios: Queima de calorias - perde entre 500 a 1000 calorias por aula de 1h hora, depende da intensidade do seu treino. Aumenta o condicionamento físico, fortalece ossos e músculos, melhora o equilíbrio e o humor, reduz as dores em geral, potencializa a aprendizagem, a memória e a atenção retarda o processo de envelhecimento e garante um convívio coletivo, novas amizades e boa disposição.

Cross Moves – Aula baseada nas tendências mais recentes de Cross Training, através de movimentos funcionais e intensidade elevada, onde, cada dia, um treino diferente. Utiliza pequenos equipamentos/exercícios calisténicos e de halterofilismo. As aulas têm um formato de “small group training” com uma lotação máxima de 10 pessoas, de modo a garantir um acompanhamento eficaz a cada participante. Nestas sessões irá utilizar equipamentos como: barra olímpica, tubos PVC, med balls, speed ropes, plyo boxes, entre outros.

Benefícios: Vai por melhorar a capacidade cardiorrespiratória, a força, a potência, coordenação e precisão.

Aulas Les Mills

Body Combat – É um treino de cardio apoiado numa música altamente motivadora, onde se liberta num todo. Este programa ferozmente energético é inspirado nas artes marciais e utiliza movimentos de grande variedade de disciplinas como o karaté, boxe, taekowondo, tai chi e muay thai.

Benefícios: Autoconfiança, poder, libertação, divertido e fácil, focado, força interior, liberta a agressividade, viciante, resultados rápidos, transformação corporal total, aumento da resistência e do foco, condicionamento específico.

Body Balance – É um treino de yoga, tai chi e pilates que aumenta a flexibilidade e a força e o deixa com uma sensação de calma e foco. A respiração controlada, a concentração e uma série de movimentos, poses e alongamentos estruturados ao som de música criam um treino holístico que coloca o corpo num estado de harmonia e equilíbrio.

Benefícios: Realça a sua sensação de bem-estar e de foco, acalma, relaxa e solta a tensão física e mental, força (interior/exterior), flexibilidade, tonificação, boa postura.

Body Pump – É uma aula original de treino com pesos que fortalece e tonifica todo o seu corpo. Trabalha todos os principais grupos musculares através dos melhores exercícios da sala de musculação, como os agachamentos, os presses, as elevações e os curls. Excelente música, instrutores sensacionais e a sua própria escolha de pesos inspiram-no a alcançar os resultados que procura de forma muito rápida.

Benefícios: Sentir-se mais forte e confiante, poderoso, sentir-se desafiado, uma sensação de realização, obter resultados progressivos, temporalmente eficiente, tonificar e moldar, motivado, força e resistência muscular, mais interessante/divertido que pesos livres, resultados mensuráveis.

Body Step – É um treino de step energizador que o deixa liberto e vivo. Utilizando um step de altura ajustável e movimentos simples sobre, por cima de e em volta do step obterá grande motivação. Os blocos de treino cardiorrespiratório, colocam os sistemas de queima de gordura em alta e os blocos de condicionamento moldam e tonificam o seu corpo.

Benefícios: Sentir-se elevado e vivo, despreocupado, uma sensação de alegre harmonia, previsível, base aeróbia, o seu espaço pessoal, condicionamento da região inferior do corpo, queimar calorias, trabalhar dentro do seu próprio nível, gestão geral de peso.

Body Attack – É um treino cardiorrespiratório inspirado no treino desportivo que aumenta a força e a resistência. Esta aula de treino intervalado de alta intensidade combina movimentos aeróbios atléticos com exercícios de força e estabilidade. Instrutores dinâmios e músicas poderosas motivam toda a gente a alcançar os seus objetivos de fitness.

Benefícios: Tonificar e dar forma ao seu corpo, melhorar a sua coordenação e a sua agilidade, tornar o corpo mais forte através de trabalho de condicionamento do core.

RPM – É um treino indoor cycling no qual pedala ao ritmo de música poderosa. Enfrente o terreno com o seu chefe de equipa inspirador que guia o pelotão através de subidas, retas, picos de montanha, provas cronometradas e treinos intervalados. Descubra o seu atleta interior, transpire e queime calorias para alcançar o êxtase induzido por endorfinas.

Benefícios: Entrar na “zona”, vital, vivo e energético, um êxtase induzido por endorfinas, euforia, queima de calorias, transpiração, libertação de stress, sem impacto, resultados mensuráveis, energia de grupo, melhoria do condicionamento cardiorrespiratório, desafio, focado pela música, força na região inferior do corpo.

Sprint - Uma sessão de Treino Intervalado de Alta Intensidade (HIIT) de 30 minutos que usa uma bicicleta estática para atingir resultados mais rapidamente. É um tipo de treino curto e intensivo, onde a emoção e a motivação aparecem ao serem levadas ao seu limite físico e mental. Está cientificamente comprovado que vai alcançar resultados rapidamente.

Benefícios: Aumentar a massa muscular e treinar o corpo para queimar massa gorda. Conseguir resultados mais rápidos do que num treino de progressão linear. Continuar a queimar calorias várias horas após o treino. Ficar mentalmente mais resistente de uma forma rápida.

CX Worx - Treino curto e eficaz que visa solicitar todos os grupos musculares do tronco (incluindo abdominais) e glúteos, numa aula coreografada de 30 minutos que combina o melhor do treino personalizado com a energia social de uma aula de grupo.

Benefícios: O treino combina a essência do treino personalizado com o que de melhor oferece uma aula de grupo, a energia social! Tem a duração de 30 minutos e baixo impacto. Com uma componente cardiorrespiratória moderada, esta aula é direcionada para todos os níveis de condicionamento físico.

Aulas Outdoor

Hut Fight – Esta aula é baseada em técnicas de artes marciais simples de forma a serem inseridas num circuito de treino intenso e desafiante. As técnicas de luta envolvem muitos grupos musculares, então potenciam o gasto calórico e um grande trabalho do core. Não exige uso de qualquer material e todas as técnicas são executadas em “sombra” (sem contacto). Com duração de 30 minutos, divide-se em 3 blocos:

-Aquecimento: típico de uma aula de luta

-Parte fundamental: que se divide em 2 circuitos, workout 1 onde trabalhamos deslocções/ técnica e reação, e workout 2, mais intenso onde é criado um circuito mais desafiante.

Benefícios: Melhoria da resistência cardiorrespiratória, da auto-confiança e auto-estima. Vai potenciar a tonificação geral também. Pode ajudar na gestão do stress.

Hut Flow – Com inspiração no “animal flow” (movimentos livres inspirados em animais) e em exercícios de mobilidade, esta aula vai permitir aos participantes melhorarem a qualidade do seu movimento. Tem muitos exercícios com base no chão em 4 apoios, logo vai ter uma grande solicitação do core. Com a duração de 30 minutos, divide-se em 3 partes:

-Aquecimento e skill: aqui será feito um trabalho de mobilidade articular e ensinados as várias técnicas de base, já com pequenos desafios e progressões.

-Parte fundamental: aqui é constituído um flow (um continuo de movimentos em vários planos), onde serão incluídos também outro tipo de exercícios calisténicos (peso corporal). O participante vai poder praticar e receber feedback da aprendizagem no skill.

-Cool down: o retorno à calma com alongamentos específicos.

Benefícios: Melhoria da mobilidade geral da postura. Vai potenciar também a flexibilidade e aliviar tensões musculares. Como o ritmo da aula é ajustado a cada participante e a aula acontece em espaço aberto, vai ajudar no alívio do stress. Tem ainda uma grande componente de reforço do core.

Hut Runners Outdoor – Não é dentro de estúdio, não é dentro do Hut. Começamos na entrada do seu clube e vamos treinar para a rua. É aqui que vamos encontrar o cenário perfeito para melhorar a sua performance na corrida, onde vamos ultrapassar os “obstáculos” mais reais, como subidas, terra batida, e tanto mais.

Benefícios: Treino cardiovascular, promove melhoria da técnica da corrida, da postura e aumenta a motivação.

Aulas Virtuais / V-Class – Um novo conceito de aulas onde o instrutor real é substituído por um ou mais instrutores virtuais. Estes instrutores aparecem em vídeos projetados na tela do estúdio e vão puxar pelo seu máximo tal como numa aula normal. A qualquer hora, há sempre uma aula a acontecer nos estúdios do Fitness Hut. Acreditamos que vai ser, cada vez mais, possível conciliar a sua agenda com as suas aulas favoritas.

Apêndice 4: Questionário de Avaliação do Diretor Técnico

Questionário para Avaliação do Diretor Técnico

Exemplo de questionário a realizar junto dos colaboradores de um ginásio, em carácter anónimo.

Este questionário foi baseado em ideias do livro "Direção Técnica de Ginásios e Health Clubs" do autor João M. de Brito em 2014

Numa escala de 1 a 5, sendo 1 "Muito insatisfeito" e 5 "Muito satisfeito", avalie a performance do seu Diretor Técnico.

4. Capacidade de organização, gestão da equipa e liderança

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Muito insatisfeito
☐ Insatisfeito
☐ Neutro
☐ Satisfeito
☐ Muito satisfeito

5. Capacidade de motivação da equipa

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Muito insatisfeito
☐ Insatisfeito
☐ Neutro
☐ Satisfeito
☐ Muito satisfeito

3. Capacidade de conhecimento

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Muito insatisfeito
☐ Insatisfeito
☐ Neutro
☐ Satisfeito
☐ Muito satisfeito

6. Cumprimento das regras de conduta

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Muito insatisfeito
- ☐ Insatisfeito
- ☐ Neutro
- ☐ Satisfeito
- ☐ Muito satisfeito

7. Capacidade de disponibilidade acompanhamento da equipa

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Muito insatisfeito
- ☐ Insatisfeito
- ☐ Neutro
- ☐ Satisfeito
- ☐ Muito satisfeito

8. Capacidade de organização da formação continua interna

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Muito insatisfeito
- ☐ Insatisfeito
- ☐ Neutro
- ☐ Satisfeito
- ☐ Muito satisfeito

9. Capacidade de organização dos recursos materiais

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Muito insatisfeito
☐ Insatisfeito
☐ Neutro
☐ Satisfeito
☐ Muito satisfeito

10. Capacidade de organização dos recursos espaciais da infraestrutura

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Muito insatisfeito
☐ Insatisfeito
☐ Neutro
☐ Satisfeito
☐ Muito satisfeito

11. Capacidade de organização do mapa de aulas de grupo trimestral

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Muito insatisfeito
☐ Insatisfeito
☐ Neutro
☐ Satisfeito
☐ Muito satisfeito

12. Capacidade de comunicação

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Muito insatisfeito
☐ Insatisfeito
☐ Neutro
☐ Satisfeito
☐ Muito satisfeito

13. Capacidade da instrução de feedback positivo/negativo

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Muito insatisfeito
- ☐ Insatisfeito
- ☐ Neutro
- ☐ Satisfeito
- ☐ Muito satisfeito

14. Capacidade geral da função de Diretor Técnico

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Muito insatisfeito
- ☐ Insatisfeito
- ☐ Neutro
- ☐ Satisfeito
- ☐ Muito satisfeito

15. Indicar 3 pontos positivos do Diretor Técnico

16. Indicar 3 pontos negativos do Diretor Técnico

17. Indicar 3 fatores que alterava no ginásio, se fosse o Diretor Técnico

Apêndice 5: Trabalhos Fitness Hut

Máquinas: Execução Técnica e Músculos Envolvidos

Leg Extension

Execução Técnica:

- Sentar na cadeira, regular o encosto de modo a ficar com a dobra do joelho na ponta do assento.
- Colocar a almofada entre o pé e a canela.
- Realizar a extensão da perna e voltar à posição original, que deve corresponder a uma amplitude superior a 90° de contração.

Músculos Envolvidos:

- Quadríceps

Leg Curl

Execução Técnica:

- Sentar na cadeira, regular o encosto de modo a ficar com a dobra do joelho na ponta do assento.
- Colocar a almofada entre o final da canela e início do gêmeo.
- Regular o apoio de modo a ficar bem fixo pelas coxas para evitar elevação das pernas durante a contração.
- Regular a almofada de modo a ficar com as pernas o mais elevadas possível.
- Realizar a contração da perna até ao limite máximo e voltar à posição inicial.

Músculos Envolvidos:

- Isquiotibial
- Femoral

Leg Press

Execução Técnica:

- Regular o assento de modo a posicionar as pernas na máquina e formar um ângulo de 90° ou mais entre as pernas e coxas.
- Encostar bem o tronco e a bacia ao assento.
- Colocar os pés afastados à distância dos ombros ou um pouco mais, com a ponta do pé ligeiramente direcionada para fora e realizar a extensão quase total das pernas, evitando bloquear a articulação do joelho.

-Voltar à posição inicial.

Músculos Envolvidos:

-Quadríceps

-Femoral

-Gémeo

-Glúteos

Hip Abduction

Execução Técnica:

-Sentar confortavelmente na máquina, e regular o assento de modo que as almofadas laterais encostem nas coxas.

-Regular as almofadas de modo a estarem o mais fechadas possível com as pernas no interior.

-Realizar a abdução das coxas na máxima amplitude possível e voltar à posição inicial.

Músculos Envolvidos:

-Abdutores do quadril

Hip Adduction

Execução Técnica:

-Sentar confortavelmente na máquina, e regular o assento de modo que as almofadas laterais encostem nas coxas.

-Regular as almofadas de modo a estarem o mais afastadas possível com as pernas no exterior.

-Realizar a adução das coxas na máxima amplitude possível e voltar à posição inicial.

Músculos Envolvidos:

-Adutores do quadril

Lat Pulldown

Execução Técnica:

-Sentar e ajustar a almofada de modo a conseguir tocar com os pés no chão e não subir as coxas no momento do exercício.

-Agarrar a barra com as mãos à largura de um palmo entre o ombro e a mão.

-Iniciar o movimento de puxar, atingindo a máxima amplitude, fechando as omoplatas, lançando os cotovelos para trás e contraindo os músculos ao lançar o peito para fora no momento final da contração.

-Voltar à posição inicial.

Músculos Envolvidos:

-Grande Dorsal

Chest Press

Execução Técnica:

-Sentar e regular o banco de modo que as pegas fiquem à altura do peito.

-Regular a posição das pegas para que o movimento do exercício se inicie o mais próximo do peito possível.

-Empurrar a máquina até sentir total contração do músculo peitoral e voltar à posição inicial.

Músculos Envolvidos:

-Peitoral maior

Converging Shoulder Press

Execução Técnica:

-Sentar e regular o assento de modo a ficar com as pegas à altura dos ombros.

-Empurrar o peso para cima evitando esticar os braços na totalidade e bloquear os cotovelos.

-Voltar à posição inicial.

Músculos Envolvidos:

-Deltoides

Máquinas CV: Como funcionam

Passadeira

Execução Técnica:

- Colocar-se em cima da passadeira e colocar o clipe de segurança numa parte do tecido do corpo
- Ligar a passadeira e aumentar a velocidade lentamente
- Fazer um aquecimento a andar numa velocidade moderada
- Após o aquecimento, aumentar a velocidade e se necessário aumentar a inclinação em corrida
- Pode-se alterar sempre a velocidade e a inclinação
- Após a corrida, reduzir a velocidade de forma a andar novamente e depois parar

Não fazer:

- Não agarrar as barras frontais ou laterais
- Não começar logo com corrida
- Não parar de repente a corrida

Elíptica

Execução Técnica:

- Colocar os pés no lugar indicado e as mãos nas pegas verticais
- Para ativar a máquina, deve-se começar a pedalar
- Os braços balançam puxando as pegas, ao mesmo tempo que os pés fazem o movimento da elíptica
- Pode-se aumentar a resistência do aparelho

Não fazer:

- Os joelhos nunca devem esticar

Remo

Execução Técnica:

- Sentar-se com o corpo alinhado, colocando o glúteo apoiado no assento
- Ajustar as alças dos pedais aos pés
- Segurar o cabo do remo com as duas mãos à largura dos ombros
- Manter as costas direitas contraindo a zona abdominal
- Empurrar com os calcanhares a plataforma e esticar as pernas

- Com as pernas quase retas, inclinar o tronco ligeiramente para trás
- Manter os braços levantados com as mãos perto das costelas, levando a pega ao externo
- Na volta, deixar a pega deslizar pelo tronco e quando estiver quase nos joelhos, dobrar as pernas e fazer o mesmo movimento

Não fazer:

- Não esticar totalmente as pernas
- Não dobrar as costas na puxada da pega
- Não fazer os movimentos do tronco e das pernas simultaneamente
- Inclinar o corpo demais para a frente

Skierg

Execução Técnica:

- Agarrar nas pegas
- Situar os pés na plataforma à largura dos ombros
- Com os braços sempre ligeiramente fletidos, levá-los acima da cabeça, esticando o corpo e colocar o peso na maioria nas pontas dos pés
- Após esse movimento, puxar os punhos para baixo como se fosse o movimento do ski
- Contrair o abdominal e os músculos das costas
- Dobrar mais os joelhos e passar o peso para os calcanhares
- Voltar a repetir o movimento

Não fazer:

- Nunca esticar os braços
- Não esticar as pernas

Air Bike

Execução Técnica:

- Ajustar a altura do banco de acordo com a estatura para que o movimento fique confortável
- Colocar os pés nas presilhas e prender bem
- Contrair o abdómen e as costas de modo a ficarem mais retas possível, mesmo que o movimento não permita a ereção total
- Segurar as pegas e pedalar ao mesmo tempo que puxamos as pegas para o corpo

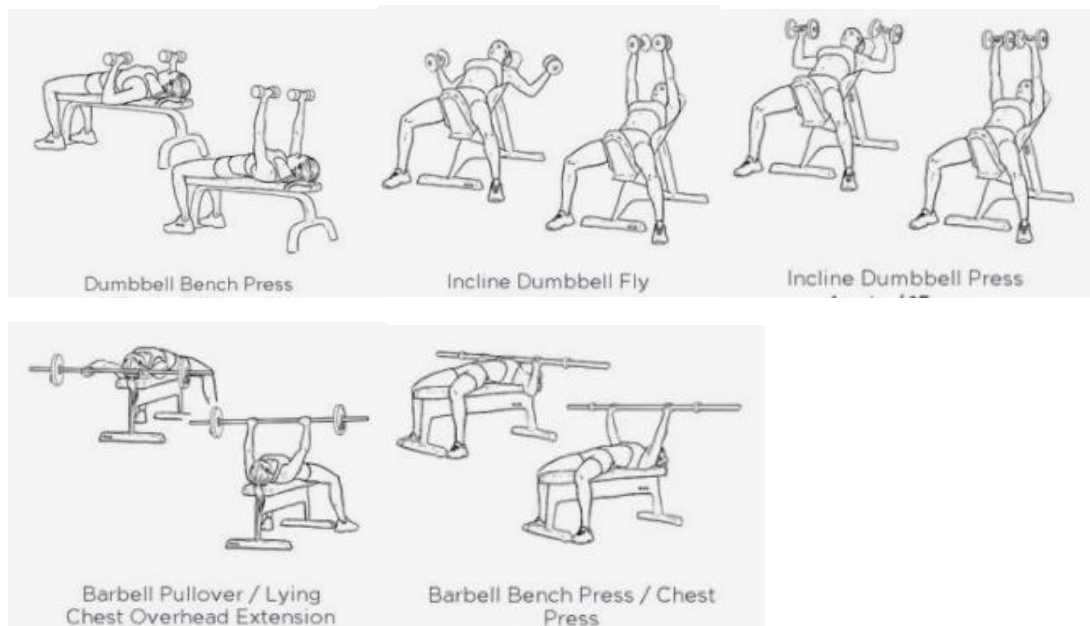
Não fazer:

-Não contrair o abdominal

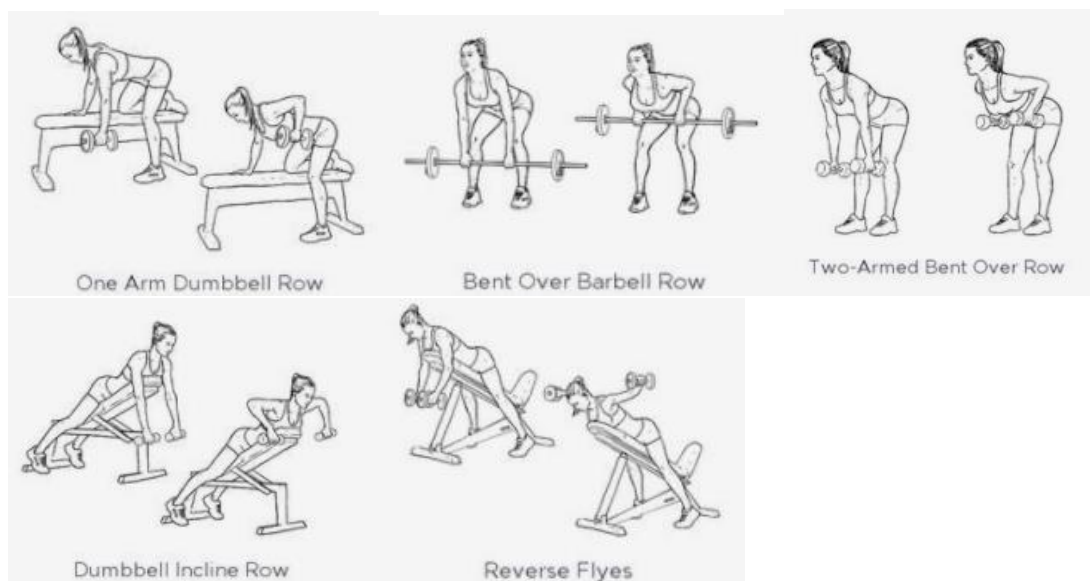
-Curvar as costas

Pesos Livres: Exercícios comuns

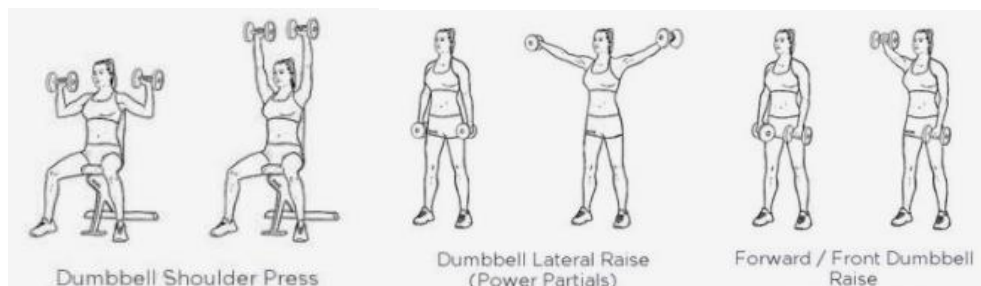
PEITO

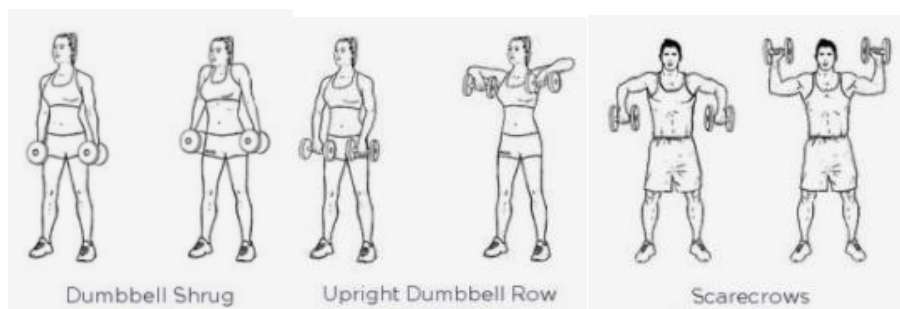


COSTAS

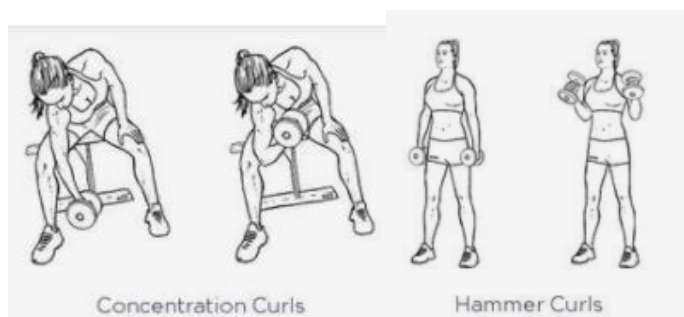
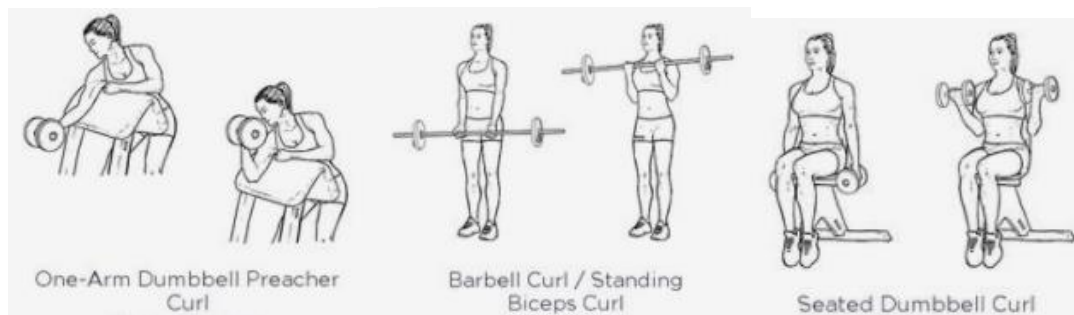


OMBRO

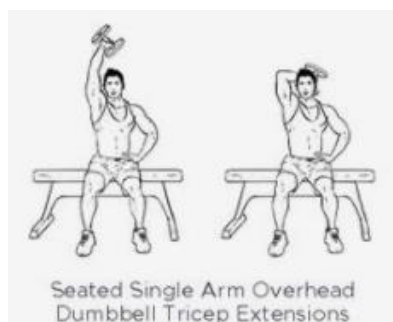
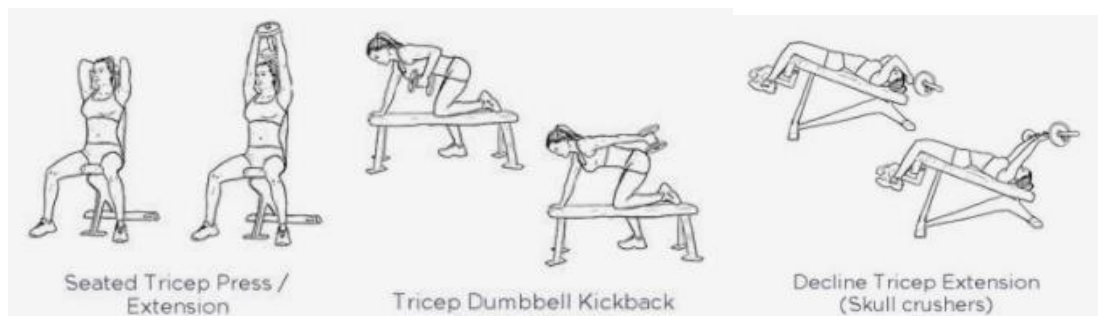




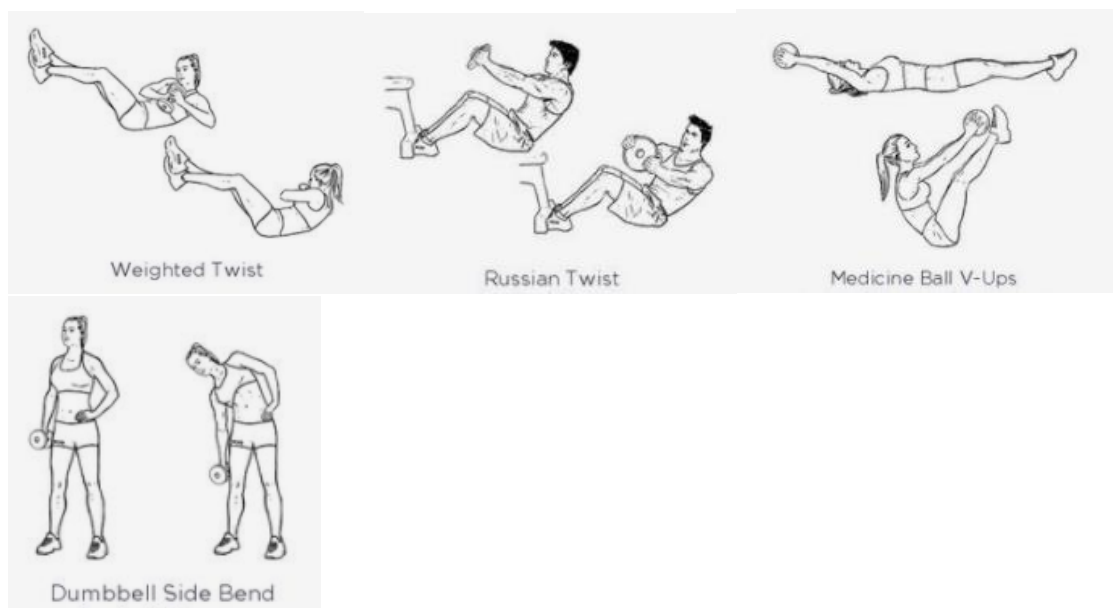
BÍCEP



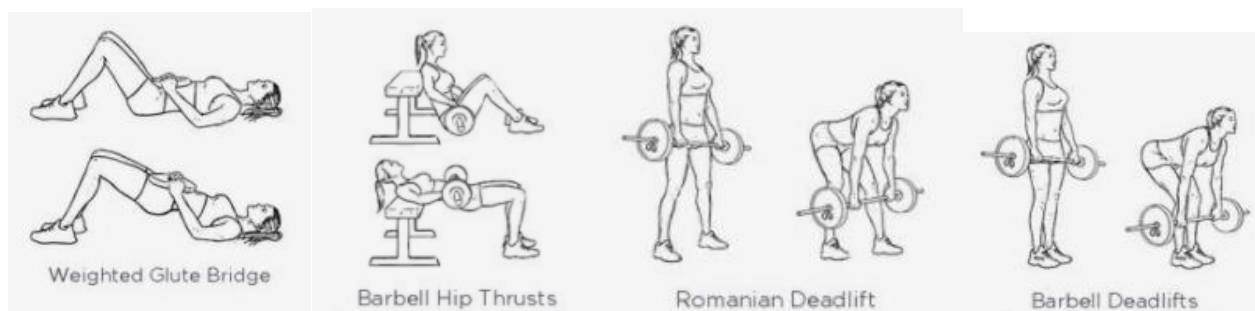
TRÍCEP



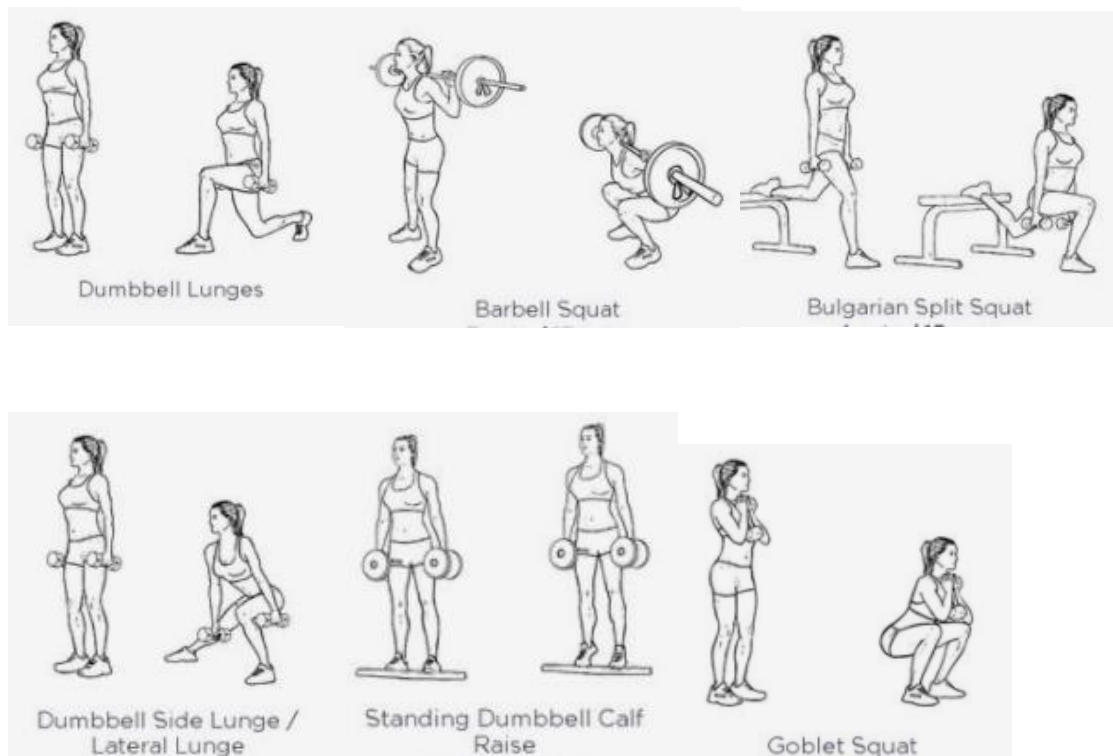
ABDOMINAL

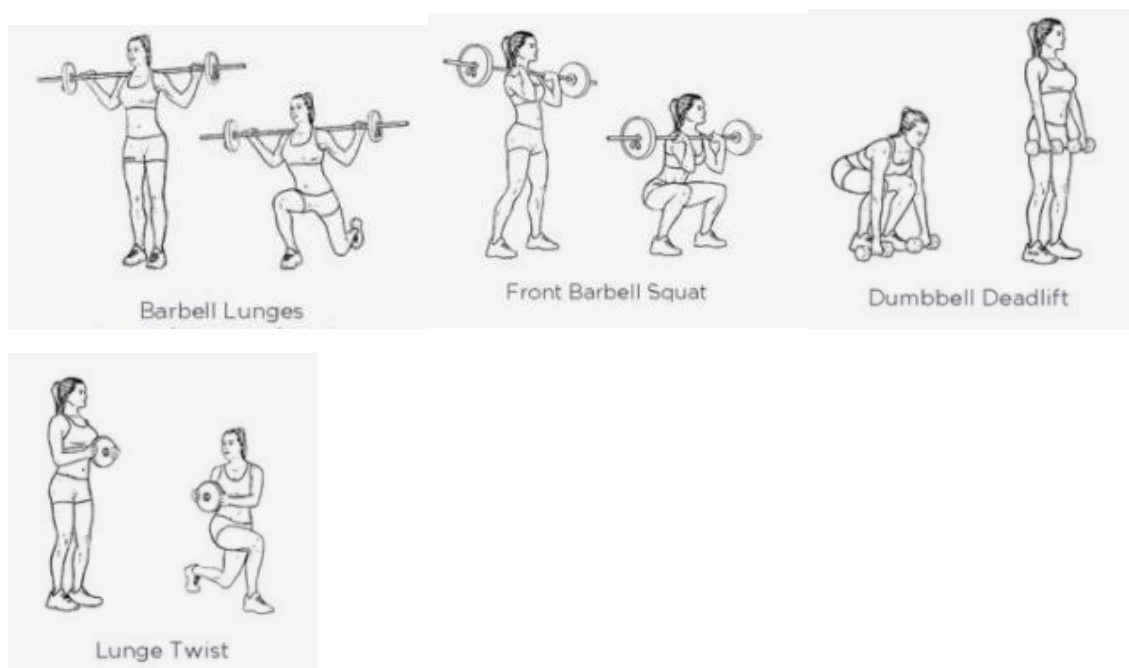


GLÚTEOS



PERNAS





TRX: Execução Técnica e Músculos Envolvidos

O TRX foi originalmente criado por um soldado americano, este pretendia manter-se em forma com o pouco tempo e espaço que tinha, e o TRX apenas necessita de um local fixo e seguro onde seja possível colocar o equipamento.

Surgiu então o TRX, a instabilidade causada pelo sistema de suspensão dificulta a execução de alguns exercícios, ou seja, pode ser utilizada por pessoas bem condicionadas, no entanto, pode facilitar na execução de outros, como por exemplo as remadas (dependendo da inclinação) que podemos incluir por exemplo, pessoas com alguma lesão, ou mais idosas. O TRX pode ser utilizado por todo o tipo de população.

Exercícios:

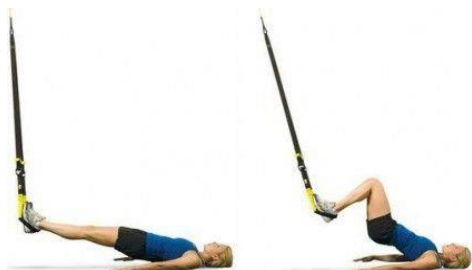
Rosca isquiotibiais TRX

Execução Técnica:

-Coloque os calcanhares nas alças do TRX, eleve o quadril e puxe os calcanhares na direção dos glúteos com o quadril o mais estático possível.

Músculos envolvidos:

- Abdominal
- Posterior de coxas
- Glúteos



Agachamento Unilateral TRX

Execução Técnica:

-Segure as alças com as mãos, estenda uma das pernas a frente e faça um agachamento com a perna que está no chão.

Músculos envolvidos

- Quadríceps



Afundo TRX

Execução Técnica:

-Fique de costas para o TRX, prenda o peito do pé nas duas alças, flexione o joelho da perna que está no chão.

Músculos envolvidos

-Quadríceps

-Glúteos



Remada fechada TRX

Execução Técnica:

-Segure as alças com o corpo inclinado para trás e puxe até os cotovelos ficarem ao lado das costelas.

Músculos envolvidos

-Grandes dorsais

-Bíceps



Flexão de braços TRX

Execução Técnica:

-Segure as alças a frente do corpo e na ponta dos pés, em seguida flexione os cotovelos, levando o peitoral em direção ao solo, volte à posição inicial.

Músculos envolvidos

- Peitoral
- Deltoide anterior
- Tríceps



Rosca TRX

Execução Técnica:

-Segure as alças com a palma das mãos para cima e o corpo inclinado para trás, realize uma flexão dos cotovelos levando as mãos na direção dos ombros e volte à posição inicial.

Músculos envolvidos

- Bíceps



Kettlebell: Execução Técnica e Músculos Envolvidos

O Kettlebell é um equipamento de fitness que é formado por uma bola de ferro fundido e que tem uma alça (os materiais que constituem o kettlebell podem variar). Estima-se que este material foi criado na Europa no século XVI para fins de lazer, no entanto foi na Rússia que este equipamento foi utilizado para o treino de resistência.

O treino utilizando o kettlebell pode ser divertido, queima gordura como um treino HIIT não sendo monótono como uma corrida, e dependendo dos exercícios, utiliza ainda mais músculos com maior intensidade, ou seja, este equipamento confere a oportunidade de realizar um treino completo, tanto aeróbio, como de hipertrofia com utilização de todos os músculos.

Exercícios:

Swing com Kettlebell

Execução Técnica:

- Começar com os pés um pouco mais abertos do que a distância das ancas e aponte os dedos dos pés para fora
- Pegar num kettlebell com as duas mãos, com uma ligeira curva nos joelhos e empurrar as ancas para trás, semelhante a um agachamento
- Manter os braços ligeiramente soltos, em um movimento, levar o kettlebell para trás através das pernas e, em seguida, conduzir as ancas para a frente e levar o kettlebell para cima com os braços esticados ao nível dos olhos
- Permitir que o peso balance facilmente de volta para a próxima repetição



Músculos envolvidos:

- Posteriores da coxa
- Glúteos
- Quadríceps
- Core
- Ombros

Exercícios:

Peso-morto com Kettlebell

Execução Técnica:

- Começar com um único kettlebell na sua frente no chão, mantendo uma ligeira curvatura nos joelhos, pés ligeiramente voltados para fora e pés mais afastados do que a largura dos ombros
- Agachar, mantendo as costas e os abdominais rígidos, segurar o kettlebell e ficar em pé direito empurrando as ancas, comprimindo os glúteos durante o movimento
- Manter as costas direitas e o peito para cima durante o movimento e tentar manter o peso perto das pernas no movimento para cima e para baixo
- Executar o movimento no sentido inverso até o kettlebell tocar no chão

Músculos envolvidos:

- Posteriores da coxa
- Glúteos
- Core



Exercícios:

Clean and Press com Kettlebell

Execução Técnica:

- Iniciar o movimento em pé com os pés ligeiramente afastados, posicionando o kettlebell no chão no meio deles
- Com as costas e o tronco direitos, inclinar as ancas ligeiramente para a frente para que dê para agarrar com segurança o kettlebell (mão direita para pegar e esquerda para equilibrar)
- Num movimento explosivo, comprimir o glúteo e deslocar as ancas para a frente para levantar o kettlebell mantendo o cotovelo elevado
- Ao chegar ao topo do movimento, girar o cotovelo debaixo do peso e, em seguida, garantir que é pousado atrás do ombro, com o punho virado para cima
- Dobrar os joelhos ligeiramente antes de estender o braço e empurrar o kettlebell acima da cabeça
- Segurar por um ou dois segundos antes de inverter os movimentos de volta à posição inicial

Músculos envolvidos:

- Posteriores da coxa
- Quadríceps
- Trapézios
- Ombros
- Tríceps
- Dorsal
- Core



Exercícios:

Agachamento Goblet com Kettlebell

Execução Técnica:

- Pegar num único kettlebell com as duas mãos do lado de fora da alça do kettlebell
- Os cotovelos ficam do lado do corpo
- Deixar o core rígido e contraído, manter o peito para cima, o pescoço numa posição neutra e em seguida, fazer um agachamento

Músculos envolvidos:

- Quadríceps
- Glúteos
- Core
- Biceps



Exercícios:

Press Militar com Um Único Braço com Kettlebell

Execução Técnica:

- Ficar em pé com o kettlebell na posição de rack mantendo os glúteos, quadríceps e tendões rígidos
- Empurrar o kettlebell para cima e para longe de si até que o braço esteja completamente em linha reta e acima da cabeça
- Trazer lentamente o kettlebell para baixo para a posição de rack

-Executar igual com o outro braço

Músculos envolvidos:

-Ombros

-Trapézios

-Tríceps



Anexos

Anexo 1: Normas e Regulamentos

NORMAS E REGULAMENTOS – TERMOS DE USO

1. OBJECTO

Ao utilizar ou visitar a página web alojada em www.fitnesshut.pt ("Site"), a aplicação "mobile" ("Aplicação") ou alguma das informações, recursos e serviços de conteúdos, incluindo newsletter, áreas de download, blogs e fóruns através dela disponibilizados (em conjunto, os "Serviços"), está, enquanto utilizador ou visitante dos mesmos ("Utilizador"), a concordar com e a aceitar:

- i. os presentes termos e condições de uso ("Termos de Uso"), que regem a utilização do(a) Site/Aplicação e dos Serviços pelo Utilizador e
- ii. a política de privacidade e de proteção de dados pessoais disponível em Política de Privacidade ("Política de Privacidade"), que define os termos em que se processa a recolha e tratamento de dados pessoais do Utilizador. O(A) Site/Aplicação e os Serviços são detidos pela Fitness Hut, S.A., sociedade anónima registada na CRC de Lisboa sob o número único de matrícula e de pessoa coletiva 509736319 ("Fitness Hut"). Qualquer comunicação ou pedido de informação relativo ao Site, à Aplicação, aos Serviços ou aos Termos de Uso deve ser remetida para a Fitness Hut utilizando a área de contactos do Site.

Através do(a) Site/Aplicação, a Fitness Hut dá ao Utilizador acesso aos Serviços. Os Serviços, incluindo atualizações, desenvolvimentos, novas ferramentas e/ou novas propriedades Web, estão sujeitos aos presentes Termos de Uso.

O(A) Site/Aplicação oferece ainda ao Utilizador a possibilidade de se inscrever num dos clubes de fitness explorados pela Fitness Hut ("Clubes"), devendo para o efeito preencher o respetivo formulário de adesão, aceitar as condições gerais de adesão ("Condições de Adesão") e o regulamento do respetivo Clube.

Adicionalmente, pode o(a) Site/Aplicação prever a possibilidade de envio, pelo Utilizador, para consequente publicação e exibição, sujeita a aprovação pela Fitness Hut, de informações, ficheiros de dados, texto escrito, gráficos, links, ficheiro áudio ou outros sons, fotografias, vídeos ou outras imagens (em conjunto, os "Conteúdos"). A este respeito, o Utilizador reconhece que em circunstância alguma tem direito a receber qualquer compensação da Fitness Hut pela disponibilização dos Conteúdos, através do(a) Site/Aplicação ou de quaisquer outros meios identificados nos presentes Termos de Uso.

A Fitness Hut reserva-se o direito de alterar estes Termos de Uso a qualquer momento, limitando-se a colocar as alterações online no(a) Site/Aplicação, sendo da exclusiva responsabilidade do Utilizador a verificação e cumprimento dos mesmos aquando de cada utilização. O uso do(a) Site/Aplicação depois da publicação das alterações constitui a aceitação da redação atualizada dos Termos de Uso. Caso não esteja de acordo com as alterações efetuadas ou, de um modo geral, com os Termos de Uso, deve deixar, de imediato, de utilizar o(a) Site/Aplicação e os Serviços.

Como contrapartida da atribuição do direito de fruição e utilização dos Serviços nos termos dos presentes Termos de Uso, o Utilizador aceita que a Fitness Hut coloque publicidade – anúncios e promoções - nos Serviços. Estes anúncios e promoções podem estar associados aos conteúdos e informações armazenados nos Serviços, a inquéritos realizados através dos Serviços ou outra informação.

2. OBRIGAÇÕES E RESPONSABILIDADE GERAIS DO UTILIZADOR

Ao aceder, utilizar ou descarregar materiais do(a) Site/Aplicação, o Utilizador concorda, em seu nome e/ou em representação da entidade em nome de quem estiver a atuar, cumprir pontualmente com o disposto nos presentes Termos de Uso, garantindo ter poderes para atuar em nome do terceiro que representa, se for esse o caso.

Está expressamente vedado o acesso aos Serviços por quaisquer outros meios que não através da interface disponibilizada pela Fitness Hut, bem como o acesso (ou tentativa de acesso) ao(à) Site/Aplicação e/ou aos Serviços através de meios automatizados (incluindo o uso de scripts ou web crawlers).

Está expressamente proibida a utilização do(a) Site/Aplicação para outros fins que não aqueles a que o(a) Site/Aplicação se destina, incluindo fins ilegais ou quaisquer outros que possam ser considerados prejudiciais para a imagem da Fitness Hut no mercado. A usurpação, contrafação, aproveitamento do conteúdo usurpado ou contrafeito, a identificação ilegítima e a concorrência desleal são puníveis criminalmente.

É também proibido ao Utilizador criar ou introduzir neste(a) Site/Aplicação quaisquer tipos de vírus ou programas que o danifiquem ou contaminem ou aconselhar terceiros a fazê-lo.

Requisitos de Idade

A utilização do(a) Site/Aplicação e dos Serviços só é permitida a quem tiver cumprido, à data da utilização, pelo menos, 16 anos de idade ou a idade legal para poder celebrar em nome próprio e sem a intervenção de terceiros a generalidade dos contratos de forma válida na jurisdição aplicável. Quaisquer indivíduos que não preencham este requisito não poderão utilizar o(a) Site/Aplicação ("Menores"). Caso seja um Menor, não deve tentar registar-se no(a) Site/Aplicação ou enviar quaisquer dados pessoais sobre si para a Fitness Hut, a menos que o registo seja precedido ou acompanhado de uma autorização para os devidos efeitos fornecida por quem tenha poderes para validamente suprir essa incapacidade do Menor, sendo a suficiência dos mesmos livremente apreciada pela Fitness Hut.

Conta de Utilizador

De forma a poder aceder a certos Serviços e a áreas restritas do(a) Site/Aplicação, pode ser-lhe solicitado que forneça alguns dados pessoais (tais como a identificação e dados de contato), no âmbito do processo de registo para a criação de uma conta de Utilizador no(na) Site/Aplicação ("Conta de Utilizador"). Deve indicar um endereço de correio eletrónico válido e ao qual tenha o direito de aceder legitimamente, assim como quaisquer outras informações necessárias para concluir o processo de registo. A informação disponibilizada deve estar atualizada, completa e precisa.

O Utilizador é responsável por manter a confidencialidade da sua palavra passe. Caso detete algum uso ilícito da sua Conta de Utilizador, deve notificar de imediato a Fitness Hut utilizando o e-mail indicado na área de contatos do Site. Não obstante, pode ser responsabilizado pela Fitness Hut ou por terceiro pela utilização ilícita da sua Conta de Utilizador ou da sua palavra passe.

A conta de Utilizador só deve ser utilizada por terceiro com o consentimento do respetivo titular.

O Utilizador é exclusivamente responsável por quaisquer danos emergentes ou lucros cessantes causados pela sua conduta ilícita ao utilizar o(a) Site/Aplicação e os Serviços e pelos Conteúdos que disponibilize no(na) Site/Aplicação.

Ao enviar, publicar ou exibir Conteúdos através dos Serviços deve:

- i. agir, a todo o tempo, de acordo com os mais elevados padrões de diligência aplicáveis;
- ii. abster-se de disponibilizar informação e recomendações suscetíveis de criar confusão ou de enganar os Utilizadores do(a) Site/Aplicação;
- iii. fornecer apenas Conteúdos, informações e recomendações no âmbito das suas competências profissionais e académicas, experiência profissional e know-how;
- iv. cumprir com a legislação aplicável;
- v. abster-se de fornecer Conteúdos para fins diferentes daqueles a que o(a) Site/Aplicação se destina;
- vi. abster-se de fornecer Conteúdos cujo teor seja ilícito, ofensivo, ameaçador, difamatório, pornográfico, obsceno ou censurável.

Sem prejuízo do especialmente disposto nestes Termos de Uso, os seguintes factos, pela sua gravidade, podem levar ao cancelamento imediato da sua Conta de Utilizador:

- i. Violação grave ou reiterada dos Termos de Uso;
- ii. Utilização de linguagem escrita, verbal ou corporal ofensiva ou ameaçadora, dirigida a algum Utilizador do(a) Site/Aplicação ou a algum trabalhador, colaborador, sócio ou gerente da Fitness Hut;
- iii. Utilização de linguagem insultuosa ou obscenidades;
- iv. Disponibilização de Conteúdos ilícitos, ofensivos, ameaçadores, difamatórios, pornográficos, obscenos ou censuráveis ou que violem direitos de propriedade intelectual de terceiros.

Caso a Fitness Hut desative ou de outra forma retire o acesso à sua Conta de Utilizador, o Utilizador compreende e aceita que pode ficar impedido de aceder a certas áreas restritas do(a) Site/Aplicação, aos detalhes da sua Conta de Utilizador ou a quaisquer conteúdos aí existentes.

3. INSCRIÇÕES NOS CLUBES

A inscrição nos Clubes pelo Utilizador é efetuada exclusivamente através do(a) Site/Aplicação, e rege-se pelo disposto nas Condições de Adesão, disponíveis para consulta em Condições de Adesão. Ao inscrever-se, deve preencher a informação solicitada pela Fitness Hut no formulário de adesão, que deve ser prestada de forma completa, verdadeira e atualizada. Caso seja Menor, não deve inscrever-se sem a autorização para os devidos efeitos fornecida por quem tenha poderes para validamente suprir essa incapacidade do Menor.

A inscrição do Utilizador num Clube depende, designadamente, da aceitação integral dos Termos de Uso, das Condições de Adesão, da Política de Privacidade e ainda do respetivo regulamento do Clube (que pode ser solicitado antecipadamente à Fitness Hut para consulta), manifestada através da validação de caixas de seleção no formulário de adesão.

Para mais informações e esclarecimentos sobre as inscrições nos Clubes e respetiva documentação contratual, pode entrar em contato com a Fitness Hut através do e-mail inscricoes@fitnesshut.pt.

4. DIREITOS E OBRIGAÇÕES DA FITNESS HUT

A Fitness Hut reserva-se o direito de:

- i. modificar, acrescentar ou remover partes dos Termos de Uso a todo o tempo;
- ii. modificar ou terminar os Serviços por qualquer motivo e sem notificação prévia a todo o tempo;
- iii. remover Contas de Utilizadores cujo conteúdo seja ilícito, ofensivo, ameaçador, difamatório, pornográfico, obsceno ou censurável ou que viole direitos de propriedade intelectual de terceiros ou os Termos de Uso;
- iv. modificar, substituir, recusar acesso ao(a) Site/Aplicação e aos Serviços, suspender ou descontinuar-los, parcial ou totalmente. Estas alterações produzirão efeitos a partir da sua colocação no(a) Site/Aplicação ou da data do envio de eventuais comunicações.

A Fitness Hut compromete-se a fornecer suporte técnico ao Utilizador com Conta de Utilizador relacionado com a utilização e funcionalidades do(a) Site/Aplicação, o qual só está disponível via correio eletrónico.

5. PROPRIEDADE INTELECTUAL E DIREITOS DA PERSONALIDADE

Titularidade

Toda a informação contida no(a) Site/Aplicação e nos Serviços e todos os dados e informações compilados pela Fitness Hut a ela associados (tais como ficheiros de dados, texto escrito, Software, música, ficheiro áudio ou outros sons, fotografias, vídeos ou outras imagens) aos quais tenha acesso como parte dos Serviços ou através da sua utilização são considerados conteúdos da Fitness Hut (ou de terceiro, quando devidamente identificado, que detenha a respetiva propriedade intelectual e direitos da personalidade). Não é permitido ao Utilizador modificar, locar, comodatar, mutuar, vender, distribuir ou criar uma obra derivada com base nos referidos conteúdos (parcial ou totalmente), a menos que tenha sido expressamente autorizado por escrito para o efeito pela Fitness Hut ou por terceiro que detenha a respetiva propriedade intelectual e direitos da personalidade.

O Utilizador reconhece e concorda que a Fitness Hut e/ou os terceiros devidamente identificados (conforme aplicável) retêm todos os direitos de propriedade intelectual (quer esses direitos estejam registados ou não e em qualquer parte do mundo onde esses direitos possam existir) relativos aos Serviços. A Fitness Hut e/ou os terceiros devidamente identificados (conforme aplicável) retêm todos os direitos não concedidos expressamente ao Utilizador nos presentes Termos de Uso.

O Utilizador concorda ainda em não remover, ocultar nem alterar quaisquer avisos de direitos de propriedade intelectual (incluindo avisos de direitos de autor e de marcas comerciais) que possam estar afixados ou contidos nos Serviços.

O Utilizador mantém os direitos de propriedade intelectual e os direitos da personalidade que já detenha relativamente aos Conteúdos que enviar, publicar ou exibir nos Serviços ou através dos mesmos.

Marcas e Afins

A menos que tenha expressamente sido autorizado pela Fitness Hut a fazê-lo, nada nos Termos de Uso confere ao Utilizador o direito de utilizar qualquer das marcas registadas, marcas comerciais, marcas de serviços, logótipos, nomes de domínios e outros sinais distintivos da Fitness Hut.

Software

A Fitness Hut concede ao Utilizador uma licença pessoal, de âmbito territorial mundial, gratuita, intransmissível e não exclusiva para utilizar a interface de inscrição nos Clubes existente no(a) Site/Aplicação como parte dos Serviços fornecidos ("Software"). Esta licença tem como único objetivo permitir a inscrição do Utilizador num dos Clubes tal como é disponibilizado no(a) Site/Aplicação, da forma que é permitida pelos Termos de Uso.

Não é permitido ao Utilizador (nem pode permitir a terceiros) copiar, modificar, criar uma obra derivada, proceder à engenharia inversa, descompilação ou, de qualquer outro modo, tentar extrair o código fonte do Software ou de qualquer parte que o componha, a menos que tal seja expressamente permitido ou previsto pela legislação aplicável ou que o Utilizador tenha sido especificamente autorizado por escrito, pela Fitness Hut, a fazê-lo. A não ser que a Fitness Hut tenha concedido ao Utilizador uma autorização específica, por escrito, para fazê-lo, não pode ceder (ou atribuir uma sublicença de) os seus direitos de utilização do Software, conceder uma garantia relativa aos seus direitos de utilização do Software ou, em alternativa, transferir qualquer parte dos seus direitos de utilização do Software.

Concessão de Licenças

Ao submeter, publicar ou exibir Conteúdos no(a) Site/Aplicação ou através dos Serviços, o Utilizador concede:

- i. à Fitness Hut uma licença perpétua, irrevogável, de âmbito territorial mundial, gratuita e não exclusiva para reproduzir, adaptar, modificar, traduzir, publicar, utilizar publicamente, apresentar publicamente e distribuir qualquer Conteúdo enviado, publicado ou exibido no(a) Site/Aplicação ou através dos Serviços. Esta licença, que inclui todos os direitos de propriedade intelectual e direitos da personalidade (designadamente, direitos de imagem) contidos nos Conteúdos, tem como único objetivo permitir à Fitness Hut apresentar, distribuir e promover os Serviços para os seus Utilizadores; ao praticar algum dos atos aqui descritos, o Utilizador está também a conceder;
- ii. a cada Utilizador dos Serviços uma licença não exclusiva para aceder aos seus Conteúdos através dos Serviços, e para utilizar, reproduzir, distribuir e exibir os mesmos dentro do permitido pelas funcionalidades dos Serviços e do disposto nos Termos de Uso.

O Utilizador concorda que esta licença inclui o direito de a Fitness Hut disponibilizar esses Conteúdos a outras empresas, organizações ou indivíduos com quem a Fitness Hut tenha relações profissionais ou de mera cooperação, para o fornecimento de serviços e para a utilização desse Conteúdo juntamente com o fornecimento desses serviços.

As licenças suprarreferidas concedidas relativamente aos Conteúdos cessam dentro de um prazo comercialmente razoável após a sua remoção ou eliminação dos Serviços. Porém, reconhece e concorda que a Fitness Hut se reserva o direito de reter em servidor, mas não os de exibir ou distribuir, cópias dos Conteúdos que tenham sido removidos ou eliminados.

Ao enviar, publicar ou exibir Conteúdos através dos Serviços, e ao conceder as licenças referidas nos Termos de Uso, o Utilizador declara e garante expressamente:

- i. não estar a violar direitos de propriedade intelectual nem direitos da personalidade de terceiro, e;
- ii. ter todos os poderes e autorizações necessários para conceder as licenças supracitadas.

O Utilizador compreende que a Fitness Hut, ao efetuar os procedimentos técnicos necessários para fornecer os Serviços aos Utilizadores, pode:

- i. transmitir ou distribuir o seu Conteúdo por várias redes públicas e em vários média; e pode;
- ii. efetuar as alterações necessárias ao Conteúdo para ajustar e adaptar esse Conteúdo aos requisitos técnicos de conectividade de redes, dispositivos, serviços ou média. O Utilizador concorda que esta licença permite à Fitness Hut executar estas ações.

É política da Fitness Hut responder a avisos de alegadas infrações dos direitos de autor que respeitem as convenções internacionais aplicáveis sobre a propriedade intelectual (incluindo, nos E.U.A., o Digital Millennium Copyright Act), bem como cessar as Contas de Utilizadores quando se tratem de infratores reincidentes. Caso tenha razões para entender que algum dos conteúdos do(a) Site/Aplicação da Fitness Hut viola direitos de propriedade intelectual, agradecemos que contacte a Fitness Hut através do e-mail indicado na área de contatos do Site.

6. EXCLUSÃO DE GARANTIAS

Na medida do permitido pela legislação aplicável, os serviços são fornecidos tal como estão e tal como se encontram disponíveis e a Fitness Hut não fornece qualquer tipo de garantia relativamente aos mesmos. Em particular, a Fitness Hut não garante ao utilizador que:

- i. a utilização dos serviços vá ao encontro das suas necessidades ou expectativas;
- ii. a utilização dos serviços não seja interrompida, ou que seja pontual, segura ou isenta de erros;
- iii. qualquer informação obtida, resultante da utilização dos serviços seja exata ou fiável e;
- iv. os defeitos, a existirem, no funcionamento ou da funcionalidade de qualquer software fornecido como parte dos serviços serão corrigidos.

Nenhumas condições, garantias ou outros termos (incluindo quaisquer termos implícitos no que respeita à qualidade satisfatória, adequação a um fim ou conformidade com a descrição) são aplicáveis aos serviços, exceto na medida em que se encontrem expressamente definidos nos termos de uso.

A utilização, pelo utilizador, do(a) Site/Aplicação, dos serviços, bem como de quaisquer materiais descarregados ou por outra forma obtidos através da utilização dos serviços é feita por sua conta e risco exclusivo, sendo exclusivamente responsável por quaisquer danos emergentes e lucros cessantes causados ao equipamento no qual efetue a utilização ou visualização do(a) Site/Aplicação, dos serviços e dos materiais aí disponíveis.

Nada nos termos de uso deve afetar os direitos previstos pela legislação aplicável aos quais o utilizador tem sempre direito como consumidor, se nessa qualidade intervier e se relacionar com a Fitness Hut, e que, contratualmente, não pode concordar em alterar ou renunciar.

Nenhuma recomendação ou informação, oral ou escrita, da Fitness Hut deve ser interpretada como constituindo uma garantia de qualquer tipo, a menos que esteja expressamente prevista nos termos de uso.

Para facilitar a acessibilidade do utilizador, a Fitness Hut pode incluir links para sites na internet que sejam detidos ou operados por terceiros.

Quando utilizar os links para esses sites de terceiros, o utilizador deve rever e aceitar as regras desse site antes de o utilizar. O utilizador deve também aceitar que a Fitness Hut não controla o conteúdo desse site e não pode assumir qualquer responsabilidade pelos materiais criados ou publicados por esses sites de terceiros. Para além disso, um link para um site que não seja da Fitness Hut não significa que esta apoie o(a) Site/Aplicação ou os produtos e serviços aí referenciados.

7. LIMITAÇÃO DE RESPONSABILIDADE

Na medida do permitido pela legislação aplicável, a Fitness Hut não assume qualquer responsabilidade perante o utilizador por:

- i. Quaisquer danos resultantes da utilização do(a) Site/Aplicação e dos serviços, incluindo da inscrição nos clubes;
- ii. Quaisquer danos resultantes:
 - a. de qualquer juízo do utilizador quanto à integridade, precisão ou existência de qualquer anúncio ou qualquer relação ou transação realizada com qualquer anunciante, cuja publicidade é apresentada nos serviços ou na newsletter da Fitness Hut;
 - b. de quaisquer alterações que a Fitness Hut possa fazer aos serviços ou qualquer cessação permanente ou temporária da prestação dos serviços (ou quaisquer funcionalidades dos serviços);
 - c. da eliminação, corrupção ou erro de armazenamento de quaisquer conteúdos ou outros dados de comunicações mantidos ou transmitidos por ou através da utilização dos serviços;
 - d. da violação direta ou indireta dos termos de uso;
 - e. da não manutenção da segurança e confidencialidade da palavra-passe ou detalhes da conta de utilizador.

A responsabilidade da Fitness Hut a título de indemnização por quaisquer danos emergentes e lucros cessantes relacionados com o(a) Site/Aplicação e com os serviços, causados pela Fitness Hut, seus representantes ou auxiliares está limitada aos casos em que atue com dolo ou culpa grave. Caso discorde, parcial ou totalmente, do(a) Site/Aplicação ou dos serviços, ou ainda dos termos de uso, dispõe apenas da faculdade de deixar de utilizar o(a) Site/Aplicação ou os serviços, conforme aplicável, e de exigir o cancelamento da sua conta de utilizador.

8. POLÍTICA DE PRIVACIDADE

A Política de Privacidade encontra-se disponível em Política de Privacidade. O documento contém uma explicação dos procedimentos adotados pela Fitness Hut, no âmbito do tratamento de dados pessoais do Utilizador e da proteção da sua privacidade, aquando da utilização do(a) Site/Aplicação e dos Serviços. A recolha e o tratamento dos seus dados pessoais têm por finalidade a prestação dos Serviços pela Fitness Hut e o registo do Utilizador no Site/Aplicação, sendo-lhe garantidos os seguintes direitos no que respeita aos seus dados pessoais:

- i. direito de acesso aos dados pessoais;
- ii. direito de retificação;

- iii. direito de apagamento;
- iv. direito à limitação;
- v. direito de portabilidade;
- vi. direito à oposição e, em especial;
- vii. direito a opor-se que os seus dados sejam tratados para fins de marketing direto, nos termos descritos na Política de Privacidade.

9. DISPOSIÇÕES GENÉRICAS

Prevalência

Em caso de conflito entre os Termos de Uso e outras disposições específicas ou termos e condições específicos existentes no(a) Site/Aplicação relativos a determinados materiais, estes devem prevalecer.

Exercício de Direitos

O não exercício ou a não aplicação imediata de direitos ou disposições pela Fitness Hut, previstos nos Termos de Uso, não deve ser interpretado como uma renúncia aos mesmos.

Integralidade

Os Termos de Uso constituem o acordo integral entre o Utilizador e a Fitness Hut relativamente à utilização e consulta, por aquele, do(a) Site/Aplicação e dos Serviços, e regulam a utilização destes (excluindo quaisquer Serviços que possam ser fornecidos pela Fitness Hut no âmbito de um contrato escrito em separado), substituindo na íntegra quaisquer acordos anteriores estabelecidos entre o Utilizador e a Fitness Hut em relação ao(à) Site/Aplicação e aos Serviços.

Redução

A invalidade, declarada por sentença judicial ou arbitral transitada em julgado, de alguma disposição dos Termos de Uso não determina a invalidade das demais, reservando a Fitness Hut o direito, se for caso disso, de modificar os Termos de Uso em conformidade de forma a suprir a invalidade.

Contatos / Notificações / Comunicações / Reclamações

Quaisquer contatos, notificações e comunicações da Fitness Hut para o Utilizador ao abrigo dos Termos de Uso devem ser preferencialmente efetuadas para o endereço de e-mail ou para a morada disponibilizados pelo Utilizador na sua Conta de Utilizador, sem prejuízo de a Fitness Hut poder recorrer a outros elementos e formas de contato.

Quaisquer contatos, notificações, comunicações e reclamações do Utilizador devem ser efetuadas, preferencialmente, para o e-mail indicado na área de contactos do Site.

10. LEI E FORO APLICÁVEIS

Os Termos de Uso, bem como a relação do Utilizador com a Fitness Hut de acordo com os mesmos, são regidos pelas leis aplicáveis da República de Portugal. O Utilizador e a Fitness Hut concordam em submeter à exclusiva jurisdição dos tribunais judiciais da comarca de Lisboa a

resolução de quaisquer questões legais resultantes dos Termos de Uso, sem prejuízo das normas legais imperativas aplicáveis. Não obstante o referido, a Fitness Hut pode vir a aplicar medidas cautelares (ou de tipo equivalente de compensação legal urgente) em qualquer jurisdição.

REGULAMENTO DE CLUBES

Última atualização: 01.02.2020

1. ÂMBITO

O disposto no presente regulamento (“**Regulamento**”) aplica-se a todos os clubes de fitness com a denominação Fitness Hut (“**Clube**”), vinculando todos aqueles que os frequentem, designadamente os seus clientes (“**Sócios**” e respetivos convidados), e sem prejuízo dos direitos e deveres especiais previstos nos contratos celebrados entre o/a Sócio/a e a Fitness Hut. A estrita observância do disposto no Regulamento é essencial para a sã convivência de todos os Sócios e para o bom funcionamento do Clube, pelo que se agradece a colaboração de todos.

2. CONDIÇÕES DE ACESSO ÀS INSTALAÇÕES DO CLUBE

2.1. O acesso ao clube está condicionado à modalidade de adesão e de utilização escolhida pelo/a Sócio/a.

2.2. Salvo se o contrário resultar da modalidade de adesão subscrita pelo/a Sócio/a ou se previamente autorizado por escrito pela Fitness Hut, não é permitido aos Sócios fazerem-se acompanhar de convidados, incluindo terceiros para apoio à prática de exercício físico no Clube (a título de exemplo, personal trainers – com exceção dos devidamente credenciados pela Fitness Hut – fisioterapeutas e afins).

2.3. O acesso ao Clube só pode ser efetuado dentro do respectivo horário de funcionamento, que se encontra afixado e pode a todo o momento ser alterado pela Fitness Hut.

2.4. É proibida a entrada e permanência de plantas e de animais no Clube, com exceção de cães de assistência.

2.5. O acesso ao Clube é feito através da introdução do código de Acesso (pin) disponibilizado ao/à Sócio/a por email após inscrição completa. O acesso está igualmente dependente do upload da fotografia do/a Sócio/a pelo próprio através do myHut. Caso o/a Sócio/a não o upload da foto, será exigida a apresentação do documento de identificação (com fotografia) e do comprovativo da qualidade de sócio e/ou recusado o acesso ao/à Sócio/a nos termos previstos nas condições de adesão.

2.6. A Fitness Hut reserva-se o direito de limitar o acesso ao Clube a uma entrada por dia, salvo estipulação em contrário resultante da modalidade de adesão subscrita pelo/a Sócio/a nos termos previstos nas condições de adesão.

2.7. As condições aplicáveis aos convidados são as seguintes: O/A Convidado/a terá de apresentar um documento de identificação e o QR Code que lhe foi enviado pela Fitness Hut, para efeitos de validação do voucher à entrada do clube; O/A Convidado/a poderá frequentar qualquer clube Fitness Hut acompanhado pelo/a sócio/a que enviou o convite; O/A Convidado/a poderá frequentar o ginásio, os balneários e áreas sociais, não tendo acesso às aulas de grupo, mas pode frequentar as aulas virtuais.

Os Sócios serão responsáveis pelos seus convidados enquanto estes permanecerem no Clube. Os Sócios não poderão sair do Clube antes da saída dos seus convidados.

3. APTIDÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO

3.1. Cabe aos Sócios assegurarem-se, previamente a cada utilização das instalações, equipamentos ou serviços do Clube, quanto à inexistência de quaisquer contra-indicações para a prática de actividade física e desportiva, devendo obter aconselhamento prévio junto do seu médico auxiliar.

3.2. 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 de Fitness Hut.

4. COMPORTAMENTO E INDUMENTÁRIA

4.1. Os Sócios devem conduzir-se de forma calma e urbana dentro do Clube, de forma a não incomodar ou impedir a normal utilização do mesmo por terceiros, devendo estar apropriadamente vestidos ao circular nas áreas comuns.

4.2. Está expressamente vedada a utilização de qualquer linguagem insultuosa, difamatória ou agressiva no trato com qualquer pessoa que se encontre no Clube.

4.3. É proibido fumar (incluindo cigarro electrónico) e consumir bebidas alcoólicas no Clube.

4.4. É proibido utilizar as mesas disponíveis no clube para efectuar qualquer tipo de refeição. Apenas é possível efectuar pequenos e rápidos snacks dentro das instalações da Fitness Hut.

4.5. Não é permitida a prática de exercício físico com os ténis sujos ou trazidos directamente da rua.

4.6. É permitida a utilização de telemóvel na Sala de Exercício ou nas Salas de Aulas (“Zonas de Exercício”) do Clube, sempre que o seu uso não perturbe o seu regular funcionamento.

4.7. A utilização das Zonas de Exercício deve ser feita com o equipamento adequado: pólo, top, t-shirt ou camisola, calções ou calças fato de treino e ténis.

4.8. É obrigatório que os sócios se façam acompanhar de toalhas na utilização dos equipamentos e materiais das Zonas de Exercício bem como nas Aulas de Grupo, por questões de higiene.

4.9. Os Sócios são responsáveis pela reposição do material utilizado nas Zonas de Exercício nos respectivos locais de armazenamento.

4.10. Não são permitidas filmagens, fotografias ou captações de som no Clube, sem a prévia autorização da Fitness Hut, de modo a proteger a privacidade dos Sócios. A inobservância do disposto nesta cláusula levará à solicitação da eliminação do material gravado e ao abandono do Clube pelo responsável pela captação.

5. UTILIZAÇÃO DA SALA DE EXERCÍCIO

5.1. Os Sócios devem seguir as instruções dos funcionários da Fitness Hut e obter aconselhamento junto destes antes de utilizar qualquer equipamento do Clube, sempre que desconheçam o seu funcionamento, excepto se estiverem acompanhados de personal trainer devidamente credenciado pela Fitness Hut.

5.2. O responsável pela Sala de Exercício pode solicitar a qualquer Sócio o abandono da mesma, quando o seu comportamento seja susceptível de pôr em causa o normal funcionamento da Sala de Exercício.

5.3. No período de descanso entre repetições num determinado equipamento, e bem assim no fim da sua utilização, os Sócios devem deixá-lo livre, de forma a que o mesmo possa ser utilizado por terceiros.

5.4. A Sala de Exercício encerra trinta minutos antes da hora de encerramento do Clube.

5.5. Durante os períodos de maior movimento nas Salas de Exercício, e em especial entre as 07h00 e as 9h30, entre as 12h30 e as 14h30 e entre as 17h30 e as 20h30, a utilização das máquinas e equipamentos cardiovasculares, por cada Sócio, não pode ultrapassar 20 minutos consecutivos.

5.6. A Fitness Hut não se responsabiliza pela utilização indevida pelo Sócio de qualquer equipamento ou material disponível na Sala de Exercício.

6. UTILIZAÇÃO DAS SALAS DE AULAS

6.1. Define-se Ginásio como o local onde ocorrem actividades de exercício físico, sendo esses locais, consoante o Clube, os Estúdios Abertos, os Estúdios fechados, as Salas de Aula, as Salas de Exercício e o Open Space onde se incluem as seguintes zonas: manutenção, cardiofitness, resistência, musculação, combate, treino funcional, sprint e relax.

6.2. Para não comprometer o normal funcionamento do Ginásio, e de outras actividades, é proibido levar sacos ou malas para as zonas referidas em 6.1.. Os Sócios devem deixar os seus pertences nos cacifos presentes nos balneários com cadeado.

6.3. A Fitness Hut reserva-se o direito de alterar os mapas de aulas, em qualquer altura, sem aviso prévio.

6.4. O responsável pela Sala de Aula pode restringir o número de participantes, caso se verifique um excesso de adesão para uma determinada aula ou actividade equivalente, devendo fazê-lo por ordem de chegada.

6.5. O responsável pela Sala de Aula pode solicitar a qualquer Sócio o abandono da mesma, quando o seu comportamento seja susceptível de pôr em causa o normal funcionamento da Sala de Aula, após o fim de uma aula ou nos trinta minutos anteriores ao encerramento do Clube.

6.6. A Fitness Hut reserva-se o direito de instituir um sistema de senhas para determinadas aulas, caso em que as mesmas devem ser levantadas antecipadamente na receção do Clube. Nesta situação, a participação nas aulas está sujeita à apresentação da senha.

6.7. A Fitness Hut reserva-se o direito de limitar o acesso dos Sócios às aulas, nos seguintes termos:

6.7.1. – 2 aulas para ONE (no clube de origem)

6.7.2. – 2 aulas para MOVE (em qualquer clube)

6.7.3. – 3 aulas para DUO+ (em que 2 das aulas são em qualquer clube e a 3ª só nos clubes considerados médium format)

6.8. Todas as marcações de aulas têm de respeitar as seguintes regras:

a) As aulas só podem ser marcadas com a antecedência definida para cada modalidade:

- a1. – ONE marcação de aulas com 10 horas de antecedência;
 - b.2. – MOVE marcação de aulas com 10 horas de antecedência;
 - c3. – DUO + marcação de aulas com 20 horas de antecedência;
 - b) Cada sócio pode participar até 2 aulas por dia, nos clubes considerados Club Standard e até 3 aulas por dia nos clubes considerados Médium Club.
 - c) Os sócios ONE não podem marcar aulas no mesmo dia em clubes diferentes (os sócios têm acesso a 1 clube, 1 vez por dia.).
 - d) É necessário cancelar a sua aula, no caso de não poder comparecer.
- 6.9. Nos Clubes em que as aulas ocorrem em formato openspace, o Responsável pela Sala de Aula ou o Responsável pela Sala de Exercício podem solicitar ao Sócio o abandono da zona e/ou do material que o Sócio esteja a utilizar nesse momento, para efeitos de realização de uma aula, o que o Sócio reconhece e aceita. Caso o Sócio pretenda participar na referida aula, poderá proceder à respetiva inscrição através da sua área reservada no portal MyHut ou, em alternativa, havendo vaga, poderá participar na aula mediante autorização do Responsável pela Sala de Aula.
- 6.10. A Fitness Hut não se responsabiliza pela utilização indevida pelo Sócio de qualquer equipamento ou material disponível no Ginásio.

7. UTILIZAÇÃO DOS BALNEÁRIOS

- 7.1. Os cacifos existentes nos balneários destinam-se a ser utilizados pelos Sócios enquanto estes se encontrarem nas instalações do Clube, não assumindo a Fitness Hut qualquer responsabilidade pela guarda dos bens aí colocados, incluindo em caso de perda, furto ou roubo.
- 7.2. A Fitness Hut não disponibiliza cacifos privados aos seus Sócios.
- 7.3. Os cacifos serão esvaziados diariamente, por razões de segurança, por um funcionário do Clube, após o encerramento das instalações, aplicando-se o disposto no ponto 11 do Regulamento.
- 7.4. Por razões de saúde e higiene, os Sócios devem abster-se de:
- i. levar para ou armazenar nos Balneários comida, bebida e recipientes de vidro;
 - ii. fazer a barba e/ou depilação fora da zona onde existam lavatórios.
- 7.5. A Fitness Hut não fornece produtos de higiene nem toalhas aos seus Sócios. Não obstante, poderá existir no Clube uma máquina de venda automática de produtos de higiene e toalhas (entre outros), sem que a Fitness Hut assuma qualquer obrigação no

que diz respeito ao seu funcionamento, nem quanto à existência ou manutenção de níveis mínimos de stock.

8. MENORES

8.1. A utilização do Clube está vedada a menores de 16 anos, salvo casos excepcionais, devidamente autorizados pela Fitness Hut.

8.2. Não existem no Clube quaisquer instalações nem atividades específicas, com carácter de regularidade, para crianças.

9. PERSONAL TRAINING

A realização de *personal training* só pode ser efectuada por indivíduos devidamente credenciados pela Fitness Hut, cuja identificação se encontra afixada em local visível no Clube.

10. PROIBIÇÃO DE ACESSO E PERMANÊNCIA NO CLUBE

10.1. A Fitness Hut reserva-se o direito de proibir o acesso dos Sócios ao Clube ou de promover a sua saída do mesmo, sempre que:

- i. Tenham montantes em dívida para com a Fitness Hut;
- ii. O seu comportamento seja susceptível de perturbar o normal funcionamento do Clube, designadamente devido a falta de decoro, urbanidade ou do acatamento de instruções dadas pelos representantes, trabalhadores ou colaboradores da Fitness Hut;
- iii. Não se apresentem com o vestuário adequado para a Sala de Exercício, as Salas de Aulas ou para a circulação nas áreas comuns do Clube;

- iv. O seu comportamento ponha em causa a segurança das pessoas presentes no Clube;
- v. O seu comportamento viole as regras de higiene do Clube;
- vi. Um Sócio se apresente notoriamente embriagado, sob a influência de estupefacientes ou psicologicamente incapacitado;
- vii. Violam, de um modo geral, o disposto no Regulamento.

11. PERDIDOS E ACHADOS

Quaisquer bens que sejam deixados no Clube e encontrados por um colaborador ou por um(a) sócio/a e entregues na recepção serão guardados no Clube durante o prazo de 14 dias. Uma vez decorrido tal prazo, sem que os bens sejam reclamados, cessa a obrigação do Clube de guardar os bens, podendo aquele dar-lhes o destino que entender sem que o proprietário dos mesmos possa reclamar ou exigir qualquer compensação ou indemnização.

12. ESCLARECIMENTOS/RECLAMAÇÕES

Para quaisquer esclarecimentos e/ou reclamações relacionados com o Regulamento, agradece-se que entre em contacto com os nossos serviços através do contacto geral@fitnesshut.pt.

13. VIGÊNCIA E ALTERAÇÕES

13.1. O disposto no Regulamento entra em vigor no dia seguinte ao da sua afixação no Clube, vigorando por tempo indeterminado.

13.2. A Fitness Hut reserva-se o direito de alterar, a todo o tempo e sem aviso prévio, o Regulamento, produzindo as alterações efeitos a partir do dia seguinte ao da afixação do novo Regulamento no Clube, pelo que se recomenda a sua leitura regular.

Anexo 2: Planos Gym Based Classes

A - FLEX MOVES	A - HIIT Zone FULL BODY
BLOCO 1 - Warm Up 4'	Aquecimento + Build Up
De pé	4 min cardio training: 20" on – 10" off
1' Roll down	1 min: corrida no lugar
30" Pescoço Rotação Lateral (alt.)	1 min: sprint médio no lugar
30" Ombros Rotação (F/T)	1 min: corrida no lugar
1' Tronco Flexão Lateral (alternado)	1 min: sprint rápido no lugar
1' Lunge side to side	30 seg Rest/ Transition
BLOCO 2 - Mobilidade Articular com foco na coluna 12'	4 min Body weight
2' por exercício	1 min: Squat Air
Balanço Estrela - dinâmico (30"D + 30"E)	1 min: Prancha Switch Climber (sem salto)
Extended Mountain/Forward Fold	1 min: Lunge Lateral (alternado)
Knee Lunge com abd horizontal braço - dinâmico (30"D + 30"E)	1 min: Push Ups
Table Top (estático)	30 seg Rest/ Transition
Tspine Rotation 4 apoios - dinâmico (30"D + 30"E)	Circuito 1
Escorpião - Deitado (alternado)	4 min cardio training: 30" on – 30" off
BLOCO 3 - Alongamento com foco na cadeia posterior 10'	1 min: Saltar à corda
1' por cada exercício (chão)	1 min: Shuffle
Stretch Abd (deitado) (1' D + 1' E)	1 min: Saltar à corda
Stretch Harmstring (deitado) (1' D + 1' E)	1 min: Shuffle
Stretch Glute (deitado) (1' D + 1' E)	30 seg Rest/ Transition
Stretch Twist (deitado) (1' D + 1' E)	4 min functional training
Stretch Butterfly (deitado)	1 min: Lunge atrás (alternado)
Happy Baby Pose	1 min: Halo com disco
BLOCO 4 - Relaxamento e Respiração Consciente 2'	1 min: Lunge frente (alternado)
	1 min: G2O com carga
	30 seg Rest/ Transition
	Circuito 2
	4 min cardio training: 40" on – 20" off
	1 min: Burpees
	1 min: Lunge Power
	1 min: Burpees
	1 min: Lunge Power
	30 seg Rest/ Transition
	4 min functional training
	1 min: Thruster com carga
	1 min: Remada tripla com carga
	1 min: Prancha Mountain Climber 3 Toques
	1 min: Prancha Antebraços
	30 seg Rest/ Transition
	Stretching
	2 min
	Quads/ Isquio/ Peitoral/ Costas

A - HI FIVE	A - HUT RUNNERS indoor
WARM UP 3'	WARM UP
Squat/Push up/Prancha Mountain Climber	2' Mobilização Articular
10/08/06	cerv / ms / trc / mi
1min Transição e relembrar a Dinâmica da Aula	6' Cardio
BLOCO 1	3 rondas em circuito
BIKE (5') - (escala de resistência 1 - 10)	30" CIB
1 min: Plano Sentado (R: 4-5)	30" Squat
1 min: Plano Sentado (>R: 5-6 CAD +)	30" CIM
1 min: Montanha Sentado (>R: 7-8)	30" Prancha Mountain Climber
1 min: Montanha em Pé (>R: 8-9)	30" Descanso / Transição
1 min: Montanha Sentado (>R: 8-9)	TÉCNICA CORRIDA
1 min Transição para Higienização e Troca de Estação	4' TABATA (8x 20" on – 10" off) em circuito
STRENGHT (5') - c/ elástico	Sk Baixo
1 min: Low Row em Pé	Sk Médio
1 min: Thruster	Sk Alto
1 min: Front Raise (Duplo)	Skip Straight Leg
1 min: Squat	30" Descanso / Transição
1 min: Bíceps Curl	PARTE FUNDAMENTAL
2 min para Higienização e Explicação do BLOCO 2 strenght	12' Treino de Ritmo Progressivo
BLOCO 2	1x 3' CIB
BIKE (5') - (escala de resistência 1 - 10)	3 rondas de cada exercício em circuito (s/pausa)
1 min: Plano Sentado (>R: 5-6 CAD +)	30" squat jump
1 min: Jumps 8 (=R: 5-6)	30" push ups
1 min: Plano Sentado 30' + Plano em Pé 30' (>R: 5-6 CAD +)	1x 2' CIM
1 min: Jumps 4 (=R: 5-6)	3 rondas de cada exercício em circuito (s/pausa)
1 min: Jumps 8 (=R: 6-7)	30" Lunge Power
1 min Transição para Higienização e Troca de Estação	30" Abs mola
STRENGHT (5') - calisténicos	1x 1' CIA
1 min: Abs Crunch Oblíquo	30" Descanso / Transição
1 min: Abs Reverse Crunch	COOL DOWN
1 min: Prancha Mountain Climbers 30' On' 30' Off	2' alongamentos de curta duração 12" a 15" - Full Body
1 min: Abs Cross Crawl	
1 min: Combo 3 Abs Crunch (curto) + 1 ABS Leg and Arm Extension	
COOL DOWN	
2 min (full body)	

A - FIT MOVES STRENGHT	A - REACT MOVES
WARM UP 5'	WARM UP 10'
3X	Mobilidade Articular (45'' a cada exercício e repete a sequência)
20 x - Jumping Jacks	Braços Tic/Tac
10x - Squat Side to Side	Kneeling up (Sentado)
2min para explicar brevemente os exercícios das 4 estações do circuito	Jogos 5'
PARTE FUNDAMENTAL 20' Dividir turma em 4 estações	My command Partes do Corpo - Corrida para Direita/Esquerda
Executar cada estação durante 1min30secs	(tarefa base: jumping jack/air squats)
Descanso: 30secs entre estações. 1min entre cada 1 das 2 voltas	PARTE FUNDAMENTAL 15' - 2 GRUPOS
Estação 1 STRENGTH MOVES (Com Disco)	(45'' ON/15'' OFF) = 2' cada ex* (*)
Alternar os exerc. até completar 1'30" da estação. Velocidade execução média (foco em Força)	(*) Grupo SAQ faz 2x ex. A1, enquanto Grupo CAL faz 2x ex. A2 - TROCA e só depois passa para os exercícios B1/B2, etc... (1' máximo de explicação entre blocos)
10 Squat OH	
10 Lunge lateral - 5 x cada lado	Speed/Agility/Quickness (SAQ)
Estação 2 CORE MOVES (superset)	A1: Ladder Zig/Zag Lateral Run
Alternar os exerc. até completar 1'30" da estação. Velocidade execução média (foco em Força)	B1: Ladder Fast Walk Jump
10 Ponte Glúteos (unilateral) - 5x cada perna (Com Disco)	C1: Ladder Side Skip Floor Touch
10 Ponte Glúteos OH Reach Twist	Calisténicos (Cal)
Estação 3 STRENGTH MOVES (Com Disco)	A2: Squat Scissor
Alternar os exerc. até completar 1'30" da estação. Velocidade execução média (foco em Força)	B2: Lunge atrás c/braços Tic/Tac
10 DeadLift Unilateral (5/5)	C2: Active Beast Lateral Walk
10 Sumo Squat	FINISHER 5' - Instrutor escolhe um dos desafios
Estação 4 CORE MOVES (Com Disco)	Individual 10 REPS / AMRAP em 5'
Alternar exerc. até completar 1'30" da estação. Velocidade execução média (foco em Força)	(1 ex SAQ à escolha do aluno) + Push up Twist Pike + Power Lunge
10 Abs Sit Ups	Equipa A/Equipa B
10 Abs Russian Twist	Finisher Dominó (Squat Jump) + corrida = 1 ponto
COOL DOWN	Objetivo: Ganha a equipa com > nº de Pontos
5 min (full body)	Team
	Finisher Abs V em cadeia (maior número de abdominais possível)
	Objetivo: Comunicação entre todos

Anexo 3: Legislação Diretor Técnico

Legislação DT

Diário da república, 1ª série – Nº 166 – 28 Agosto de 2012

Artigo 5.º Diretor técnico

O DT é a pessoa singular que assume a direção e a responsabilidade pelas atividades desportivas que decorrem nas instalações desportivas que prestam serviços desportivos na área da manutenção da condição física (fitness), designadamente os ginásios, academias ou clubes de saúde (healthclubs), independentemente da designação adotada e forma de exploração.

Artigo 6.º Funções do DT

O DT desempenha as seguintes funções:

- a) Coordenar e supervisionar a prescrição, avaliação, condução e orientação de todos os programas e atividades, da área da manutenção da condição física (fitness), no âmbito do funcionamento das instalações desportivas, aos seus utentes;
- b) Coordenar e supervisionar a avaliação da qualidade dos serviços prestados, bem como propor ou implementar medidas visando a melhoria dessa qualidade;
- c) Elaborar um manual de operações das atividades desportivas que decorrem nas instalações desportivas que prestam serviços desportivos na área da manutenção da condição física (fitness);
- d) Coordenar a produção das atividades desportivas;
- e) Superintender tecnicamente, no âmbito do funcionamento das instalações desportivas, as atividades desportivas nelas desenvolvidas;
- f) Colaborar na luta contra a dopagem no desporto.

Artigo 8.º Deveres

O DT e o técnico de exercício físico devem atuar diligentemente, assegurando o desenvolvimento da atividade desportiva num ambiente de qualidade, segurança, defesa da saúde dos praticantes e respeito pelos valores da ética no desporto.

Artigo 9.º Título profissional de DT

1 — É obrigatória a obtenção de título profissional válido para o exercício da função de DT em território nacional.

2 — É nulo o contrato pelo qual alguém se obrigue a exercer a função de DT sem título profissional válido.

3 — O título profissional de DT equivale, para todos os efeitos legais, ao título profissional de técnico de exercício físico.

4 — O título profissional de DT permite o acesso gratuito ao título profissional de treinador de desporto por referência a determinada modalidade desportiva, neste caso quando as qualificações profissionais forem as referidas no diploma que regula o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto.

Artigo 10.º Requisitos de obtenção do título profissional de DT

Podem ter acesso ao título profissional de DT os candidatos que satisfaçam um dos seguintes requisitos:

- a) Licenciatura na área do desporto ou da educação física, tal como identificada pela Direção -Geral do Ensino Superior;
- b) Qualificações profissionais reconhecidas nos termos da Lei n.º 9/2009, de 4 de março.

Artigo 13.º Emissão dos títulos profissionais

1 — O candidato que pretenda obter título profissional de DT ou de técnico de exercício físico apresenta a sua candidatura perante o IPDJ, I. P., requerendo a emissão do título, com a sua identificação, instruída com certificado de qualificações ou diploma.

2 — Os títulos profissionais correspondentes às candidaturas regularmente recebidas são emitidos pelo IPDJ, I. P., no prazo de 20 dias após a receção destas, considerando- -se, na ausência de decisão expressa, o pedido tacitamente deferido e valendo os certificados de qualificações ou diplomas em causa acompanhados do comprovativo de pagamento da taxa devida como títulos profissionais de DT ou de técnico de exercício físico, consoante o caso, para todos os efeitos legais.

3 — A emissão de títulos profissionais por reconhecimento de qualificações profissionais obtidas noutros Estados membros da União Europeia ou do Espaço Económico Europeu ocorre simultaneamente com a decisão de reconhecimento, no termo do procedimento referido no artigo 47.º da Lei n.º 9/2009, de 4 de março.

4 — Os modelos de título profissional são definidos por despacho do presidente do IPDJ, I. P., publicado no Diário da República.

Artigo 14.º Revogação e caducidade dos títulos profissionais

1 — O IPDJ, I. P., deve promover a revogação do título profissional quando se conclua pela falsidade de qualquer elemento comprovativo dos requisitos para a respectiva emissão, sem prejuízo de eventual condenação por ilícito contraordenacional.

2 — O título profissional caduca sempre que o seu titular não frequente com aproveitamento, no período de cinco anos, ações de formação contínua, tal como definido por portaria do membro do Governo responsável pela área do desporto, ministradas por entidade formadora certificada, nos termos do artigo seguinte, com referência, nomeadamente, à definição das ações de formação e das

áreas temáticas, à correspondência das unidades de crédito com as horas de formação, ao número mínimo de unidades de crédito e ao procedimento para o reconhecimento das ações de formação.

3 — A revalidação do título profissional, através de plataforma informática criada para o efeito, é automática logo que se verifique o cumprimento do requisito referido no número anterior, sem prejuízo de eventual condenação por ilícito contraordenacional.

Artigo 15.º Entidades formadoras e ações de formação

1 — A certificação das entidades formadoras que ministrem ações de formação contínua de DT e ações de formação de técnicos de exercício segue os trâmites da Portaria n.º 851/2010, de 6 de setembro, com as seguintes adaptações:

a) A entidade competente para a certificação é o IPDJ, I. P.;

b) Outros requisitos específicos, em complemento ou derrogação dos requisitos constantes da Portaria n.º 851/2010, de 6 de setembro, são aprovados por portaria dos membros do Governo responsáveis pelas áreas do desporto, da educação e da formação profissional.

2 — A certificação de entidades formadoras referidas no número anterior, seja expressa ou tácita, é comunicada por meio eletrónico ao serviço central competente do ministério responsável pela área da formação profissional no prazo de 10 dias.

3 — A certificação só produz efeitos após o pagamento das taxas devidas pela entidade formadora certificada aquando da apresentação do pedido de certificação.

4 — As entidades formadoras devem apresentar ao IPDJ, I. P., mera comunicação prévia relativamente a cada ação de formação, acompanhada dos seguintes elementos:

a) Identificação da ação a ministrar, com data de início, duração, horário de funcionamento e local;

b) Cópia ou acesso electrónico pela entidade certificadora aos conteúdos de formação da ação de formação, ou simples indicação dos mesmos, no caso de já terem sido anteriormente disponibilizados;

c) Identificação dos formadores, acompanhada de curriculum vitae que evidencie a posse de competências adequadas às matérias que vão ministrar, salvo se já tiverem sido anteriormente disponibilizados.

Artigo 19.º Regulamento interno

1 — As instalações desportivas onde decorram atividades abrangidas pela presente lei devem dispor de um regulamento interno elaborado pelo proprietário, ou entidade que o explore se for diferente daquele, contendo as normas de utilização e de segurança a ser observadas pelos utentes, o qual é assinado pelo DT.

2 — O regulamento a que se refere o número anterior deve estar afixado em local visível na receção e na zona de acesso às áreas de atividade desportiva e instalações de apoio.

Artigo 21.º Manual de operações das atividades desportivas

1 — As instalações desportivas onde decorram atividades abrangidas pela presente lei devem dispor de um manual de operações das atividades desportivas elaborado pelo DT, contendo os procedimentos e protocolos, 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 na receção.

Artigo 23.º Contraordenações

Constitui contraordenação, para efeitos do disposto na presente lei:

- a) O planeamento e prescrição das atividades desportivas aos utentes por parte do técnico de exercício físico sem a coordenação e supervisão do DT;
- b) A abertura e funcionamento de instalação desportiva sem um DT com título profissional válido;
- c) O exercício da atividade de DT sem título profissional válido;
- d) O exercício da atividade de técnico de exercício físico sem título profissional válido ou por quem não opere em território nacional nos termos dos n.os 2 e 3 do artigo 11.º;
- e) A contratação de recursos humanos para o desempenho de funções de técnico de exercício físico ou de treinador de desporto sem título profissional válido ou que não exerçam legalmente atividade em território nacional ao abrigo do regime de livre prestação de serviços;
- f) O exercício da atividade de formação por entidade formadora não certificada nos termos do artigo 15.º;
- g) O exercício da atividade de formação em violação do disposto no n.º 4 do artigo 15.º;
- h) A falta ou indisponibilização da identificação do DT, conforme previsto no artigo 16.º;
- i) A falta do seguro a que se refere o artigo 17.º;
- j) A recomendação ou comercialização das substâncias ou métodos a que se refere o artigo 18.º;
- k) A oposição ou obstrução aos atos de inspeção e vistorias a realizar pelas entidades competentes e a recusa em facultar a estas entidades os elementos e esclarecimentos por elas solicitados;
- l) A falta de afixação de informação sobre a existência do seguro a que se refere o artigo 17.º;
- m) A falta ou indisponibilização do regulamento a que se refere o artigo 19.º
- n) A falta ou indisponibilização do manual a que se refere o artigo 21.º

Artigo 31.º Desmaterialização de procedimentos

1 — Todas as comunicações e as notificações necessárias à emissão dos títulos profissionais de DT e de técnico de exercício físico, ao controlo de entidades formadoras e suas ações de formação e à declaração referida no n.º 3 do artigo 11.º são realizadas por via eletrónica, através do balcão único eletrónico dos serviços, a que se refere o artigo 6.º do Decreto -Lei n.º 92/2010, de 26 de julho.

2 — Quando, por motivos de indisponibilidade das plataformas eletrónicas, não for possível o cumprimento do disposto no número anterior, a transmissão da informação em causa pode ser efetuada por qualquer outro meio legal.

Artigo 34.º Disposição transitória

1 — Os DT inscritos no IPDJ, I. P., ao abrigo do Decreto- -Lei n.º 271/2009, de 1 de outubro, no momento de entrada em vigor da presente lei consideram -se automaticamente titulares do título profissional de DT, com validade indeterminada, sem necessidade de qualquer formalidade.

2 — Os profissionais responsáveis pela orientação e condução do exercício de atividades desportivas não compreendidos no objeto das federações desportivas dotadas de utilidade pública desportiva que se encontrem habilitados para o exercício das respetivas funções à data da entrada em vigor da presente lei devem solicitar, de forma gratuita e no prazo máximo de um ano, junto do IPDJ, I. P., a sua qualificação como técnico de exercício físico e a consequente emissão de título profissional de técnico de exercício físico, ou nos graus de competência referidos no diploma que regula o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto, e a consequente emissão de título profissional de treinador de desporto.

Anexo 4: Manual de Operações

MANUAL DE OPERAÇÕES FITNESS HUT



CAPÍTULO I

HEALTH & SAFETY

1. PROCEDIMENTOS EMERGÊNCIA

INTRODUÇÃO

Os procedimentos de Emergência que constam neste Manual estão fundamentados nas Medidas de Autoproteção (MAPs), documento elaborado conforme exigência legal pela empresa Workcare. Este documento é validado pela Autoridade Nacional de Proteção Civil, através dos respetivos Comandos distritais de Operação e Socorro correspondentes às localizações de cada Ginásio. As MAPs descrevem de forma pormenorizada todos os procedimentos de Emergência necessários para o correto funcionamento da operação do clube.

O Fitness Hut tem uma folha de procedimentos em caso de acontecer algum incidente nos nossos clubes. Assim sendo, temos procedimentos de emergência para: Fogo (código vermelho), Ameaça de bomba (código preto), Luta ou Ameaça (código azul) e Rosa (má disposição de sócio).

Existe um template no clube, onde está descrito a pessoa responsável por cada acção, bem como o local para direccionar cada sócio fora do clube.

Esta folha foi entregue a cada elemento do staff sempre que inicia o sua colaboração com o FH, para que saibam agir de acordo com a mesma em caso de necessidade

A cada dois meses, são feitos simulacros no clube das várias situações de emergência, em que sempre que se tem de proceder á evacuação do clube, os sócios são informados com antecedência via email e localmente em cada clube.

	CÓDIGO	DETALHES
	LARANJA	FOGO NO ESPAÇO AMOREIRAS
	VERMELHO	FOGO NO CLUBE
	ROSA	MÁ DISPOSIÇÃO
	AZUL	LUTA OU AMEAÇA
	PRETO	AMEAÇA BOMBA

PROCEDIMENTOS

Ao haver uma das ocorrências acima descritas, o elemento do staff que estiver mais próximo do tannoy, deve adoptar o seguinte discurso:

1. **Código Preto. Código preto.** Todo o staff e sócios abandonem o ginásio (**repetir 2 vezes**).
2. **Código Laranja. Código Laranja.** Todo o staff e sócios abandonem o ginásio (**repetir 2 vezes**).
3. **Código Vermelho. Código Vermelho.** Todo o staff e sócios abandonem o ginásio (**repetir 2 vezes**).
4. **Código Azul. Código Azul.** Todo o staff relevante dirija-se imediatamente ao - local do incidente (**repetir 2 vezes**).
5. **Código Rosa. Código Rosa.** Todo o staff relevante dirija-se imediatamente do incidente (**repetir 2 vezes**).



PROCEDIMENTOS EMERGÊNCIA DO CLUBE

CÓDIGO	RESPONSÁVEL	ACÇÃO
	PT	Levar o cliente directamente para fora do clube para o local designado
	GS	Verificar ginásio, estúdio e levar os sócios para o ponto de encontro de emergência
	CS	Verificar ginásio, estúdio e levar os sócios para o ponto de encontro de emergência
	MANUTENÇÃO	Verificar a área técnica
	LIMPEZA	Verificar os balneários
	CM*	Último a sair* preencher a folha de registo do incidente e assinar a mesma
	SEGURANÇA	Último a sair* preencher a folha de registo do incidente e assinar a mesma

	PT	
	GS	Ir imediatamente para o local de relevância do clube
	CS	Ir imediatamente para o local de relevância do clube
	MANUTENÇÃO	
	LIMPEZA	
	CM*	Ir imediatamente para o local de relevância do clube* preencher a folha de registo do incidente e assinar a mesma
	SEGURANÇA	Ir imediatamente para o local de relevância do clube* preencher a folha de registo do incidente e assinar a mesma

	TODOS OS QUE TIVEREM FORMAÇÃO EM 1ºS SOCORROS	Iniciar o processo de socorro do sócio
		Nunca abandonar o sócio
		Pedir para anunciar ao tannoy e trazer estojo de 1ºs socorros



PRIMEIROS SOCORROS

No gabinete do diretor do clube, existe uma caixa de primeiros socorros para o caso de algum sócio necessitar de alguma intervenção imediata. Todos os Gym Service, Personal Trainers e Group Trainers têm formação atualizada em 1ºs socorros por forma a que possam socorrer da melhor forma cada sócio em caso de necessidade.

Mensalmente é feita uma revisão do material em falta para que possa ser reposto em função das necessidades existentes.

Todos os anos são feitas auditorias de Avaliação de Riscos de todo o espaço FH, por uma empresa externa – Workcare, no sentido de clarificar que estamos de acordo com a lei em termos de procedimentos.

SEGURO DESPORTIVO

No Fitness Hut, todos os sócios têm seguro, para o caso de se lesionarem durante o seu treino. Ao acontecer, os sócios deverão realizar o seguinte procedimento:

- Dirigir-se a um Gym Service, Segurança de serviço ou Club Manager.
- O Club Manager / Segurança preenche com o sócio a folha de acidentes pessoais que está disponível no gabinete do Club Manager.
- Será entregue uma cópia da folha de sinistro ao sócio e este será encaminhado para a clínica acordada no seguro. A morada da clínica consta na folha do sinistro.
- O Club Manager irá enviar para a companhia de seguros o sinistro do sócio.



CAPÍTULO II

ATIVIDADES NO GINÁSIO

TREINO E EXERCÍCIO FÍSICO NO GINÁSIO E ACONSELHAMENTO INICIAL (A.I.)

Nos dias de hoje, podemos enumerar vários Benefícios de Saúde que advém da Prática Regular de Exercício Físico/Treino (2 a 3 vezes semana, com intensidade Moderada a Elevada; e intervalada). Por este motivo, é importante a realização de uma AI, Avaliação Inicial, por um Personal Trainer (com custo adicional e facultativo de 15€). Esta AI terá, para além de uma pesagem com balança de bio impedância e um questionário relacionado com aspetos de saúde, prática desportiva e objetivos, contém a atribuição de um Programa de Treino Personalizado. No entanto, este só ficará disponível para visualizar online e no telemóvel, após o download da aplicação Hut Training.

De qualquer forma, todos os sócios, receberão por email, um programa de treino standard de acordo com os objetivos especificados no momento da adesão.

TREINO PERSONALIZADO (PERSONAL TRAINING)

Quando falamos de Treino Personalizado, as Vantagens são inúmeras:

"Ter programas de treino adequados aos meus objetivos, que sozinha não conseguiria prescrever...alguém que me motive e me ajude a obter os resultados pretendidos mais rapidamente...
um profissional
que não me deixa desistir...um
acompanhamento personalizado quer no
treino quer na alimentação...

estabelecimento de metas para a obtenção dos objetivos propostos...segurança...etc."

No Fitness Hut, poderá contactar um Personal Trainer (PT) que vá de encontro às suas necessidades através da página <https://www.fitnesshut.pt/personal-training/> (cada perfil de PT apresenta as qualificações e especialidades



de cada Personal Trainer). Poderá contactá-lo no Club (i.e., pessoalmente ou através dos Perfis de cada PT presentes no Board do Gym), ou via on-line.

Gostaríamos, no entanto, de relembrar, que todos os Personal Trainers que trabalham na Fitness Hut (FH) fazem-no como trabalhadores independentes subcontratados, segundo um modelo de negócios a que chamamos “Economia de Mercado Livre” e estes têm liberdade para definir o preço dos seus Serviços (i.e., de acordo com os dias da semana, a hora do dia e/ou a sua agenda).

GYM SERVICE

(INSTRUTOR DE GINÁSIO)

Ao chegar ao ginásio do Fitness Hut, irá encontrar uma Equipa de Profissionais de Fitness, que o ajudarão a atingir os seus objetivos mais depressa (estes também poderão ajudá-lo em questões relacionadas com exercícios, treino e ou equipamentos). No ginásio terá acesso gratuito a aulas divertidas, dinâmicas, diferentes! Fale com um dos nossos Gym Service!

ABSMOVES

aula de 10 minutos de Abdominais no Gym a cada hora certa.

HUT HIIT

5 minutos de Treino Intervalado de Alta Intensidade ao minuto 15 de cada hora.

FITMOVES

10 minutos de Treino Funcional no Gym ao minuto 30 de cada hora.

STRETCHMOVES

10 minutos de exercícios de alongamento no Gym ao minuto 30 de cada hora.

WOW

Desafio da semana – Um exercício ou combinação de exercícios a serem executados e contabilizados para encontrar entre os sócios a melhor performance da semana. Basta solicitar ao Gym Service para participar.



CAPÍTULO III

GROUP FITNESS

O Fitness Hut contempla 3 estúdios para atividades em grupo. Todos os sócios têm acesso ao nosso mapa de aulas via site e localmente em cada clube. O mapa de aulas é construído respeitando o treino cruzado, ou seja, tem aulas com vertente cardiovascular, tonificação muscular e mind & body, distribuídas ao longo do dia em função do público alvo que cada clube apresenta. As aulas podem ter a duração de 30, 45 e 60 minutos. O mapa de aulas no FH será mudado a cada trimestre, sendo que de um mês para outro, se houver alguma aula com pouca afluência, pode ser substituída.

O mapa de aulas engloba as várias aulas que temos disponíveis no clube como sendo:

PILATES MOVES

É uma prática que lhe proporciona uma maior consciência corporal, combinando o controlo do corpo com a mente. O equilíbrio e a postura são dois fatores que vamos trabalhar em conjunto.

Benefícios:

Prevenção de problemas nas costas; trabalhar para um corpo firme e tonificado; ajudar em atividades diárias.

YOGA MOVES

É uma prática que ensina, como respirar melhor, como relaxar, como concentrar-se, como trabalhar músculos, articulações, nervos, glândulas endócrinas, órgãos internos, etc. através de exercícios físicos que respeitam o ritmo biológico do praticante. Os efeitos sobre o corpo, sua flexibilidade, fortalecimento muscular, aumento de vitalidade e administração do stress fazem-se sentir muito rapidamente

Benefícios:

Melhora a flexibilidade; clareza mental; melhor autoconhecimento das suas capacidades; controlo do stress e aumento da concentração.

3B - BUM BUM BRASIL

É uma aula dedicada exclusivamente ao trabalho dos glúteos, coxas e abdominais. Ao som de músicas brasileiras, com a duração de 30 minutos, esta atividade promete combater a celulite! É muito divertida e de acompanhamento fácil. Basta uma aula para comprovar os resultados e é ideal para quem quer maximizar o seu tempo no ginásio. Recomendamos mínimo 2 aulas por semana!

Benefícios:

Melhora o seu estado de espírito; Melhora a coordenação; Transmite-lhe uma sensação de bem-estar.



SPINNING

É um programa original de Indoor Cycling e é muito mais que um treino, é uma filosofia. No seu núcleo, o Spinning® é uma jornada ao mundo do fitness, uma oportunidade para experimentar não só um programa de treino mágico, mas também um desafio pessoal, de camaradagem e energia – e tudo isto ao ritmo de cada um. Se pedala para se tornar mais forte, alimentar o corpo e o espírito, suar o stress do dia-a-dia ou para se reinventar e motivar, deve incluir o Spinning® no seu programa de treinos.

Benefícios:

utilizando a metodologia do treino de ciclismo de estrada, esta atividade consegue envolver a mente e o corpo numa sessão onde se misturam as técnicas de ciclismo com princípios de treino seguros, de liderança e motivação de modo a dar-lhe energia, o desafio e a inspiração que procura. Sejam quais forem os seus objetivos, o Spinning® irá levá-lo rapidamente até onde quiser.

BODY COMBAT

É um treino de cardio apoiado numa música altamente motivadora, onde se liberta num todo. Este programa ferozmente energético é inspirado nas artes marciais e utiliza movimentos de grande variedade de disciplinas como o karaté, boxe, taekwondo, tai chi e muay thai.

Benefícios:

Autoconfiança, poder, libertação, divertido e fácil, focado, força interior, liberta a agressividade, viciante, resultados rápidos, transformação corporal total, aumento da resistência e do foco, condicionamento específico.

BODY BALANCE

É um treino de yoga, tai chi e pilates que aumenta a flexibilidade e a força e o deixa com uma sensação de calma e foco. A respiração controlada, a concentração e uma série de movimentos, poses e alongamentos estruturados ao som de música criam um treino holístico que coloca o corpo num estado de harmonia e equilíbrio.

Benefícios:

Realça a sua sensação de bem-estar e de foco, acalma, relaxa e solta a tensão física e mental, força (interior/exterior), flexibilidade, tonificação, boa postura.

BODY PUMP

É uma aula original de treino com pesos que fortalece e tonifica todo o seu corpo. Trabalha todos os principais grupos musculares através dos melhores exercícios da sala de musculação, como os agachamentos, os presses, as elevações e os curls. Excelente música, instrutores sensacionais e a sua própria escolha de pesos inspiram-no a alcançar os resultados que procura – de forma muito rápida!

Benefícios:

Sentir-se mais forte e confiante, poderoso, sentir-se desafiado, uma sensação de realização, obter resultados progressivos, temporalmente eficiente, tonificar e moldar, motivado, força e resistência muscular, mais interessante/divertido que pesos livres, resultados mensuráveis.

BODY STEP

É um treino de step energizador que o deixa liberto e vivo. Utilizando um step de altura ajustável e movimentos simples obre, por cima de e em volta do step obterá grande motivação. Os blocos



de treino cardiorrespiratório, colocam os sistemas de queima de gordura em alta e os blocos de condicionamento moldam e tonificam o seu corpo.

Benefícios:

Sentir-se elevado e vivo, despreocupado, uma sensação de alegre harmonia, previsível, base aeróbia, o seu espaço pessoal, condicionamento da região inferior do corpo, queimar calorias, trabalhar dentro do seu próprio nível, gestão geral de peso.

RPM

É um treino indoor cycling no qual pedala ao ritmo de música poderosa. Enfrente o terreno com o seu chefe de equipa inspirador que guia o pelotão através de subidas, retas, picos de montanha, provas cronometradas e treinos intervalados. Descubra o seu atleta interior – transpire e queime calorias para alcançar o êxtase induzido por endorfinas.

Benefícios:

Entrar na “zona”, vital – vivo e enérgico, um êxtase induzido por endorfinas, euforia, queima de calorias, transpiração, libertação de stress, sem impacto, resultados mensuráveis, energia de grupo, melhoria do condicionamento cardiorrespiratório, desafio, focado pela música, força na região inferior do corpo.

SPRINT

Uma sessão de Treino Intervalado de Alta Intensidade (HIIT) de 30 minutos que usa uma bicicleta estática para atingir resultados mais rapidamente. É um tipo de treino curto e intensivo, onde a emoção e a motivação aparecem ao serem levadas ao seu limite físico e mental. Está cientificamente comprovado que vai alcançar resultados rapidamente.

Benefícios:

Aumentar a massa muscular e treinar o corpo para queimar massa gorda. Conseguir resultados mais rápidos do que num treino de progressão linear. Continuar a queimar calorias várias horas após o treino. Ficar mentalmente mais resistente de uma forma rápida.

CX WORX

Treino curto e eficaz que visa solicitar todos os grupos musculares do tronco (incluindo abdominais) e glúteos, numa aula coreografada de 30 minutos que combina o melhor do treino personalizado com a energia social de uma aula de grupo.

Benefícios:

O treino CXWORX™ combina a essência do treino personalizado com o que de melhor oferece uma aula de grupo, a energia social! Tem a duração de 30 minutos e baixo impacto. Com uma componente cardiorrespiratória moderada, esta aula é direcionada para todos os níveis de condicionamento físico.

ZUMBA®

É uma atividade baseada em danças latinas que tem essencialmente um caráter aeróbio e muito divertido. As aulas têm uma duração de 30, 45 e 60 minutos e durante esse tempo vai saltar, mexer os braços, as pernas, a anca, conseguindo envolver o seu corpo e mente nesta atividade, que combina exercícios aeróbios com exercícios de resistência de peso corporal.

Benefícios:

Queima de calorias - perde entre 500 a 1000 calorias por aula de 1h hora, depende da intensidade do seu treino. Aumenta o condicionamento físico, fortalece ossos e músculos, melhora o equilíbrio e o



humor, reduz as dores em geral, potencializa a aprendizagem, a memória e a atenção retarda o processo de envelhecimento e garante um convívio coletivo, novas amizades e boa disposição.

HUT RUNNERS - Um treino outdoor.

Não é dentro de estúdio. Não é dentro do Hut. Começamos na entrada do seu clube e vamos treinar para a rua. É aqui que vamos encontrar o cenário perfeito para melhorar a sua performance na corrida, onde vamos ultrapassar os “obstáculos” mais reais, como subidas, terra batida, e tanto mais.

Benefícios:

Treino cardiovascular, promove melhoria da técnica de corrida, da postura e aumenta a motivação.

CROSS MOVES

Aula baseada nas tendências mais recentes de Cross Training, através de movimentos funcionais e intensidade elevada, onde, cada dia, um treino diferente. Utiliza pequenos equipamentos / exercícios calisténicos e de halterofilismo. As aulas têm um formato de “Small Group Training” com uma lotação máxima de 10 pessoas, de modo a garantir um acompanhamento eficaz a cada participante. Nestas sessões irá utilizar equipamentos como: barra olímpica, tubos PVC, med balls, speed ropes, plyo boxes, entre outros.

Benefícios:

Vai por melhorar a capacidade cardiorrespiratória, a força, a potência, coordenação e precisão.

HIIT ZONE

Aula rápida de 30 minutos em que vai sentir que fez o treino da semana. Baseada no método de treino intervalado de alta intensidade, é uma sessão de cardio composta por períodos rápidos de treino bastante forte. A ideia principal do treino de alta-intensidade passa por disparar a intensidade do seu cardio, assim, terá de puxar por si até ao seu máximo durante cada período entre 20 a 90 segundos. Precisamente o oposto de ir fazer uma corrida de longa duração com o objetivo de aumentar o período em atividade.

Com poucos equipamentos, uma Passadeira Matrix e um banco multifunções Terra Core, são os dois equipamentos principais necessários para manter a alta intensidade durante 30 minutos e diversificar o seu treino levando-o a atingir os seus máximos desconstruindo a rotina. Nesta aula vai ainda utilizar kettlebells e elásticos de resistência progressiva com dezenas de exercícios.

Benefícios:

Queima mais calorias durante e no pós-treino. Promove melhoria cardiovascular e manutenção da massa muscular.

AULAS VIRTUAIS / V-CLASS

Um novo conceito de aulas onde o instrutor real é substituído por um ou mais instrutores virtuais. Estes instrutores aparecem em vídeos projetados na tela do estúdio e vão puxar pelo seu máximo tal como numa aula normal. A qualquer hora, há sempre uma aula a acontecer nos estúdios do Fitness Hut. Acreditamos que vai ser, cada vez mais, possível conciliar a sua agenda com as suas aulas favoritas!



SISTEMA MARCAÇÃO DAS AULAS:

O sistema de marcação de aulas é feito num sistema próprio, que se encontra na área reservada myHut, para que o sócio tenha mais tempo disponível, evitando filas 30 min antes da aula para aquisição de senhas, devendo assim o sócio estar presente 5 min antes do início da aula para a chamada.

O Group Trainer de cada aula, antes do início da mesma, faz a chamada dos sócios que fizeram o booking prévio para a aula em questão, e certifica-se que os sócios que entram na aula constem na lista de booking. (o sócio deve dizer o nome antes de entrar para a aula).

Se até á hora da aula os sócios não chegarem, a sua vaga é preenchida por quem deseje fazer a aula.

Diretor Técnico

