

Gestão de Ginásios e Centros de Lazer



Trabalho elaborado por: Marina
Gomes 11^ºD n^º9

Disciplina: GID

Local: AEFV

Data de início: 15/01/2015

Data de fim: 23/01/2015

Gestão de Ginásios e Centros de Lazer



Professor: Paulo Santos

Disciplina: GID

Local: AEFV

Data de início: 15/01/2015

Data de fim: 25/01/2015

Índice:

1. Introdução.....	4
2. Descrição técnica do ginásio (Denominação, localização, caracterização, área bruta de construção, ano de construção, dimensões da área desportiva, estacionamento, gestão – tipo).....	5
3. Aspetos físicos e funcionais (segundo a análise e registo da observação) – requisitos mínimos para o funcionamento da instalação.....	5/6
4. Técnicas de apoio à gestão (áreas multidisciplinares) – utilizadas no ginásio.....	6/7
5. Principais atividades desenvolvidas e/ou promovidas – sessões diárias e atividades pontuais.....	7/10
6. Conclusão.	11
7. Bibliografia.....	11

Introdução:

Este trabalho foi realizado na disciplina de GID, como tema de trabalho foi nos dado o tema: Gestão de Ginásios. Pelo qual tivemos de escolher um ginásio e depois falar nele, fazendo: a descrição técnica do ginásio, falar dos aspetos físicos e funcionais, das técnicas de apoio à gestão e das principais atividades desenvolvidas com a sua devida caracterização. Eu escolhi o Ginásio de Santa Casa da Misericórdia De Figueiró dos Vinhos.



Descrição técnica do ginásio:

Denominação: Ginásio Santa Casa da Misericórdia de Figueiró dos Vinhos

Localização: Av Francisco Sá Carneiro Figueiró dos Vinhos

Caraterização: Este ginásio situa-se num piso térreo, está dividido por 3 salas que são: musculação, ginástica de grupo e saunas/banho turco.

Acessibilidades: Têm acessibilidades para pessoas portadoras de deficiência em cadeira de rodas

Utência: máxima: $120 \div 5 = 25$

Área bruta de construção: 160m²

Ano de construção: 2005 aberto em 2006

Dimensões da área desportiva: 120

Estacionamento: Parque de Estacionamento, no máximo para 30 pessoas

Gestão: é feita pela Sr^a Ana Esteves

Aspetos físicos e funcionais

Áreas de atividade física e desportiva:

Área mínima: 120

Pé direito mínimo: 2,50

Temperatura ambiente:

- (Inverno): 18,5

- (Verão): 21

- O ar é artificial, mas quando se abrem as janelas para arejar é natural

Instalações de apoio dos praticantes:

Dimensionamento das áreas dos vestiários:

- Os vestiários tem cabides fixos;

- Existem cabides individuais para cada utente com fechadura;

- E bancos individuais/ corredos de 1,30

Dimensionamento das áreas dos balneários e sanitários:

- Existem 8 chuveiros individuais;
- Existem 2 polibans;
- E duas casas de banho.

Requisitos gerais das instalações de apoio:

- No banho podem-se lavar até 40 litros de água;
- As paredes não têm arestas nem apetrechos
- Os pavimentos são planos, são constituídos por materiais impermeáveis e tem revestimento antiderrapante



Instalações de primeiros-socorros:

Este ginásio não têm instalações de primeiros socorros porque para além do Centro de Saúde ser perto, também têm pessoas, que no caso em lhes aconteça alguma coisa também podem ajudar. Mas existe lá uma mala de primeiros socorros.

Técnicas de apoio à gestão (áreas multidisciplinares) – utilizadas no ginásio:

Tipos de ocorrências e sua inventariação

Neste ginásio, assim como nos outros, é necessário fazer:

- Inscrição;
- Contrato;
- Organização da inscrição;
- Atendimento;
- Identificação das necessidades do utente.

Controlo e verificação de materiais:

- Neste ginásio não há um número certo da verificação de materiais, faz-se “as vezes necessárias” (dito pela rececionista).

Técnicas e tipos de manutenção:

- Normalmente o tipo de manutenção mais utilizada neste ginásio é a manutenção preventiva.

Registo e controlo de consumos:

- Nesta instalação para saber se é necessário adquirir algum produto, para calcular as despesas... faz-se uma ficha de registo.

Contato e receção de clientes e fornecedores:

- Normalmente para marcar um treino pode fazer-se por telefone ou pessoalmente, neste caso faz-se pessoalmente, pois é sempre necessário entregar alguns documentos para assim poderem começar o seu plano de treino.

Principais atividades desenvolvidas:

Pilates

Pilates é uma atividade cujo objetivo centra-se na tonificação e modelação do corpo, incorpora um conjunto de exercícios que permite aumentar a força, flexibilidade, energia e capacidade de concentração. O alinhamento postural é um fator importante em cada exercício, ajudando na melhoria da postura do individuo.

As Classes de Pilates estão disponíveis à 3ª e 5ª feira, das 19h às 20h, com uma inscrição mensal de 15€.



Zumba:

A zumba é uma mistura de samba, salsa, merengue e mambo e por este motivo, é muito utilizada em academias para a prática do fitness, por promover o condicionamento físico de um modo geral. Serve para queimar calorias e tonificar os músculos dançando e fazendo movimentos ao ritmo de músicas latinas empolgantes.



Aeróbica:

Aeróbica é uma combinação de ginástica clássica com dança. Usa exercícios dinâmicos com movimentos rítmicos acompanhados com música de incentivo e ritmada.

Movimentos estes, intensos com elevado gasto calórico e causadores de esforço físico que produzem um aumento metabólico e uso de substratos benéficos ao organismo.

As Classes de Aeróbica funcionam à 2ª e 4ª Feira, das 19h às 20h. A Inscrição mensal tem um valor de 15€.



Cardio fitness:

Esta actividade normalmente praticada nas salas de musculação ou em áreas adjacentes é hoje em dia também uma das actividades mais procuradas.

A vida é cada vez mais sedentária e os erros alimentares levam a uma degeneração em termos funcionais e mesmo fisiológicos dos sistemas cardiovascular e respiratório.



Musculação:

O treino de força, é uma forma de exercício contra a resistência, para o treino e desenvolvimento dos músculos esqueléticos. É um treino voltado para o ganho de massa muscular, resistência muscular, potência e força máxima. Consiste basicamente em séries de exercícios que objetivam aumentar as capacidades musculares, utilizando a força da gravidade (através de barras, halteres, pilhas de peso ou o peso do próprio corpo) e a resistência gerada por equipamentos, elásticos e molas para opor forças aos músculos que, por sua vez, devem gerar força oposta através de contrações musculares que podem ser concêntricas, excêntricas e isométricas.



Conclusão:

Neste trabalho conclui que, um ginásio para além de ter muitas outras coisas que eu não fazia ideia, estas instalações são adequadas a todas a todas as fchas etárias, tem um bom atendimento e são pessoas simpáticas, ou seja, não estão lá só por estar, mas têm gosto por aquilo que fazem.

E para além disso este trabalho levou-me a ir ao ginásio pessoalmente, eu nunca tinha isso a um.

Bibliografia:

https://www.facebook.com/GinasioSCMFV/info?tab=page_info

<http://www.belkissamorim.com/#!/ballet-descricao/c1jrs>

<http://www.ibsb.org/2010/05/o-que-e-ballet/>

[http://pt.wikipedia.org/wiki/Zumba_\(dan%C3%A7a\)](http://pt.wikipedia.org/wiki/Zumba_(dan%C3%A7a))

Power Point dado pelo professor

E ida ao ginásio pessoalmente