

## ÍNDICE GERAL

INTRODUÇÃO.....	1
CAPÍTULO I - REVISÃO DA LITERATURA.....	3
1. ACTIVIDADE FÍSICA NO TEMPO E NO ESPAÇO.....	3
1.1 CONSTRUÇÃO HISTÓRICA DE PERFIS CORPORAIS.....	3
1.1.1 Pré-História.....	3
1.1.2 Antiguidade.....	4
1.1.1.1 China.....	4
1.1.1.2 Índia.....	5
1.1.1.3 Egipto.....	5
1.1.3 Antiguidade Clássica.....	5
1.1.3.1 Grécia.....	6
1.1.3.2 Roma.....	6
1.1.4 Idade Média.....	7
1.1.5 Renascimento.....	7
1.1.6 Idade Contemporânea.....	8
1.2 CORRENTES DOUTRINÁRIAS.....	8
1.2.1 Escola Alemã.....	9
1.2.2 Escola Nórdica.....	11
1.2.3 Escola Francesa.....	12
1.2.4 Escola Inglesa.....	14
1.3 CALISTENIA.....	14
1.4 MOVIMENTO E LAZER CONTEMPORÂNEO.....	15
1.4.1 <i>Fitness / Wellness</i> .....	16
1.4.2 Instrutores de <i>Fitness</i> .....	17
1.4.3 Os Ginásios e Congéneres.....	18
1.1.3.1 Transição do Ginásio para <i>Health Club</i> e para <i>Wellness Club</i> .....	19
1.4.4 Evolução das Expressões do <i>Fitness</i> .....	20
1.5 MODALIDADES DOS GINÁSIOS.....	21
1.5.1 Modalidades Colectivas.....	24
1.5.1.1 Modalidades específicas para Populações Especiais.....	24
1.5.1.2 Bebés.....	24
1.5.1.3 Crianças e Jovens.....	25

1.5.1.4 Sêniores.....	27
1.5.1.5 Grávidas.....	29
1.5.2 Categoria das Modalidades.....	30
1.5.2.1 Localizadas.....	30
1.5.2.2 Combate.....	32
1.5.2.3 Holísticas.....	33
1.5.2.4 Rítmicas.....	34
1.5.2.5 Coreográficas.....	35
1.5.2.6 Étnicas.....	36
1.5.2.7 Condicionamento.....	36
1.5.2.8 BTS.....	37
1.5.3 Modalidades Individuais.....	39
1.5.3.1 Serviço De Personal Training (PT).....	39
<b>CAPÍTULO II – METODOLOGIA.....</b>	<b>40</b>
2.1 OBJECTO DE ESTUDO.....	40
2.2 DELIMITAÇÃO DO ESTUDO.....	40
2.3 DELIMITAÇÃO DA AMOSTRA.....	40
2.4 INSTRUMENTO UTILIZADO.....	40
2.5 TRATAMENTO DOS DADOS.....	41
2.6 PROCEDIMENTOS.....	41
<b>CAPÍTULO III – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....</b>	<b>43</b>
3 ANÁLISE DOS RESULTADOS.....	43
3.1 CARACTERIZAÇÃO DOS GINÁSIOS.....	43
3.1.1 Localização.....	43
3.1.2 Tempo de existência.....	44
3.1.3 Categoria do entrevistado.....	45
3.2 ESPAÇOS E SERVIÇOS.....	45
3.2.1 Espaços.....	45
3.2.2 Serviços.....	48
3.3 INSTRUTORES.....	51
3.3.1 Número De Instrutores.....	51
3.3.2 Género Predominante Dos Instrutores.....	52
3.3.3 Faixa etária predominante dos instrutores.....	52
3.3.4 Número de modalidades por instrutor.....	54

3.4 MODALIDADES.....	55
3.4.1 Número de modalidades oferecidas.....	55
3.4.2 Categoria das modalidades oferecidas.....	56
3.4.3 Modalidades Individuais.....	59
3.4.4 Tipologia do Meio.....	60
3.4.5 Tipo de População Alvo.....	61
3.4.6 Modalidades de Maior Adesão (Dias Úteis).....	61
3.5 FUNCIONAMENTO.....	64
3.5.1 Horas Diárias de Funcionamento.....	64
3.5.2 Solicitação ao fim-de-semana.....	67
3.6 MATERIAIS.....	68
3.6.1 Aulas de Sala.....	68
3.6.2 Aulas de Natação.....	69
3.6.3 Aulas de Hidroginástica.....	70
3.7 ACTIVIDADES DE SOCIALIZAÇÃO/ CONVÍVIOS.....	71
3.7.1 Promoção de Actividades de Socialização.....	71
3.7.2 Tipo de Actividades.....	72
3.7.3 Frequência de Promoção de Actividades.....	73
CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.....	74
LIMITAÇÕES.....	77
BIBLIOGRAFIA.....	78
APÊNDICES	

## ÍNDICE DE TABELAS

TABELA 1	Frequência e percentagem relativas dos espaços para a prática de actividades físicas.....	46
TABELA 2	Frequência e percentagem da combinação dos espaços para a prática de actividades físicas...	47
TABELA 3	Frequência e percentagem relativas aos serviços, complementares à prática de actividades físicas, oferecidos nos ginásios.....	48
TABELA 4	Frequência e percentagem da categoria das modalidades oferecidas nos ginásios.....	57
TABELA 5	Frequência relativa ao conjunto de modalidades oferecidas nos diferentes ginásios.....	58
TABELA 6	Frequência das modalidades com maior adesão durante os dias úteis da semana.....	62
TABELA 7	Frequência das modalidades com maior adesão durante os dias úteis da semana.....	63
TABELA 8	Número de horas relativas ao funcionamento diário dos ginásios.....	64
TABELA 9	Número de horas relativas ao funcionamento dos ginásios durante o FDS.....	66
TABELA 10	Frequência e percentagem da solicitação de modalidades ao fim-de-semana.....	67
TABELA 11	Frequência relativa à solicitação dos ginásios ao fim-de-semana.....	68
TABELA 12	Frequência e percentagens relativas aos materiais disponíveis para as aulas de Sala.....	69
TABELA 13	Frequência e percentagens relativas aos materiais disponíveis para as aulas de Natação.....	70
TABELA 14	Frequência e percentagens dos materiais disponíveis para as aulas de Hidroginástica.....	71
TABELA 15	Frequência do Tipo de Actividades de Socialização promovidas pelos ginásios.....	72
TABELA 16	Frequência da Frequência de Actividades de Socialização promovidas pelos ginásios.....	73

## ÍNDICE DE QUADROS

QUADRO 1	Serviços e actividades promovidos por ginásios e <i>health clubs</i> em Portugal.....	21
QUADRO 2	Resumo da Classificação das Expressões.....	22
QUADRO 3	Modalidades para Bebés.....	24
QUADRO 4	Modalidades para Crianças e Jovens.....	26
QUADRO 5	Modalidades para Seniores.....	28
QUADRO 6	Modalidades para Grávidas.....	29
QUADRO 7	Modalidades Localizadas.....	30
QUADRO 8	Modalidades de Combate.....	32
QUADRO 9	Modalidades Holísticas.....	33
QUADRO 10	Modalidades Rítmicas.....	34
QUADRO 11	Modalidades Coreográficas.....	35
QUADRO 12	Modalidades Étnicas.....	36
QUADRO 13	Modalidades de Condicionamento.....	36
QUADRO 14	BTS.....	37
QUADRO 15	Os 10 Programas mais comuns nos EUA.....	62
QUADRO 16	Os Programas mais comuns em Portugal.....	63

## ÍNDICE DE REPRESENTAÇÕES GRÁFICAS

GRÁFICO 1	Frequência do número de anos de existência do ginásio.....	44
GRÁFICO 2	Frequência das categorias dos entrevistados.....	45
GRÁFICO 3	Frequência do número de instrutores.....	51
GRÁFICO 4	Frequência de respostas relativas ao género predominante dos instrutores.....	52
GRÁFICO 5	Frequência de respostas relativas à faixa etária predominante dos instrutores.....	53
GRÁFICO 6	Frequência de respostas relativas ao número de modalidades por instrutor.....	54
GRÁFICO 7	Frequência de respostas relativas ao número de modalidades por instrutor.....	56
GRÁFICO 8	Frequência de respostas relativas às modalidades individuais.....	59
GRÁFICO 9	Frequência da Tipologia do Terreno em que se desenvolvem as modalidades.....	60
GRÁFICO 10	Frequência da População Alvo a que se destinam as modalidades.....	61
GRÁFICO 11	Frequência relativa à promoção de Actividades de Socialização/ Convívios.....	71
FIGURA 1	Correntes Doutrinárias Europeias.....	10

## ÍNDICE DE APÊNDICES

APÊNDICE      Questionário aplicado nos ginásios