

Estratégia Digital para o Crescimento do Ginásio no TikTok

Relatório de Estágio e da Prova de Aptidão Profissional
do Curso Técnico/a de Comunicação - Marketing, Relações Públicas e
Publicidade

Aluno(a): Duarte Espada

N.º: 05

Turma: TCMRPP 2022-2025

Ano de formação: 3.º

Ano Letivo: 2024/2025

Título: Estratégia Digital para o Crescimento do Ginásio no TikTok

Aluno(a): Duarte Espada

Orientador(a) de Estágio da Escola: Marta Dias

Diretor(a) de Curso: Marta Dias

Junho / 2025

Agradecimentos

O aluno gostaria de agradecer à Escola Profissional de Setúbal pelas excelentes condições que oferecem aos alunos. Também à Entidade de Acolhimento por ter aceiteado esta Formação em Contexto de Trabalho do aluno.

Gostaria de agradecer à Escola Profissional de Setúbal pelas excelentes condições que oferecem aos alunos. Também à Entidade de Acolhimento, FITTEJO, pela oportunidade de realizar o meu estágio, num ambiente que se revelou verdadeiramente enriquecedor e repleto de desafios positivos. Esta experiência foi essencial para o meu crescimento, tanto a nível profissional como pessoal, graças ao apoio constante que recebi ao longo do percurso.

Um agradecimento também ao Diretor de Curso o Professora Marta Dias e o Orientador de Estágio da Entidade Jéssica Louro, por todo o auxílio prestado durante o desenvolvimento da minha Formação em Contexto de Trabalho e Projeto de Aptidão Profissional.

Um agradecimento à Diretora Pedagógica a Dra. Virgínia Pereira, por proporcionar a realização da minha Formação em Contexto de Trabalho e Prova de Aptidão Profissional.

Resumo

Índice

1. Introdução.....	1
2. Entidade de acolhimento.....	2
2.1. Historial.....	2
2.2. Organograma.....	3
2.3. Caracterização do local de estágio	3
2.4. Localização.....	3
2.5. Contactos.....	4
2.6. Higiene e Segurança no Trabalho, Qualidade e Preocupações Ambientais.....	4
2.6.1. Higiene.....	4
2.6.1.1. Iluminação.....	5
2.6.1.2. Ruído.....	5
2.6.1.3. Vibrações e radiações	5
2.6.1.4. Ambiente térmico.....	6
2.6.1.5. Riscos químicos e biológicos.....	Error! Bookmark not defined.
2.6.1.6. Higienização.....	6
2.6.2. Segurança.....	6
2.6.2.1. Organização dos serviços de segurança e saúde no trabalho.....	Error!
	Bookmark not defined.
2.6.2.2. Política de segurança	6
2.6.2.3. Certificação em segurança	Error! Bookmark not defined.
2.6.2.4. Sinalização de segurança.....	7
2.6.2.5. Organização de emergência.....	Error! Bookmark not defined.
2.6.2.6. Equipamentos de proteção coletiva (EPC)	7
2.6.2.7. Equipamentos de proteção individual (EPI)	Error! Bookmark not defined.
2.6.2.8. Ergonomia.....	8
2.6.3. Qualidade.....	Error! Bookmark not defined.
2.6.4. Preocupações ambientais	Error! Bookmark not defined.
3. Atividades desenvolvidas no âmbito da FCT.....	9
3.1.....	9
3.2.....	9
3.3.....	Error! Bookmark not defined.
4. Identificação do projeto	10
4.1. Enquadramento teórico	10
4.2. Fundamentação do projeto	10
4.3. Cronograma	11
4.4. Desenvolvimento	11
4.5. Análise crítica global da execução do projeto.....	12

5. Conclusão.....	13
Bibliografia.....	14
Anexos	15

1. Introdução

O aluno Duarte Espada do Curso Técnico/a de Comunicação - Marketing, Relações Públicas e Publicidade, está a realizar a sua Formação em Contexto de trabalho no ginásio FITTEJO, sob orientação da tutora Jéssica Louro. Este estágio permite ao aluno adquirir maior autonomia e responsabilidade, melhorar o seu nível de trabalho em equipa estabelecendo contacto com o mundo do trabalho, integrando-se na dinâmica de um ginásio e percebendo o seu funcionamento. O presente relatório tem como objetivo apresentar a Prova de Aptidão Profissional (PAP) do aluno, desenvolvido no âmbito do curso de Técnico/a de Marketing, Relações Públicas e Publicidade. Este projeto será implementado no ginásio FITTEJO e visa não só fortalecer a presença da marca no mercado, mas também melhorar a comunicação e o envolvimento com o público-alvo.

Ao longo deste documento, serão expostos os principais objetivos do projeto, a sua relevância para a empresa e a metodologia a ser utilizada para a sua concretização. Este relatório pretende, assim, servir como um ponto de partida para a execução do projeto, demonstrando a sua viabilidade e importância dentro do contexto empresarial do ginásio.

2. FITTEJO- Health Club

2.1. Historial

O ginásio FITTEJO abriu as portas ao público a 20 de maio de 2019 (figura 1), com a missão de promover um estilo de vida saudável e acessível para todos. Oferece à vila da Moita a oportunidade de treinar num local familiar, confortável e com tudo o que precisa para treinar: uma zona de cardio, musculação e treino funcional, com muita variedade e serviços úteis para que a experiência de treinar num ginásio seja mais do que isso, ao longo dos anos tem crescido e modernizado os seus serviços. Com um ambiente acolhedor e inclusivo, destaca-se pelo compromisso com a comunidade e pela constante inovação. Atualmente, continua a evoluir, garantindo as melhores condições para que os seus membros alcancem os seus objetivos de saúde e bem-estar.



Figura 1- FITTEJO

2.2. Organograma

A estrutura organizacional do FITTEJO está representada no seu organograma, que ilustra a hierarquia dos cargos dentro da entidade.



Figura 2- Organograma do FITTEJO

2.3. Caracterização do local de estágio

O FITTEJO é composto por uma receção, um balneário para o staff e um para os clientes, um escritório, uma sala para crianças, duas salas para consultas uma de nutrição e outra de *personal trainer*, um estúdio para formações, quatro estúdios para aulas específicas e uma ampla sala de exercícios. O espaço conta com equipamentos de alta qualidade, garantindo tudo o que é necessário para um treino funcional eficaz e seguro. Foi pensado para responder às necessidades dos membros, assegurando conforto e praticidade em todas as suas áreas.

2.4. Localização

O ginásio FITTEJO está localizado na Rua Classe Operária nº44, 2860-455 Moita.
Duarte Espada, TCMRPP 2022-2025, N. 05

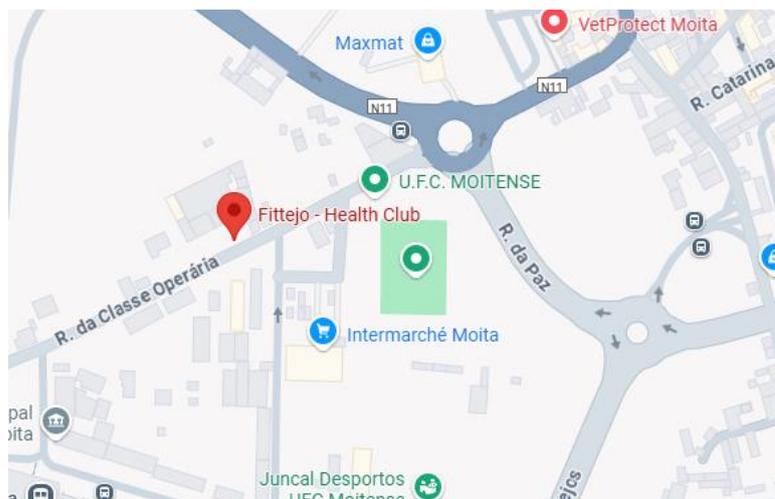


Figura 3- Localização do FITTEJO

2.5. Contactos

O FITTEJO pode ser contactado através deste telefone e deste email:

Telefone: 918 888 459

E-mail: geral@fitejo.pt.

2.6. Higiene e Segurança no Trabalho, Qualidade e Preocupações Ambientais

A higiene no trabalho tem como objetivo reduzir os riscos profissionais, identificando e controlando fatores que possam impactar o ambiente dos colaboradores. Já a segurança no trabalho foca-se na sensibilização dos trabalhadores e na eliminação de condições de risco, prevenindo acidentes laborais.

Num mercado cada vez mais competitivo, a obtenção de um certificado de qualidade torna-se essencial para empresas de diversos setores. Estes certificados, emitidos por entidades reconhecidas a nível mundial, atestam o compromisso das organizações com a excelência na entrega de produtos, serviços e sistemas.

2.6.1. Higiene

A higiene no trabalho tem como objetivo identificar, avaliar e controlar os riscos presentes no ambiente laboral, garantindo o bem-estar físico, mental e social dos trabalhadores. Além de

contribuir para a saúde e segurança, também melhora a produtividade e a qualidade do trabalho. Dentro deste conceito, são considerados aspetos como a iluminação, o ruído, as vibrações e radiações, o ambiente térmico, os riscos químicos e biológicos, bem como a limpeza e higienização do espaço.

2.6.1.1. Iluminação

No contexto da Higiene e Segurança no Trabalho, a iluminação é considerada um risco físico que pode afetar os trabalhadores e, por isso, deve ser devidamente controlada por um Técnico Superior de Segurança e Higiene do Trabalho. Atualmente, a iluminação artificial vai além da simples função de permitir a visibilidade em locais com pouca luz natural. No Oasis, contamos tanto com iluminação natural como artificial, o que nos garante sempre níveis de luminosidade adequados e confortáveis.



Figura 4- Iluminação artificial

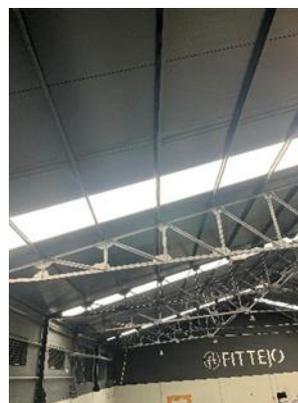


Figura 5- Iluminação natural

2.6.1.2. Ruído

O ruído num ginásio é um fator importante a considerar, tanto para o conforto dos utilizadores como para a segurança dos profissionais que lá trabalham. O som ambiente resulta da combinação de vários elementos, como a música de fundo, o impacto dos pesos, o funcionamento dos equipamentos e as conversas entre os clientes.

2.6.1.3. Vibrações e radiações

Nos ginásios, as vibrações e radiações podem influenciar o conforto e a segurança dos utilizadores e funcionários.

As vibrações surgem, principalmente, do impacto dos pesos no chão e do funcionamento de máquinas como passadeiras e bicicletas. Se forem excessivas, podem causar desconforto e desgaste nos equipamentos. Para evitar isso, é importante usar pisos adequados e amortecedores para os aparelhos mais pesados.

Já as radiações podem vir da luz solar (radiação UV), de aparelhos eletrónicos (radiação eletromagnética). Embora, na maioria dos casos, não representem grandes riscos, é essencial garantir uma exposição equilibrada para manter um ambiente seguro e confortável no ginásio.

2.6.1.4. Ambiente térmico

O ambiente térmico refere-se às condições de temperatura, humidade e circulação do ar num determinado local de trabalho, que podem afetar o organismo do trabalhador. Estas variáveis desempenham um papel importante na saúde, no bem-estar e no desempenho das tarefas diárias, podendo influenciar tanto o conforto como a produtividade. No FITTEJO o ambiente térmico é regulado através de ar condicionado.



Figura 6- Ar condicionado



Figura 7- Ar condicionado

2.6.1.6. Higienização

Higienização é o ato de higienizar ou de tornar limpo um ambiente, local ou superfície. Estes comportamentos são benéficos para a saúde e ajudam a prevenir doenças, mantendo assim o seu bem-estar num ambiente limpo e organizado para se poder trabalhar. No FITTEJO a higienização é feita pela empresa Atlas - produtos de limpeza e higiene.

2.6.2. Segurança

A segurança no trabalho tem como objetivo proteger os trabalhadores no seu ambiente laboral, reduzindo o risco de acidentes e doenças profissionais. Entre as principais ações desta área estão a prevenção de acidentes, a promoção da saúde, a realização de formações, a elaboração de documentos técnicos e perícias trabalhistas, bem como a prestação de consultoria e assessoria. Esta área abrange vários temas, que serão apresentados a seguir.

2.6.2.2. Política de segurança

A política de segurança que a FITTEJO atribuiu foram as câmaras de segurança, vários extintores distribuídos pelo ginásio, localizados nas zonas do ginásio para serem facilmente acessíveis a todos.

2.6.2.4. Sinalização de segurança

O objetivo da sinalização de segurança no trabalho é simples: garantir a proteção de todos. Usando símbolos universais e cores padronizadas, a sinalização transmite mensagens claras sobre os riscos de um determinado local ou fornece informações adicionais sobre esses perigos. Em situações de emergência, esses sinais orientam as pessoas de forma segura, ajudando a manter a calma e a agir corretamente em momentos de pânico. Por isso, esses sinais estão colocados de forma estratégica em todo o edifício. O FITTEJO possui alguns sinais de segurança ou guiam a pessoa para uma zona segura.



Figura 8- Sinalização de extintor



Figura 9- Sinalização de saída



Figura 10- Sinalização carretel de incêndio

2.6.2.6. Equipamentos de Proteção Coletiva (EPC)

Os Equipamentos de Proteção Coletiva (EPC), são equipamentos utilizados de forma coletiva, destinados a proteger a saúde e a integridade física dos trabalhadores, bem como de todas as pessoas que se encontrem no interior das instalações. São exemplos o botão de alarme, o carretel de incêndio e o extintor.



Figura 11- Extintor de PO



Figura 12- Carretel de Incêndio

2.6.2.8. Ergonomia

O ginásio FITTEJO, na Moita, foi pensado para oferecer um espaço confortável e bem organizado, garantindo que os treinos sejam seguros e eficazes. Com mais de 1000 m² e cinco estúdios para aulas de grupo, há bastante espaço para treinar sem sentir que o ginásio está sobrelotado.

Os equipamentos estão bem distribuídos, permitindo uma boa circulação e minimizando riscos de lesões. Além disso, há sempre *personal trainers* disponíveis para ajudar com a postura e a técnica correta nos exercícios.

3. Atividades desenvolvidas no âmbito da FCT

3.1. Pesquisa de temas/conteúdos para o blog e sua redação

Nesta atividade foi-me proposta a pesquisa de possíveis temas para o blog. Após essa pesquisa, enviava as sugestões à minha orientadora de estágio na entidade para que fossem aprovadas. Depois de receber a aprovação dos temas a desenvolver, realizava uma pesquisa mais aprofundada sobre cada um deles e redigia os textos. Por fim, enviava os conteúdos finalizados à orientadora para que fossem publicados no site do Fittejo.

QUAIS OS TEMAS?

ONDE ESTÃO OS TEXTOS QUE FORAM ESCRITOS?

3.2. Gravação e registo fotográfico das aulas

No contexto desta atividade, fui??? incumbido da tarefa de proceder à gravação das aulas que decorriam ao longo do dia, com o objetivo de registar o seu desenvolvimento. Paralelamente, foi-me???? também atribuída a responsabilidade de captar registos fotográficos dos alunos e do respetivo professor no final de cada sessão, de forma a documentar os momentos e dinamismo das aulas.

Fotos??

PREOCUPAÇÕES E CUIDADOS DURANTE ESTA ATIVIDADE?

TERMOS TÉCNICOS

4. Identificação do projeto

O tema que escolhi para a realização da minha PAP foi, estratégia digital para o crescimento do ginásio no TikTok.

4.1. Enquadramento teórico

O marketing digital está diretamente ligado à forma como as marcas se promovem *online*, e isso inclui redes sociais como o TikTok. Gerir a conta de TikTok de um ginásio faz parte de uma estratégia de marketing digital, porque é através dessa plataforma que se consegue divulgar os serviços do ginásio, chegar a novos públicos e criar uma ligação com os seguidores.

Hoje em dia, o TikTok é muito mais do que uma rede de vídeos divertidos – é uma ferramenta poderosa para marcas que querem comunicar de forma criativa e autêntica. Para um ginásio, pode ser usado para mostrar treinos, partilhar dicas de *fitness*, dar a conhecer os profissionais que lá trabalham, ou até mesmo divulgar promoções.

A importância disto está no impacto que tem na imagem do ginásio: ajuda a torná-lo mais visível, mais próximo das pessoas, e mais atual. Além disso, pode atrair novos clientes, especialmente os mais jovens, que usam bastante a plataforma. Uma boa presença no TikTok pode fazer a diferença entre ser só mais um ginásio ou ser aquele que todos falam.

4.2. Fundamentação do projeto

A escolha de assumir a responsabilidade pela gestão da conta de TikTok da entidade como tema da Prova de Aptidão Profissional revela-se particularmente pertinente, sobretudo numa era em que as redes sociais desempenham um papel crucial na comunicação e no marketing das organizações. O *TikTok* afirmou-se como uma plataforma de grande relevância, permitindo às marcas alcançar um público alargado de forma autêntica, dinâmica e envolvente.

Esta temática está diretamente relacionada com a área de formação do curso de Técnico de Comunicação – Marketing, Relações Públicas e Publicidade, uma vez que implica a aplicação de competências fundamentais, tais como a criação de conteúdos estratégicos, o desenvolvimento da identidade da marca, a gestão de comunidades *online* e a análise de indicadores de desempenho. Trata-se, igualmente, de uma oportunidade valiosa para explorar novas abordagens de comunicação digital e acompanhar as tendências emergentes.

A gestão da conta de *TikTok* da entidade constitui uma ferramenta eficaz para aproximar a organização do seu público-alvo, em especial das gerações mais jovens, que fazem uso diário desta rede social. A criação de conteúdos criativos e interativos contribui não só para o aumento da visibilidade da marca, como também para o fortalecimento da relação com os clientes e do seu posicionamento.

4.3. Cronograma

Etapas	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6	SEM 7	SEM 8	SEM 9	SEM 10	SEM 11	SEM 12	SEM 13
Escolha do tema do projeto e respetivos objetivos	■	■											
Pesquisa e recolha de informações			■	■	■	■	■						
Criação e planeamento de conteúdos			■	■	■	■	■	■					
Execução e publicação de conteúdos					■	■	■	■	■	■	■		
Monitoramento contínuo				■	■	■	■	■	■	■	■		
Apresentação de resultados finais												■	

4.4. Desenvolvimento

Nas etapas não é monitoramento, mas sim monitorização

Agora vais colocando cada uma das etapas e descreves o que foi feito

Por exemplo, na primeira vais fazer uma análise e estudo das atividades do ginásio nas redes sociais

E depois fazes uma análise particular do tiktok e defines objetivos

Na segunda etapa deves colocar o nome Plano das Publicações

Aqui vais fazer um estudo dos melhores dias e horários para publicar e terás de fundamentar

Na seguinte colocas criação e publicação de conteúdos

Aqui vais descrever cada um deles: como foi feito e qual o objetivo

Também deves colocar as interações (visualizações, comentários, etc

4.5. Análise crítica global da execução do projeto

5. Conclusão

Bibliografia

Escola Profissional de Setúbal (2024). *Regulamento Específico do Estágio e da Prova de Aptidão Profissional.*

Anexos

Anexo 1 -

Anexo 2 -

Anexo 3 -

Anexo 1