



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Mónica Joana Marques Costa

Setembro | 2013



ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO
INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Mónica Joana Marques Costa

Relatório para a obtenção do Grau de Licenciado em Desporto

Guarda, Setembro 2013



ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO
INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Relatório de Estágio apresentado no âmbito da disciplina de Estágio do Curso de Desporto, nos termos do Regulamento de Estágio aprovado em 12 de Setembro de 2012.

Orientador da Instituição: Mestre Pedro Pereira

Orientadora do IPG: Mestre Bernardete Jorge

Mónica Joana Marques Costa

Relatório para a obtenção do Grau de Licenciado em Desporto

Guarda, Setembro 2013

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

DISCENTE

Nome do discente estagiário: Mónica Joana Marques Costa

Nº de aluno: 5821

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA - ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO

Director da ESECD: Professor Doutor Carlos Francisco de Sousa Reis

Docente Orientador: Mestre Bernardete Jorge

Director de Curso: Professor Doutor Nuno Miguel Lourenço Cameira Serra

INSTITUIÇÃO RECEPTORA – Ginásio – Bom Sucesso Health Club

Morada: Praça do Bom Sucesso, nº 61, 3º A

Código Postal: 4150-146 Porto

Concelho/Distrito/Localidade: Porto

Telefone: 226069162

Telemóvel: 927046253

Correio electrónico de contacto: geral@bomsucessohc.pt

Nome e grau académico do Supervisor na Organização: Professor Pedro Pereira, Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

INÍCIO DO ESTÁGIO: 15 de Outubro de 2012

FIM DO ESTÁGIO: 14 de Junho de 2013

AGRADECIMENTOS

A realização deste desafio, tornou-se realidade pelo fato de várias pessoas me terem apoiado, através da sua colaboração e esforço ao longo de todo este percurso, tendo sido estes fundamentais e de extrema importância para a sua concretização.

Assim, é-me agora possível agradecer a todos aqueles que de uma forma direta ou indireta, contribuíram para que esta etapa tenha sido alcançada.

Sem qualquer ordem de preferência ou importância, quero aqui expressar os meus sinceros agradecimentos, demonstrando a minha maior gratidão e apreço para com essas pessoas:

- À Professora Bernardete, por ser minha orientadora de estágio, pela sua disponibilidade e prontidão, pelas sugestões e motivação que me foi fornecendo, ao longo deste período de estágio;
- À equipa do Bom Sucesso Health Club (BSHC), por me ter acolhido na instituição recetora e por toda a sua disponibilidade para comigo;
- Ao Professor Pedro Pereira, pelo apoio, disponibilidade para a orientação das minhas dúvidas, compreensão e enorme paciência que ao longo destes oito meses de estágio teve para comigo;
- A todos os alunos do ginásio pelo entusiasmo e confiança depositados em mim;
- Aos meus amigos e colegas de trabalho pelo seu interesse e ajuda que me foi estimulando e pela confiança em mim depositada, fazendo-me acreditar que era possível chegar ao fim com sucesso, apoiando-me nos bons e maus momentos;
- À minha família, pelo apoio incondicional que me deu, em especial à minha irmã, pela paciência e grande amizade com que sempre me ouviu e pela prudência com que sempre me apoiou e ajudou;
- Aos meus colegas de turma, pelos momentos únicos em que estivemos juntos e pela superação de obstáculos em conjunto;
- Por fim, gostaria de tornar extensivos os meus agradecimentos a todos aqueles que me foram ajudando, fornecendo informações, ideias e críticas, algumas que considero bastante essenciais para o sucesso deste estágio.

A todos o meu muito Obrigada!

ÍNDICE

	Folha
FICHA DE IDENTIFICAÇÃO _____	III
AGRACEDIMENTOS -----	IV
ÍNDICE DE ILUSTRAÇÕES _____	VII
ÍNDICE DE TABELAS _____	VIII
ÍNDICE DE ANEXOS _____	VIII
LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS _____	IX
RESUMO _____	XI
INTRODUÇÃO _____	1
CAPÍTULO 1 – ENQUADRAMENTO TEÓRICO _____	3
1.1.FORÇA _____	3
1.1.1.Fatores condicionantes da capacidade de força _____	4
1.1.2.Tipos de força _____	6
1.1.3.Benefícios do treino de força _____	12
1.2.MUSCULAÇÃO _____	14
1.2.1.Perfil do professor de musculação _____	14
1.2.2.Atitudes e Colocação na Sala _____	15
1.2.3.Procedimentos de segurança _____	16
1.2.4.Regras de Segurança: Equipamento _____	16
1.2.5.Técnica de Execução _____	17
1.2.6.Supervisão e Ajudas _____	17
1.2.7.As ajudas _____	17
1.2.8.Como evitar lesões durante o treino _____	18
CAPÍTULO 2 – CARACTERIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO _____	19
2.1.DISTRITO DO PORTO _____	19
2.2. CIDADE DO PORTO _____	20
2.3. LOCAL DE ESTÁGIO – GINÁSIO _____	21
2.4. MATERIAIS E INSTALAÇÕES _____	31
CAPÍTULO 3 – MEU ESTÁGIO _____	33
3.1.OBJETIVOS _____	33

3.2.HORÁRIO DE ESTÁGIO	35
3.3.ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	37
APRECIÇÃO GLOBAL	44
BIBLIOGRAFIA	47
ANEXOS	48

ÍNDICE DE ILUSTRAÇÕES

	Folha
Ilustração 1 - Esquema dos factores condicionantes da produção de força-----	5
Ilustração 2 - Principais músculos para um programa de treino-----	5
Ilustração 3 - Mapa de Portugal _____	19
Ilustração 4 - Concelhos do Porto _____	19
Ilustração 5 - Brasão/Bandeira _____	20
Ilustração 6 - Localização do Ginásio _____	21
Ilustração 7 - Hip-Hop _____	25
Ilustração 8 – Aerodance _____	25
Ilustração 9 - Step Coreografado _____	25
Ilustração 10 - Ritmos Latinos/ Zumba _____	25
Ilustração 11 – Cycling _____	25
Ilustração 12 - Body Combat _____	26
Ilustração 13 – Jump _____	26
Ilustração 14 - Abdominais _____	26
Ilustração 15 – Localizada _____	26
Ilustração 16 - Circuito de Treino _____	27
Ilustração 17 - Pilates _____	27
Ilustração 18 - Corpo e Mente _____	27
Ilustração 19 - Alongamentos _____	27
Ilustração 20 - Jiu-Jitsu _____	28
Ilustração 21 - Kick-Boxing _____	28
Ilustração 22 - Krav Maga _____	28
Ilustração 23 - Hidroginástica _____	29

Ilustração 24 - Natação para adultos _____	29
Ilustração 25 - Corrida na Rua _____	29
Ilustração 26 - Caminha na Rua _____	29
Ilustração 27 – Natação _____	29

ÍNDICE DE TABELAS

	Folha
Tabela 1 – Glossário Muscular-----	6
Tabela 2 - Métodos da Hipertrofia Muscular -----	7
Tabela 3 - Métodos da Taxa de Produção de Força -----	8
Tabela 4 - Métodos Reativos -----	10
Tabela 5 - Equipa de Professores -----	22
Tabela 6 – Profissionais com outras funções -----	23
Tabela 7 - Horário de Estágio -----	35

ÍNDICE DE ANEXOS

	Folha
Anexo 1 - Plano de Estágio _____	49
Anexo 2 - Mapa de Aulas de Grupo _____	51
Anexo 3 – Materiais _____	54
Anexo 4 – Ficha de Programação de Atividades Individualizada _____	57
Anexo 5 – Contrato de Estudante _____	60
Anexo 6 – Contrato Normal _____	63
Anexo 7 – Galeria de Fotos _____	66

LISTA DE ABREVIATURAS

Km² - Quilómetros cuadrados

SIGLAS

BSHC - Bom Sucesso – Health Club

PT – Personal Trainer

PENSAMENTO:

“A força não vem de vencer. Suas lutas desenvolvem suas forças. Quando você atravessa dificuldades e decide não se render, isso é força.”

Arnold Schwarzenegger

RESUMO

O Relatório Final do Estágio Curricular é parte integrante e conclusiva do Curso de Licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda. Neste relatório pretendo, essencialmente, refletir sobre todo o percurso e processo de aprendizagem desenvolvido ao longo do estágio curricular.

Este último teve como objetivos a aplicação prática de conhecimentos e capacidades adquiridas ao longo dos 3 anos de curso, bem como a aquisição e o desenvolvimento de competências profissionais e pessoais, de atitudes e resolução de problemas, por forma a constituir o ponto de partida para uma futura integração no mercado de trabalho, e decorreu no Ginásio BSHC, abrangendo, sobretudo, atividades relacionadas com musculação/cardiofitness e aulas de grupo.

O relatório está estruturado em 3 capítulos: Capítulo 1 – Enquadramento Teórico; Capítulo 2 – Caracterização do Local de Estágio; Capítulo 3 – Meu estágio, que favorecem a sua compreensão.

Palavras-Chave: Ginásio, Aulas de Grupo, Musculação, Cardiofitness.

INTRODUÇÃO

Durante estes três anos de Licenciatura em Desporto, foi-me ministrada uma formação educativa e académica no âmbito desportivo, de atividade física e saúde pública, mediante desígnios científicos, técnicos e pedagógicos. Assim, de forma a colocar em prática os conhecimentos e as capacidades adquiridas durante essa formação e de modo a iniciar o contacto e a adaptação à realidade da profissão, surge o estágio curricular, enquadrado no plano curricular do 3º ano do curso de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto – Instituto Politécnico da Guarda.

Este é um espaço privilegiado para o desenvolvimento de competências técnicas e teóricas, bem como da identidade profissional, pois permite aplicar conhecimentos previamente adquiridos e construir novos, adquirir habilidades, atitudes e valores necessários à futura profissão.

Para concretizar o estágio curricular, que decorreu no período compreendido entre 15 de Outubro de 2012 e 14 de Junho de 2013 – sem obrigatoriedade de presença nos períodos das férias de Natal e da Páscoa -, optei pelo Ginásio Bom Sucesso Health Club. A escolha deste local não foi ao acaso, ela teve em consideração alguns fatores importantes: a proximidade ao meu local de trabalho, outros contactos favoráveis já anteriormente estabelecidos com o ginásio e a garantia de um bom leque de oportunidades que envolvessem atividades no setor de musculação/cardiofitness e aulas de grupo, tendo em consideração que estas atividades desde cedo me despertaram interesse.

Este relatório pretende, então, descrever de forma crítica e reflexiva as atividades realizadas durante o estágio curricular; relatar as aprendizagens efetuadas, o trabalho desenvolvido, as dificuldades sentidas e as estratégias que foram utilizadas para as ultrapassar; interpretar e analisar experiências significativas e referir se os objetivos gerais e pessoais de aprendizagem foram alcançados. De uma forma geral, nele reflito sobre todo o percurso e processo de aprendizagem concretizado e sobre o desenvolvimento de capacidades cognitivas, práticas, comunicacionais, relacionais e pessoais ao longo das 31 semanas de estágio curricular.

Para uma melhor compreensão, o relatório encontra-se estruturado em 3 capítulos: Capítulo 1, intitulado de “Enquadramento Teórico”, onde faço uma breve revisão de conteúdos e conceitos meramente relativos à modalidade de musculação, dado ter sido a atividade em que mais oportunidades de aprendizagem se sucederam; Capítulo 2, intitulado de “Caracterização do Local de Estágio”, onde apresento o local de estágio; Capítulo 3, intitulado de “ O Meu Estágio”, onde refiro os objetivos a que me propus alcançar, o horário de estágio que efetuei e as atividades que desenvolvi. Termina com uma breve apreciação global, seguindo-se a bibliografia e os anexos.

CAPÍTULO 1 – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

O treino de força, entre outras capacidades motoras básicas e vitais, tornou-se um dos desportos mais populares da atualidade, visto que a força pode ser um importante elemento para aquisição de coordenação motora e de diversos movimentos desportivos e do quotidiano.

Afirma Spring (1995), que o fator força além de proporcionar benefícios tanto para adultos e idosos, sedentários e atletas, também possui importância no desenvolvimento da capacidade física da criança e do adolescente.

A aplicabilidade do treino de força para todas as idades já sofreu divergências, principalmente, quando aplicados em adolescentes, contudo estão cada vez mais favoráveis à sua aplicação no desenvolvimento dos jovens, tendo em vista ser um desporto planeado com total segurança e com um grau de risco de lesões reduzido comparado com outros desportos (Pacheco, 2003; Simão, 2009).

Nesse sentido, o conhecimento dos benefícios da musculação auxiliarão os adolescentes a adquirir o hábito para prática de atividade com sobrecarga, propiciando melhorias fisiológicas e orgânicas que compensará, no futuro, com uma melhor qualidade de vida (Simão, 2009).

1.1.FORÇA

Uma definição precisa de força apresenta grandes dificuldades, pela intervenção de múltiplos fatores de ordem física e psicológico que coexistem, de forma mais ou menos interativa, com diversos fatores do rendimento desportivo (Weineck, 1986).

Pode-se definir, de uma forma generalizada, a força como a capacidade motora do Homem que permite vencer uma resistência ou contrapor-se a esta mediante uma ação de grande tensão por parte da musculatura (Weineck, 1986).

Segundo Matvéiev (1991), os objetivos principais do treino de força são:

- Aumentar a capacidade de força e/ou assegurar a sua conservação em relação às particularidades das fases do treino;
- Educar as aptidões de força que correspondam às exigências de uma determinada modalidade.

A primeira destas tarefas refere-se à preparação da força geral e a segunda diz respeito à preparação da força especial. Assim, o trabalho da força serve para:

- Atingir um desenvolvimento global de todos os grupos musculares, considerando-os como um todo;
- Direcionar o trabalho da força para que este se coadune com as aptidões de força na modalidade de especialização.

Portanto, Força é o resultado da tensão máxima que um músculo ou grupo de músculos pode desenvolver quando se opõe ou vence uma resistência exterior.

1.1.1.Fatores condicionantes da capacidade de produção de força

Segundo Pedro Mil-Homens (2000), existem fatores que condicionam a capacidade de produção de força. Assim, o primeiro requisito para que o músculo produza trabalho mecânico e, portanto vença qualquer resistência, é que ocorra um estímulo nervoso que desencadeie o processo de contração muscular. Esse estímulo, é emanado dos centros nervosos superiores e constitui um processo voluntário, sendo o desencadeador da ação muscular.

A ação muscular vai inevitavelmente produzir o alongamento de uns músculos e o encurtamento de outros, o que por sua vez, desencadeará a atividade dos recetores musculares e tendinosos, os quais passarão a desempenhar um papel importante no controlo nervoso a nível medular.

Estamos assim em presença do primeiro grande fator condicionador da capacidade de produção de força: O fator nervoso. Contudo, não é indiferente que o músculo ou grupo muscular ativado tenha um maior ou menor volume muscular, constituindo o grau de hipertrofia, um dos fatores condicionantes da capacidade de desenvolver força, particularmente força máxima.

Também não será indiferente a composição muscular do músculo ativado, o regime de contração muscular promovido (isométrico, concêntrico ou excêntrico), o grau de alongamento muscular ou a velocidade de contração. Estes aspetos ilustram o segundo grande fator condicionador da capacidade de produção de força: O fator muscular.

O tipo de resistência exterior, o grau articular e a alavanca muscular, são outro grupo de fatores – fatores biomecânicos - que afectam a produção de força, já que não é indiferente, por exemplo, desenvolver força contra um peso livre ou numa máquina de musculação de resistência variável.

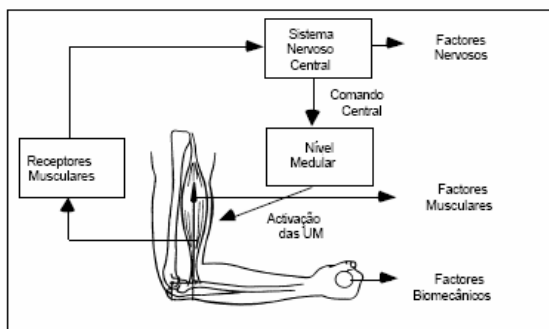


Ilustração 3 - Esquema dos factores condicionantes da produção de força

Também segundo Castelo (1996), as várias expressões da força são condicionadas pela influência de fatores de natureza nervosa e de natureza muscular.

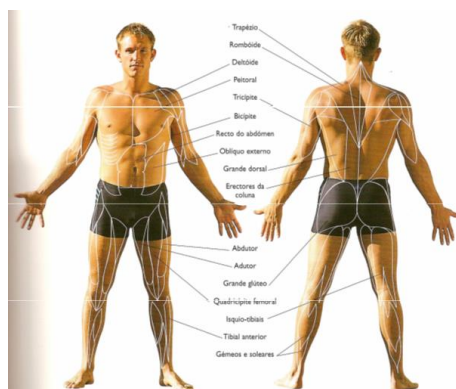


Ilustração 4 - Principais músculos para um programa de treino

Tabela 5 - Glossário Muscular

Abdutor – Afasta a perna da linha média do corpo.	Gêmeos e soleares – Os músculos da barriga da perna responsáveis pela flexão plantar.
Adutor – Puxa a perna em direção à linha média do corpo.	Grande dorsal – Responsável por baixar os braços em direção ao corpo ou por puxá-los por baixo e para trás do mesmo.
Bicípite – Responsável por fletir o braço e movimentar a mão em direção à face.	Grande glúteo – Puxa a perna para trás, estende-a para baixo ou vira-a para fora.
Deltóide – Usado para qualquer movimento de ombros, tal como levantar os braços.	Grande peitoral – Usado para movimentar os braços na frente e de lado a lado do corpo.
Eretores da coluna – Responsáveis pelo movimento para trás da coluna.	Isquio-tibiais – Um grupo de três músculos da parte posterior da coxa que flete o joelho quando se ergue o pé por trás dos glúteos.
Oblíquo externo – Responsáveis por movimentos de torção ou de inclinação lateral.	Tibial anterior – Levanta o pé, tal como andar ou correr.
Quadricípite – Usado para esticar a perna.	Tricípite – Permite estender o braço.
Reto do abdómen – Estimula a inclinação para a frente da coluna e a inclinação da pelve.	Trapézio – Puxa os ombros para baixo e para trás em direção um ao outro. Também usado para encolher os ombros.
Rombóide – Puxa as omoplatas uma em direção à outra.	

1.1.2. Tipos de força

No que diz respeito às suas formas de manifestação, a força muscular poderá assumir três expressões distintas (Raposo, 2005):

Força explosiva ou força rápida – entendida como a capacidade de o sistema neuromuscular vencer resistências com uma elevada velocidade de contração;

Força de resistência – que compreende a capacidade do organismo resistir ao aparecimento da fadiga, em solicitações de prestação de força, durante um período de tempo prolongado;

Força máxima – que corresponde à maior tensão que o sistema neuromuscular pode produzir numa contração voluntária máxima.

Relativamente aos métodos de desenvolvimento de treino destes diferentes tipos de força, Castelo (1996) e Mil-Homens (2000) preconizam a existência de cinco métodos distintos, cuja classificação depende do tipo de organização da carga, do tipo de ação muscular e do tipo de adaptação a que conduzem.

Os *métodos submáximos*, também designados por métodos da hipertrofia muscular, têm como objetivo incrementar a força máxima através do aumento hipertrófico da massa muscular. O seu grande objetivo é induzir a fadiga, através de um estímulo submáximo, para que ocorra uma determinada depleção energética e, conseqüentemente, se estimulem os fenómenos de resíntese, observando-se, a prazo, o aumento da área de secção transversal do músculo. A dinâmica da carga para esta grande família de métodos caracteriza-se por uma intensidade entre 60 - 80% do máximo isométrico individual, e um elevado número de séries (3 a 5) e de repetições (6 a 20). O ritmo de execução deve ser moderado para permitir que o estímulo tenha duração suficiente. É comum que nas últimas repetições da última série seja necessário alguma assistência para que o atleta consiga realizar o movimento, face à fadiga que entretanto se terá instalado;

Tabela 6 - Métodos da Hipertrofia Muscular (Schmidtbleicher, 1992)

	Método da Carga Constante	Método da Carga Progressiva	Método do Culturista (extensivo)	Método do Culturista (intensivo)	Método Isocinético
Ação Muscular Concêntrica	*	*	*	*	
Ação Muscular Excêntrica					*
Intensidade (%)	80	70, 80, 85, 90	60 - 70	85 - 95	70
Repetições	8 - 10	12, 10, 7, 5	15 - 20	8 - 5	15
Séries	3 - 5	1, 2, 3, 4	3 - 5	3 - 5	3
Intervalo (min)	3	2	2	3	3

Os *métodos máximos*, ou métodos da taxa de produção de força, têm por objetivo principal incrementar a taxa de produção de força através do aumento da capacidade de ativação nervosa dos mecanismos neurais, tais como o recrutamento, a frequência e a sincronização de ativação das unidades motoras. São métodos caracterizados fundamentalmente pela elevada intensidade da carga, movida através de uma ação muscular explosiva, máxima velocidade de contração possível (devido ao manuseamento de cargas com características maximais, só podem ser usados para populações com idades compreendidas entre os 18 -20 anos de idade, pois só nessa altura é que os processos de desenvolvimento e de treino criaram as condições morfológicas, orgânicas e fisiológicas para o trabalho de força com esta intensidade. Estes métodos revelam-se desajustados para a população desportiva infanto-juvenil, onde as cargas com características máximas estão proibidas pois os danos que podem causar são extremamente sérios). Neste método são possíveis duas variantes. A utilização de uma pirâmide em que a intensidade da carga vai aumentando progressivamente ao longo das séries (90, 95, 97 e 100%), com a realização de 3 repetições na primeira série e apenas 1 repetição nas restantes 3 séries. No final das quatro séries é realizada uma repetição extra com o objectivo de reavaliar o máximo individual (1RM). A segunda variante consiste na utilização de uma carga constante (90%), na realização de 3 séries de 3 repetições. Em todos estes métodos o intervalo de repouso deve ser de 3 a 5 minutos para o grupo muscular que foi trabalhado.

Tabela 7 - Métodos da Taxa de Produção de Força (Schmidtbleicher, 1992)

	Método Quase Máximo	Método Concêntrico Máximo	Método Excêntrico Máximo	Método Conc/Exc Máximo
Acção Muscular Concêntrica	*	*		*
Excêntrica			*	*
Intensidade (%)	90,95,97,100	100	150	70 - 90
Repetições	3,1,1,1+1	1	5	6 - 8
Séries	1,2,3,4+5	5	3	3 - 5
Intervalo (min)	3 - 5	3 - 5	3	5

O *método misto*, integra os objetivos dos dois métodos anteriormente referidos, no sentido de promover o trabalho de hipertrofia muscular e o incremento da taxa de produção de força. No entanto, este método apresenta algumas desvantagens devido à organização e estruturação da própria carga. Ao utilizar nas primeiras séries a “filosofia” do método de hipertrofia muscular, a fadiga nervosa do sistema neuromuscular não permitirá obter os resultados esperados quando se realizar o trabalho com cargas máximas. Pelo contrário, ao se optar por realizar o trabalho máximo nas primeiras séries, ao chegar à hipertrofia é admissível que as concentrações de lactato intramuscular condicionem negativamente as adaptações do sistema nervoso.

Para que este tipo de adaptação ocorra, como resultado da utilização destes métodos, torna-se fundamental que todos os exercícios reativos sejam realizados a uma máxima intensidade, com o tempo de transição entre as fases concêntrica e excêntrica o mais junto possível (contacto com o solo muito rápido e reativo) e com completa ausência de fadiga.

A carga tem uma organização baseada numa pirâmide de intensidade e de repetições. Considerando um exemplo: na primeira série utiliza-se uma carga de 70% para 8 repetições. Na segunda e terceira séries a intensidade aumenta para 80 e 90% e as repetições reduzem-se para 5 e 3, respetivamente. Na quarta série atinge-se a intensidade máxima (100%) e realiza-se apenas 1 ou 2 repetições. Nas séries seguintes, procede-se à diminuição da intensidade da carga e aumento progressivo do número de repetições, com o mesmo racional das séries anteriores, mas agora com a lógica inversa.

Os *métodos reativos* visam a melhoria dos níveis de força explosiva, potenciando o ciclo muscular de alongamento – encurtamento, dirigindo-se à melhoria do padrão de inervação da musculatura envolvida.

Esta forma natural de funcionamento muscular é relativamente independente das outras formas de manifestação da força e portanto, requer métodos próprios para o seu desenvolvimento.

Estes métodos dirigem-se essencialmente à melhoria do padrão de inervação dos músculos envolvidos. Esta melhoria, caracteriza-se por: (1) aumento da amplitude da fase de pré-ativação nervosa e melhoria da precisão do seu "timing", para melhor preparar o complexo músculo tendinoso para o forte e rápido alongamento a que vai ser sujeito após o contacto com o solo; (2) potente ativação nervosa, de origem reflexa, durante a fase excêntrica, no sentido de contribuir para a regulação do stiffness muscular e dessa forma permitir armazenar energia elástica no complexo músculo - tendinoso a qual possa vir a contribuir para potenciar a fase concêntrica e (3) redução da ativação nervosa durante esta mesma fase.

	Saltos sem Progressão	Saltos com Progressão	Saltos em Profundidade	Exercícios p/ Tronco/braços
Acção Muscular CMAE	*	*	*	*
Intensidade (%)	100	100	100	100
Repetições	30	20	10	25
Séries	3 - 5	3 - 5	3 - 5	3 - 5
Intervalo (min)	5	5	10	5

Tabela 8 - Métodos Reativos (Schmidtbleicher, 1992)

O método da força de resistência, tem como objetivo desenvolver a capacidade do organismo resistir ao aparecimento da fadiga, em solicitações de prestação de força, durante um período de tempo prolongado. Este tipo de trabalho que procura o desenvolvimento da força associada à sua componente cardiovascular é geralmente operacionalizado sob a forma de circuito.

Segundo Raposo (2005), o treino em circuito apresenta um conjunto de vantagens pedagógicas que o tornam um método importante a ser considerado no desenvolvimento da força de resistência geral e específica nos escalões etários jovens. Os aspetos positivos da utilização deste método na estimulação da força, enquanto fator de desenvolvimento integral de um jovem atleta prendem-se com:

- A sua riqueza nas possibilidades de organização;
- A possibilidade de desenvolvimento, combinado ou isolado, dos diferentes tipos de força;
- A mobilização multilateral dos diversos grupos musculares;
- A possibilidade de enquadramento de um grande número de atletas;

- A participação ativa na aprendizagem dos companheiros;
- O facto de permitir a utilização de diferentes espaços, exercícios e materiais auxiliares.

No que diz respeito à especificidade do treino de força, e de acordo com o pensamento de Raposo (2005), todo o trabalho desenvolvido pelo treinador deverá perseguir as seguintes grandes finalidades:

- *Prevenção do aparecimento de futuras lesões*, através do reforço muscular da região abdominal, dorsal, lombar e cervical, assim como o reforço dos músculos que envolvem as articulações mais utilizadas;
- *Compensação dos desvios posturais*, das posições incorretas, das assimetrias e de outros constrangimentos musculares, como resultados de um modo de vida sedentário;
- *Desenvolvimento em primeiro lugar da força geral em todos os grupos musculares*, seguido do desenvolvimento da força explosiva, da força de resistência e, por último, da força máxima. Em qualquer um destes tipos de força, o trabalho geral deverá preceder sempre o trabalho específico.

Ainda de acordo com o mesmo autor, a orientação metodológica de seleção e organização dos exercícios no treino de força, de acordo com as etapas do desenvolvimento biológico da criança e do jovem, deverá obedecer à seguinte progressão:

- Numa etapa inicial começar-se-á a estimular o desenvolvimento da força recorrendo aos exercícios que têm por base o peso do próprio corpo (auto-carga), tais como saltar, lançar, trepar, empurrar, tração, etc.;
- De seguida, passar-se-á para exercícios realizados contra resistências externas ligeiras, como são os casos das bolas medicinais, do trabalho a pares, dos sacos de areia, dos pesos livres ligeiros, etc.;
- Por último, deverá recorrer-se à utilização de exercícios que permitam o aumento progressivo das cargas de trabalho, como são os casos das máquinas de musculação e dos halteres, permitindo um controlo mais aprofundado das intensidades do trabalho realizado.

1.1.3. Benefícios do treino de força

O treino de força bem como a atividade física em geral influi não somente na questão de saúde biológica, mas também no fator psicológico. Todo o treino de força quando bem orientado beneficia de modo muito abrangente a saúde do ser humano. Assim, de acordo com Silva (2004), alguns dos benefícios de um treino de força são:

- Promoção de estímulos para qualidades de aptidão física, como:

Força: Estimula a capacidade de contração dos músculos.

Destreza: Estimula a coordenação neuro-muscular, aumentando a consciência corporal do praticante.

Velocidade: A velocidade de contração dos músculos é muito influenciada pela genética. O treino de força não afeta de forma negativa a velocidade da contração muscular, pelo contrário um grupo muscular treinado pode aumentar significativamente a capacidade de aceleração.

Flexibilidade: Trabalha diretamente na manutenção da flexibilidade e que em alguns casos promove o aumento da mesma.

Potência: É um dos pontos mais estimulados nos praticantes do treino de força.

Resistência anaeróbia: O treino com pesos estimula a capacidade de prolongar esforços de alta intensidade.

Resistência aeróbia: Muito se afirmou que este tipo de treino não estimulava a resistência aeróbia, no entanto constatou-se que corredores e ciclistas melhoraram seu desempenho em provas de fundo na ordem de 11 a 13% apenas com a inclusão de treino com peso.

- Melhoria do sistema osteoarticular:

Densidade óssea: O treino físico é o exercício mais indicado para o aumento da massa óssea, pessoas treinadas com peso chegam a apresentar densidade óssea cerca de 40% maior do que pessoas sedentárias.

Tendões e ligamentos: Tendões e ligamentos ficam mais resistentes com o treino de força, devido ao aumento da massa muscular que deixa as cápsulas articulares ficarem mais protegidas, diminuindo o índice de lesões.

- .Diminuição do tecido adiposo: O treino de força contribui para a diminuição do tecido adiposo, pois aumenta o gasto calórico diário.
- Aumento da massa magra: Com o passar dos anos o ser humano tende a perder massa muscular, daí que com o treino de força é possível inverter este processo.
- .Melhoria no funcionamento do coração: O Treino de força melhora a função contrátil do coração. Apesar de ocorrer a hipertrofia das paredes ventriculares, a anatomia e as funções não sofrem nenhuma espécie de alteração.
- Diminuição da pressão arterial, do colesterol e triglicerídeos: Com o treino de força, a pressão arterial e os níveis de triglicerídeos e LDL-Colesterol tendem a diminuir.
- Prevenção de doenças: Os riscos de doenças como obesidade, aterosclerose, hipertensão arterial, diabetes, osteoporose são menores com a prática do treino de força.
- Melhoria da postura: Aliado com exercícios de flexibilidade o treino de força poderá melhorar a postura do praticante, desde que orientado de forma correta.
- .Diminuição de dores musculares localizadas: Como existe aumento da força através deste tipo de treino, o excesso de esforço para a realização de tarefas do quotidiano diminui, bem como as dores musculares causadas por esses esforços.
- Benefícios psicológicos: Como qualquer outra atividade física, o treino de força traz uma série de benefícios psicológicos, como o aumento da auto-estima, melhor estado de humor.

Todas as pessoas que treinam força trazem para si estes benefícios, mas é importante salientar que o treino de força é algo complexo e que só poderá ser orientado por profissionais com o conhecimento necessário.

1.2.MUSCULAÇÃO

A musculação é uma das modalidades de exercício mais praticadas em todo mundo. Atualmente, não somente só jovens são adeptos desta modalidade, pois tem sido reconhecida a sua importância para idosos, cardiopatas e até para crianças, desde que com algumas adaptações e cuidados (Ferreira, s/data).

O treino de força, conhecido popularmente como musculação é uma forma de exercício contra-resistência, para o treino e desenvolvimento dos músculos esqueléticos. Utiliza 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 (Ferreira, s/data).

Esta forma de treino físico é utilizada para fins atléticos (através da melhora no desempenho de atletas), estéticos (no desenvolvimento do volume muscular) e de saúde (auxiliando no tratamento de doenças musculares, ósseas, metabólicas, melhora na mobilidade, postura, entre outros) (Ferreira, s/data).

1.2.1.Perfil do professor de musculação

A postura mais adequada para cada caso concreto está relacionada com boa disposição, apoio técnico e incentivo por parte do monitor. O monitor de musculação tem que ser simultaneamente um técnico e um relações públicas.

Tem de dar a entender de uma forma inequívoca que conhece os objetivos de cada um dos alunos e que sabe o que tem que fazer para os atingir. O monitor deve ser capaz de manter a chama da motivação acesa, e para isso tem que se mostrar interessado e delicadamente exigente no trabalho do aluno. Tem que saber, regularmente, como é que cada aluno se sente, pois só assim se pode aperceber antecipadamente de qualquer situação de desmotivação (Brito e Oliveira, 1998).

1.2.2. Atitudes e colocação na sala

Segundo os mesmos autores (Brito e Oliveira, 1998), dentro do ginásio, o monitor deve:

- Procurar colocar-se em posição onde possa observar a maior parte dos alunos;
- Realizar correções técnicas e/ou comentários que indiquem aos alunos que o monitor, mais do que estar lá, está atento e interessado;
- Mostrar-se sempre disponível, bem-humorado;
- Estar atento à duração de cada programa de treino e realizar as alterações necessárias de forma a manter o aluno motivado e a efetivar a sua evolução;
- Evitar prender-se durante um tempo excessivo ao mesmo aluno, em especial se for aluno já com experiência de treino;
- Evitar treinar durante as suas horas de trabalho;
- Manter normas de trato com os alunos adequados às respetivas idades;
- Procurar acompanhar de forma mais atenta os alunos com mais idade e os jovens preocupar-se com a sua aparência, quer em termos de higiene, quer ao nível do vestuário.

Muitas vezes, as pessoas procuram por formas de treino na musculação sem ter o conhecimento sobre a qualidade e eficácia deste. Somente o profissional de educação física está preparado para determinada prescrição. Porém, nem sempre isso acontece. Pessoas sem qualquer respaldo científico, muitas vezes prescrevem treinos baseando-se em repetições de conceitos e ideias infundadas (Guimarães, 2010).

Segundo o mesmo autor (Guimarães, 2010), na prescrição do treino na musculação o profissional deve ter uma base sólida em alguns conhecimentos científicos como: fisiologia, teoria do treino, pedagogia do desporto, cinesiologia e aprendizagem motora. Na teoria do treinamento possuir como, por exemplo, o conhecimento dos princípios do treino desportivo é de fundamental importância, pois estes determinam o programa e o método a ser utilizado, além da organização dos mesmos.

1.2.3.Procedimentos de segurança

Segundo os autores Brito e Oliveira (1998), em qualquer atividade física, o treino de força envolve um certo risco. Há que minimizar qualquer fator potencial de criar riscos. Para tal, devemos ter particular atenção à região da coluna vertebral, aos joelhos e aos ombros.

- O Aquecimento

No caso dos treinos de musculação, e salvo hábitos pessoais diferentes, o aquecimento pode ser moderado e geral, terminando numa fase específica a ser tanto mais cuidada quanto maior for a intensidade do trabalho que vamos iniciar.

- A Respiração

Devemos inspirar na fase do exercício mais fácil, que é, em geral, a “fase negativa” ou excêntrica, e começamos lentamente a expirar, na fase mais difícil, que é geralmente a fase “positiva” ou concêntrica.

1.2.4.Regras de segurança: equipamento

De acordo com os mesmos autores, no que respeita ao equipamento, há que decidir se a opção é pelo uso de pesos livres e halteres ou pelas máquinas.

- *No treino de pesos livres recomenda-se:*

- A utilização dos apertos nas barras, de forma a evitar o deslizamento dos pesos;
- Verificar se a barra está carregada de forma equilibrada;
- Verificar se o espaço é suficiente para a execução sem criar riscos aos outros;
- Prestar atenção quando se carrega e descarrega a barra, de forma que esta não fique desequilibrada;
- Antes da execução de cada série, verificar se os discos estão juntos e apertados;
- Não deixar cair os pesos e os halteres, controlar os pesos durante todo o exercício.

- *Para o treino em máquinas de musculação recomenda-se:*
 - O controle da velocidade de execução, evitando os balanços e os movimentos bruscos;
 - Verificar os cabos e a colocação da cavilha, ajustar o assento e encosto;
 - Realizar o aperto dos cintos sempre que existirem;
 - Não deixar bater os pesos durante a execução.

1.2.5.Técnica de execução

Segundo *Brito e Oliveira (1998)*, a falta de técnica de execução é responsável por muitas lesões. Muitas das lesões acontecem devido ao excesso de carga, à excessiva velocidade de execução e à falta de estabilidade. A falta de apoio ao nível da coluna lombar e a má postura durante a execução de exercícios pode conduzir ao aparecimento de lesões.

1.2.6.Supervisão e ajudas

De acordo com os mesmos autores *Brito e Oliveira (1998)*, a supervisão, em especial de indivíduos pouco familiarizados com o treino de força permite o reconhecimento de potenciais problemas que podem conduzir à lesão.

Em determinados exercícios com pesos livres e halteres, é importante ter o acompanhamento de um ajudante. Por exemplo, em exercícios como o agachamento, o ajudante deve colocar-se atrás do executante e acompanhar o movimento. Em caso de emergência, deve abraçar o tórax do executante, logo abaixo das axilas, e ajudar a completar o movimento (*Brito e Oliveira, 1998*).

1.2.7.As ajudas

As ajudas são fundamentais nos processos de treino de musculação, porque se é verdade que só as grandes cargas de treino têm efeito de treino, não é menos verdade que para as executar, o atleta necessita de ajuda, ou não se arriscará a fazer o exercício.

É desejável promover o espírito de equipa dentro do ginásio, para que os atletas se ajudem mutuamente (Brito e Oliveira, 1998).

1.2.8. Como evitar lesões durante o treino

De acordo com os mesmos autores, alguns procedimentos que reduzem o risco de lesão são:

- Em particular para os exercícios que provocam a solicitação das articulações em grandes amplitudes, deve-se realizar uma ou mais séries de aquecimento com uma carga leve;
- Os exercícios devem ser realizados na amplitude total do movimento;
- Usar cargas relativamente leves quando se introduz um novo exercício no programa;
- Não ignorar a dor nas articulações e, se a dor for persistente, interromper o treino;
- Não realizar levantamentos com cargas máximas caso não se encontre preparado física e tecnicamente;
- Executar um programa de treino equilibrado em termos de grupos musculares (agonista/antagonista).

2.2.CIDADE DO PORTO

O Porto é uma cidade portuguesa situada no noroeste da Península Ibérica, sede do município homónimo com 41,66 km² de área, tendo uma população de 237.584 habitantes (2011). É considerada uma cidade mundial, sendo a capital do Distrito de Porto, da Área Metropolitana do Porto e da região estatística do Norte, sub-região do Grande Porto. A cidade metrópole, constituída pelos municípios adjacentes que formam entre si um único aglomerado urbano, conta com cerca de 1.286.276 habitantes, o que a torna a maior do noroeste peninsular e a segunda maior de Portugal, após a Grande Lisboa.

A cidade do Porto é conhecida como a Cidade Invicta e como a Capital do Norte. É a cidade que deu o nome a Portugal – desde muito cedo (200 a.C.), quando se designava de Portus Cale, vindo mais tarde a tornar-se a capital do Condado Portucalense.

A bandeira da cidade, assim como, o Brasão estão identificadas através da seguinte ilustração.



Ilustração 5 - Brasão/Bandeira (Fonte: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Porto>)

Tem origem num povoado pré-romano. Na época romana designava-se Cale ou Portus Cale, sendo a origem do nome de Portugal. No ano de 868, Vímara Peres, fundador da terra portugalense, teve uma importante contribuição na conquista do território aos Mouros, restaurando assim a cidade de Portucale.

(Fonte: <http://pradigital-tome.wikispaces.com/file/view/Cidade+do+Porto.pdf>)

2.3. LOCAL DE ESTÁGIO – GINÁSIO

Ginásios são estabelecimentos abertos ao público ou a uma categoria determinada de clientes, que integram uma ou mais salas destinadas à prática de atividades físicas e desportivas e respetivas instalações de apoio, podendo ainda comportar instalações complementares e equipamentos específicos, designadamente saunas e outros dispositivos de hidroterapia, que se destinam à prática individual ou coletiva de atividades físicas ou desportivas, em regime supervisionado ou livre, e dirigidas para a manutenção ou desenvolvimento da aptidão física, da saúde, da qualidade de vida ou treino das qualidades físicas.

GINÁSIO BOM SUCESSO – HEALTH CLUB (BSHC)

O BSHC situa-se na Cidade do Porto (Boavista) no Bom Sucesso Trade Center, junto ao Shopping Cidade do Porto. A empresa BSHC, fundada em Agosto de 2008, surgiu e cresceu num espaço onde já existia um antigo clube e, rapidamente assumiu e cumpriu a sua missão de ajudar as pessoas a criarem e a manterem hábitos de vida saudáveis.

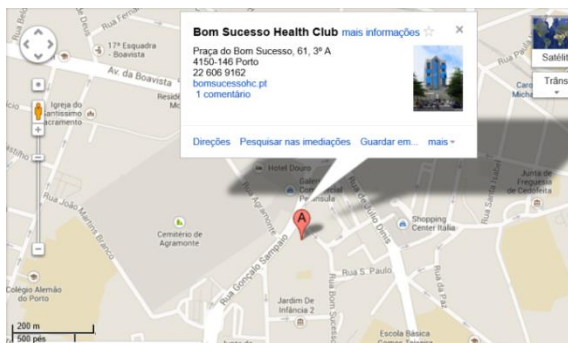


Ilustração 6 - Localização do Ginásio (<http://www.bomsucessohc.pt/contactos.php>)

Hoje é já uma referência no mercado do Fitness Nacional. Assim, a missão deste, é contagiar todos os associados a terem hábitos de vida saudáveis e ecológicos, através da prática da atividade física e participação na vida ativa do clube.

O BSHC, dispõe:

- De uma equipa de profissionais com elevada qualidade e experiência no mundo do Fitness que diariamente têm a missão de ajudar as pessoas a cumprirem os seus objetivos: quer seja perder uns quilos a mais, ser melhor atleta, ser melhor pai, quer na recuperação de uma lesão, auto-estima, quer seja simplesmente para ficar mais saudável.

- Do horário mais alargado do país, o BSHC funciona de 2^a a 6^a feira das 7h até às 24h. Sábados das 9h às 21h, e Domingos e Feriados das 10h às 21h.

2.3.1. Equipa

Além dos dois coordenadores (executivo – André Oliveira - e técnico – Susana Soares), o ginásio Bom Sucesso Health Club conta com uma vasta equipa de professores (Tabela 5) e profissionais com outras funções, tais como consultores, responsáveis pela receção e manutenção (Tabela 6).

Tabela 5 - Equipa de Professores

Ginástica	Musculação	Personal Trainers
Agnelo (Agui)	André Oliveira	André Oliveira
Augusto Rodrigues	André Osório	Bruno Luís
Cláudia Maia	Bruno Luís	José Tenente
José Tenente	Pedro Pereira	Susana Soares
Eduardo Oliveira (Edu)	Rafael Matos	Vasco Portela
Fabiana Lyra	Tiago Passos	Vladimira Gonçalves
Francisco Moura	Tiago Lima	
Vladimira Gonçalves	Susana Soares	
Marco Carneiro	Ana Santos	
Mário Duarte		
Margarida Almeida		
Miguel Caratão		
Sílvio Silva		
Tiago Passos		

Tabela 6 – Profissionais com outras funções

Consultoria	Receção	Manutenção
Carla Sousa	Carla Sousa	Cristina
	Miguel Freire	Francisco
	Paula Teixeira	Juliana
	Sónia Tino	

Serviços do Ginásio

- Sala com equipamento cardiovascular;
- Sala equipada com máquinas de musculação e pesos livres;
- Acompanhamento de professores no cardiofitness e musculação;
- Aulas de grupo Campo de futebol 4x4 no exterior / Campo de voleibol;
- Zona de treino exterior;
- Sala de massagem;
- Piscina/ sauna e turco;
- Cabeleireiro;
- Loja de Roupa fitness "Corpo Livre;
- Bar;
- Personal Training;
- Aconselhamento Alimentar;
- Massagens:
 - *Massagem de Relaxamento* - Massagem tradicional, reduz o stress e a tensão muscular. A massagem equilibra o corpo e a mente. Ajustando-se aos objetivos de cada pessoa e à análise da sua condição, pode realizar uma massagem mais profunda ou mais suave.
 - *Massagem Terapêutica* - Indicada para pessoas que tenham dores musculares, dores relacionadas com más posturas e em algumas situações em pós-operatório. A massagem terapêutica tem como objetivo relaxar os músculos da zona afectada de forma a diminuir ou a eliminar a dor.

- *Massagem Anticelulítica* - A massagem anticelulítica recorre a movimentos fortes e profundos, estimulando e reafirmando a pele contribuindo assim para a diminuição do tecido adiposo. Esta massagem é indicada em situações onde a celulite não esteja muito instalada e em casos de prevenção ou manutenção.
- *Stress Out* - Concentrada na região do pescoço e ombros, esta massagem é indicada para pessoas que têm o seu tempo limitado.
- Hidroterapia – Tratamento pela água sob suas diversas formas e a temperaturas variáveis. A água é um dos meios de cura, um veículo de calor ou frio para o corpo. Aplicada ao corpo, opera nele modificações que atingem, em primeiro lugar, o sistema nervoso, o qual, por sua vez, age sobre o aparelho circulatório, produzindo efeitos sobre regularização do calor corporal. As reações da aplicação da água são portanto, três: nervosa; circulatória e térmica.
- Festas de Aniversários: São constituídas por 2 horas de diversão, com muitos jogos e animação, mais 30 minutos de lanche. A animação é pensada de acordo com a idade das crianças. Daí ter como *modalidades*: jogos aquáticos, hip hop, capoeira, jump Kids, jogos tradicionais, futebol, voleibol e kids gamem.

2.3.2. Aulas de Grupo

As aulas de grupo apresentam-se como ótima opção para quem procura treinar em conjunto com outras pessoas, onde a dinâmica é a de grupo e sempre com a componente musical presente. Os clientes podem escolher entre as mais variadas opções, participar em aulas com objetivo mais focado na tonificação muscular, ou no gasto calórico ou na melhoria da postura, consciência corporal ou alongamentos. Estes são serviços com cariz diferenciado em termos de objetivos e dinâmicas de aula, permitindo aos clientes, com o aconselhamento dos profissionais, ir variando o seu treino e melhorando o seu nível de aptidão física, psíquica e emocional.

2.3.2.1. Atividades Aeróbicas

Hip-Hop - É uma dança de rua. No Bom Sucesso Health Club, é ensinado em formato de coreografia. Este é um treino cardiovascular divertido e acelerado e é a certeza de obter do seu corpo movimento.



Ilustração 7 - Hip-Hop (Fonte: <http://www.yummybubby.com/>)

Aerodance - Modalidade com coreografias altamente motivantes e música ao mais alto nível. Ajuda a melhorar a auto estima a coordenação e capacidade cardio-respiratória, sendo ideal para quem tem como objetivos a perda de gordura e o gosto pela dança.



Ilustração 8 – Aerodance (Fonte: <http://www.wallstreetfitness.com.br>)

Step Coreografado - Step é um exercício aeróbico praticado com o uso de uma pequena plataforma chamada step (em português, degrau). A altura da plataforma pode ser ajustada com a colocação de pequenas peças em baixo da mesma, dependendo da necessidade de cada praticante.



Ilustração 9 - Step Coreografado (Fonte: www.academiaaguas.com.br)

Ritmos Latinos / Zumba - Combina a música brasileira, latina e internacionais de alta energia, com coreografias originais.



Ilustração 10 - Ritmos Latinos/ Zumba (Fonte: thetvfitness.com)

Cycling- É uma aula de ciclismo indoor que visa o condicionamento da capacidade cardiovascular e que por isso fomenta uma grande queima calórica. Conseguem-se atingir um alto grau de motivação através da simulação de percursos e situações sobre uma bicicleta estacionária, combinados com músicas.



Ilustração 11 – Cycling (Fonte: www.technogym.com)

Pode ser apresentada em nível iniciante, intermédio e avançado.

Body Combat- Treino de cardio no qual fica totalmente liberta. Este programa ferozmente energético é inspirado nas artes marciais e movimentos de uma grande variedade de disciplinas como o karaté, boxe, taekwondo, tai chi e muay thai.



Ilustração 12 - Body Combat (Fonte: osolalguresnoeste.blogspot.com)

Jump - É uma aula organizada sobre o minitrampolim (equipamento que desperta curiosidade e vontade de experimentar) que proporciona melhor condição física, alto gasto calórico e melhor postura. As músicas são explosivas e as coreografias simples.



Ilustração 13 – Jump (Fonte: www.youtube.com)

2.3.2.2. Atividades neuromusculares

Abdominais - Uma aula de abdominais que trabalha o seu abdômen e costas. Halteres, caneleiras, bolas medicinais e bola suíça são materiais incorporados durante o treino.



Ilustração 14 - Abdominais (Fonte: divas-na-balanca.blogspot.com)

Localizada - A aula de localizada é um treino com exercícios de resistência muscular localizada. Esta aula pode também conter uma componente aeróbica. Trabalha todos os grupos musculares. Ideal para quem tem como objetivos a perda de gordura e definição muscular.



Ilustração 15 – Localizada (Fonte: www.dicasdesaude.info)

Circuito de Treino - Aula em circuito efetuada com combinação de alta intensidade aeróbica e exercícios de treino de resistência. Eles são projetados para serem fáceis de seguir e alvo perda de gordura, fortalecimento muscular e condicionamento cardiovascular.



Ilustração 16 - Circuito de Treino (Fonte: www.guia-fitness.com)

2.3.2.3. Atividades holísticas

Pilates - O método Pilates tem como base, os princípios criados por Joseph H. Pilates. O Pilates através dos seus exercícios, fortalece os músculos fracos, alonga os músculos que estão encurtados e aumenta a mobilidade das articulações. Movimentos fluentes são feitos sem pressa e com muito controle para evitar stress. O alinhamento postural é importante em cada exercício, ajudando na melhoria da postura global do indivíduo.



Ilustração 17 - Pilates (Fonte: www.blogstudiopilates.com.br)

Corpo e Mente - Aula com foco na melhoria da sua força, flexibilidade e equilíbrio, reforçando simultaneamente a sua postura, coordenação e concentração mental. Aulas de corpo e mente são uma ótima maneira de restabelecer energia diária, aliviar o stress e sentir-se bem.



Ilustração 18 - Corpo e Mente (Fonte: www.einstein.br)

Alongamentos - O alongamento promove o equilíbrio muscular, reduz a tensão, aumenta a amplitude de movimento e ajuda a prevenir lesões. Esta aula incorpora uma grande variedade de alongamentos para o corpo todo.



Ilustração 19 - Alongamentos (Fonte: loboesportista.blogspot.com)

2.3.2.4.Artes marciais

Jiu-jitsu (Arte Suave) - Considerada a arte marcial de solo mais eficaz do planeta, tem como filosofia dar a oportunidade para que o oponente desista do combate antes que se magoe! Trata-se de um xadrez de corpos, ambos com objetivo de aproximar, desequilibrar, projetar, pressionar, imobilizar e finalizar através de estrangulamentos ou chaves nas articulações, levando o oponente a desistir. Quando praticado desportivamente, promove a auto-estima, é excelente defesa pessoal e proporciona boa forma física, melhora a capacidade cardiovascular, e a coordenação motora, além de, socializar, educar, tranquilizar.



Ilustração 20 - Jiu-Jitsu (Fonte: blog.academiaqualitylife.com.br)

Kick-boxing - Refere-se apenas a um grupo de artes marciais e desportos de combate em pé baseados em chutes e socos como também é um estilo de arte marcial e desporto de combate. Praticado como defesa pessoal, condicionamento físico geral ou como um desporto de contacto.



Ilustração 21 - Kick-Boxing (Fonte: sportvc.com)

Krav Maga – É um sistema de combate corpo a corpo eclético, desenvolvido em Israel, que envolve técnicas de luta, torções, defesa contra armas, bastões, agarramento e golpeamento.



Ilustração 22 - Krav Maga (Fonte: esporteaoredordomundo.blogspot.com)

2.3.2.5.Atividades aquáticas

As atividades aquáticas vêm progredindo de forma satisfatória de acordo com as exigências da sociedade e do indivíduo, sendo uma das modalidades desportivas mais praticadas nos ginásios. É visível a quantidade de pessoas que adoram atividades em meio líquido e os inúmeros benefícios destas, em diferentes faixas-etárias e a diversos níveis: físico, psicológico e social (Ilustração 23 e 24).



Ilustração 23 - Hidroginástica (Fonte: www.dragoconsultoria.com.br)

Ilustração 24 - Natação para adultos (Fonte: juizdeforaonline.wordpress.com)



2.3.2.6. Atividades outdoors

Consistem em atividades realizadas em contacto com a natureza com intuito de promover a melhoria na performance física, a interação com os demais praticantes, a consciência e preservação do meio ambiente e exercitar a responsabilidade social. Assim, proporciona aventura, adrenalina e descontração ao cliente, no entanto, deve ter-se respeito pelos princípios básicos, de segurança e respeito ao próximo (Ilustração 25 e 26).



Ilustração 25 - Corrida na Rua - Maio, Junho e Julho - (Fonte: www.esportesite.com.br)

Ilustração 26 - Caminha na Rua - Maio, Junho e Julho - (Fonte: hypescience.com)



2.3.3. Atividades para Crianças

Natação bebês - (idades de 6 meses - 2 anos) - Os pais e os professores usam técnicas de exploração, canções e jogos para envolverem pequenos na água.

Natação crianças - (idades: dos 3 aos 6 e dos 6 aos 12 anos) - Esta aula de nível inicial centra-se sobre os fundamentos da natação. O professor ajuda a criança a ganhar conforto na água, como colocar a cabeça debaixo da água, a flutuar e fazer deslizes. As aulas são ajustadas com base nos níveis de habilidade da criança.

Ilustração 27 – Natação (Fonte: www.assimsefaz.com.br)



MTV Dance - Aula muito divertida e dinâmica onde se aprende as coreografias das músicas da actualidade. MTV Dance (Music Television) é uma mistura de várias danças como o jazz, hip hop, aerodance, entre outros. Excelente aula para desenvolver coordenação, sensualidade, criatividade, socialização, musicalidade, ritmo, sentido tátil, auditivo e visual.

O Mapa de aulas de grupo estabelecido pelo ginásio apresenta-se em Anexo 2.

2.3.3. CardioFitness e Musculação

O BSHC proporciona-nos duas salas bem equipada e com muita luz natural, sendo que, neste espaço, o treino de musculação e/ou manutenção é um prazer.

O BSHC dispõe de treinadores pessoais, isto é, profissionais que devem ter uma formação em Educação Física, que estão capacitados a ministrar e supervisionar os treinos seguindo os objetivos de quem o contrata e respeitando os princípios básicos do treino.

Os objetivos podem ser diversos como: perder peso; aumentar massa muscular; tonificar; aprender a nadar; melhorar performances desportivas / aumento dos níveis de força; melhorar resistência cardiovascular, reabilitação física entre outros.

Vantagens de um Personal Trainer:

- *Variedade* – Existem várias atividades que possibilitam ao professor diversificar o treino de acordo com o objetivo do aluno, tornando-o mais motivante.
- *Motivação:* O professor vai motivá-lo a elevar as suas performances constantemente.
- *Segurança:* O risco de lesão diminui e você sentirá maior confiança no acompanhamento pois o professor vai estar atento durante toda a aula á sua postura, forma e erros de execução dos movimentos.
- *Compromisso:* O compromisso irá permitir manter uma regularidade no treino evitando faltas desnecessárias.

- *Resultados:* O facto de existir alguém para adaptar o treino à sua forma e estado físico diário faz com que o treino decorra sempre com índices elevados de rendimento e motivação.

2.4.MATERIAIS E INSTALAÇÕES

Entrada e Receção

A entrada do B.S.H.C. está bem situada e é de fácil acesso. Situa-se na entrada das torres do edifício Bom Sucesso no 3º andar, mesmo ao lado do centro comercial Cidade do Porto, onde existem acessos por elevadores, para pessoas com necessidades especiais de acesso. Logo à entrada deste espaço desportivo, é evidente a sua modernidade e acessibilidade através da sua arquitetura. A porta da entrada, que se encontra a meio, é composta por duas altas e largas portas, elas também espelhadas e também com duas estátuas a retratar um corpo feminino e masculino.

Bar

O bar oferece refeições leves como: saladas, sopas e grelhados. Podemos desfrutar de um sumo natural, bebidas energéticas, entre outras.

Balneários

No Health Club existem três balneários: 1 masculino (Piso 2) e 2 femininos (Piso 1 e 2).

Estúdio 1

Este é o maior estúdio do ginásio, tem um espelho em todo o comprimento de um lado e do outro. Tem espaço e material necessário para as aulas de: Local, Step, Pilates, Abdominais, Hip-Hop, Body Combat, Ritmos e Zumba, entre outras.

O material encontra-se nos armários encastrados existentes nas duas paredes laterais.

Estúdio 2

Este estúdio é mais pequeno mas suficientemente espaçoso para as aulas seguintes: Ritmos/Zumba, Alongamentos, Localizada, Pilates, Judo Juijitsu, etc.

Sala de Cardiofitness e Musculação

Existem duas salas em que uma é destinada à parte de cardio e outra à musculação. Na sala de musculação encontramos 30 máquinas. Algumas das quais são: máquina de adução e abdução, back extension, leg press, leg extension, leg curl, glúteos em pé, peck deck, peitoral, supino, máquina de abdominal, rosca apoiada, chest press, torre, halteres.

Sala de Bike

A sala de bike é a mais pequena das salas do ginásio. Esta oferece aos associados 30 bicicletas e uma aparelhagem sonora.

Piscina

A piscina é o ponto central do ginásio, tem vista para as duas lojas existentes no ginásio e para o bar. Tem o comprimento de 17X11m e uma temperatura média de 32 graus. Na piscina realiza-se não só aulas de hidroginástica, mas também de hidromassagem.

Dado que esta instituição é alvo de um grande número de clientes, também os recursos materiais devem ser vastos e em bom estado. Assim, é importante diferenciá-los consoante cada piso de modo a ser mais fácil a compreensão da sua necessidade (Anexo 3).

CAPÍTULO 3 – MEU ESTÁGIO

3.1.OBJETIVOS DO ESTÁGIO

Permitir exercer um vasto leque de atividades/experiências no contexto desportivo, visto que os Licenciados em Desporto são capacitados de competências científicas, técnicas, didáticas e profissionais. Assim, este estágio teve como objetivo complementar a formação académica através da aplicação prática, e adquirir novas competências.

Objetivos Gerais

- Tomar consciência da dinâmica inerente ao mundo do trabalho;
- Aplicar a contextos reais de trabalho os conhecimentos adquiridos nas várias disciplinas que compõem o curso;
- Criar um bom clima no ginásio mantendo, o mesmo, com um aspeto motivante e com boas condições;
- Utilizar linguagens e suportes de informação diversificados e adequados às diferentes situações, utilizando a avaliação nas suas diversas especificidades, como elemento regulador e promotor da qualidade do treino;
- Participar e organizar atividades propostas pelo Coordenador do local de estágio;
- Participar nas atividades da organização;
- Promover nos atletas competências significativas no âmbito específico da atividade;
- Promover o gosto e o hábito pela prática da atividade física.

Objetivos Específicos

- Participar na elaboração de planos de treino;
- Supervisionar os clientes, bem como ajuda-los nos objetivos a que se propõem, (perder massa gorda, tonificar ou hipertrofiar o tónus muscular);

- Efectuar medições e avaliações, tais como, composição corporal e tensão arterial, entre outras;
- Ser claro na informação dada a cada cliente;
- Conhecer e perceber a metodologia de treino da instituição e, mais especificamente, das diversas modalidades;
- Interagir com população de todas as faixas etárias;
- Fazer com que o estágio proporcione um leque mais abrangente de conhecimentos e competências ao nível cardiofitness e as aulas de grupo;
- Intervir e cooperar nos Open Day's que se poderão realizar durante o meu estágio;
- Observar as sessões ministradas por outros profissionais no seio da instituição acolhedora com vista a analisar, comparar e perceber as técnicas de intervenção pedagógica utilizadas pelos mesmos;
- Estabelecer contacto com os clientes de modo a criar uma certa relação de empatia, confiança e respeito com eles nas capacidades como instrutor e monitor;
- Observar pareceres, planos, aulas de outros profissionais da instituição de modo a adquirir conhecimentos importantes relacionados com as suas metodologias de ensino / trabalho;
- Tentar diversificar o mais possível nas modalidades disponíveis no clube;
- Apresentar capacidade de planear e organizar, cooperando com outros colegas de estágio, contribuindo para a promoção de um clima de interajuda, manifestando sentido crítico, iniciativa e criatividade individuais e responsabilidade profissional.

3.2. HORÁRIO DE ESTÁGIO

O horário de estágio (Tabela 7) que efetuei foi flexível ao longo das semanas, o que favoreceu a minha passagem pelas diversas aulas lecionadas e me permitiu obter uma noção geral da dinâmica do cotidiano do ginásio. Esforcei-me sempre para estar presente às segundas e quartas de manhã e terças e quintas à tarde, de forma a acompanhar o meu monitor-orientador.

Tabela 7 - Horário de Estágio

Modalidade / Dia	15-10-12	16-10	17-10	22-10	23-10	24-10	27-10	29-10	31-10	5-11	-
Aulas de Grupo			X		X	X	X		X		-
Musculação/Cardiofitness		X	X	X		X	X	X	X	X	-
Horas/dia	2	2	5	2h30	2	5	5h30	3	4	2h30	T=33h30
////////////////////////////////////	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Modalidade / Dia	6-11	7-11	13-11	14-11	16-11	19-11	20-11	21-11	26-11	28-11	-
Aulas de Grupo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-
Musculação/Cardiofitness		X	X	X		X	X	X	X	X	-
Horas/Dia	2h30	5	4	4	3	6h30	3	5	6	5	T=44h
////////////////////////////////////	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Modalidade / Dia	3-12	5-12	10-12	12-12	17-12	18-12	19-12	26-12	8-01-13	9-01	-
Aulas de Grupo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-
Musculação/Cardiofitness	X	X	X	X	X		X	X	X	X	-
Horas/Dia	4	4	6	3	6	3	3h30	4	4	4	T=41h30
////////////////////////////////////	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Modalidade / Dia	10-01	11-01	14-01	15-01	16-01	17-01	18-01	24-01	25-01	28-01	-
Aulas de Grupo	X	X	X	X	X	X		X	X	X	-
Musculação/Cardiofitness	X		X	X	X	X	X	X	X	X	-
Horas/Dia	5	4	5h30	5	3h30	5	3	4	5	3	T=43h
////////////////////////////////////	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Modalidade / Dia	29-01	30-01	31-01	1-02	7-02	8-02	9-02	10-02	11-02	13-02	14-02	15-02	25-02	-
Aulas de Grupo	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X	-
Musculação/Cardiofitness		X	X	X	X	X			X	X		X	X	-
Horas/Dia	3	4	6	1h30	4	5	4	2	4	4h30	3	3h30	4h30	T=49h
////////////////////////////////////	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Modalidade / Dia	26-02	4-03	5-03	6-03	7-03	8-03	13-03	14-03	15-03	2-04	3-04	4-04	5-04	-
Aulas de Grupo	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	-
Musculação/Cardiofitness		X	X	X			X	X	X		X	X		-
Horas/Dia	3h30	4	4	2h30	2h30	1	3	3	4	3h30	3	4	2h30	T=40h30
////////////////////////////////////	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Modalidade / Dia	10-04	12-04	16-04	17-04	23-04	24-04	13-05	14-05	15-05	16-05	18-05	21-05	22-05	-
Aulas de Grupo	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-
Musculação/Cardiofitness	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	-
Horas/Dia	3	3h30	3	4	4	3h30	3h30	3	3h30	2h30	5h30	4	5	T=48
////////////////////////////////////	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Modalidade / Dia	23-05	27-05	28-05	1-06	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Aulas de Grupo	X	X	X	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Musculação/Cardiofitness	X	X	X		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Horas/Dia	5h30	6h30	3h30	3h30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	T=19
////////////////////////////////////	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

- Início de estágio
- Eventos
- Recepção e Departamento Administrativo

3.3. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

O estágio curricular é um período de aprendizagem constante, onde se experimentam sensações variadas, se sentem dificuldades, se procuram estratégias de resolução de problemas, se aplicam na prática os conhecimentos teóricos, resumidamente, caracteriza-se como um veículo que dá consistência e continuidade ao processo formativo e educativo.

Este incidiu, essencialmente, em duas atividades: aulas de grupo e cardiofitness/musculação. Na primeira, apenas me foi possível observar, participar e praticar as aulas lecionadas pela professora, bem como ajudar na organização e arrumação da sala onde eram dadas, dado que para poder ministrar uma aula de grupo era exigida uma formação específica, visto serem aulas pré-coreografadas. Na segunda, comecei, inicialmente, por observar os exercícios, no entanto, com o passar das semanas, fui ganhando independência e autonomia, ao ponto de me ser sugerido realizar o horário de um monitor que iria manter-se ausente durante três meses.

O acolhimento e a integração decorreram de uma forma positiva e gradual. Nos primeiros dois dias de estágio privilegiei a observação da dinâmica do ginásio e as atividades realizadas pelos monitores, procurando sempre ouvir as suas explicações atentamente. A pouco e pouco, fui aprendendo a realizá-las – assimilei conhecimentos sobretudo relacionados com a postura correta a adquirir na execução dos vários exercícios e com o modo de funcionamento de cada máquina -, ganhando autoconfiança e segurança, o que me permitiu estabelecer uma maior interação com os clientes. Em todo o processo de integração e adaptação pude contar com a ajuda do monitor/orientador – Professor Pedro.

De uma forma geral, a minha rotina consistia em: durante a manhã, colaborava na abertura do ginásio juntamente com o monitor, ligava o computador, as máquinas - passadeiras, elíticas, remo, bicicletas, entre outros -, as televisões, o rádio e as luzes.

Entretanto, se já se encontrassem clientes nas salas de musculação e cardiofitness, dirigia-me a estes apresentando-me e oferecendo ajuda e disponibilidade caso necessitassem. Posteriormente, mantinha-me presente na sala de musculação, com o intuito de observar os exercícios realizados e a corrigir eventuais erros técnicos cometidos. De vez em quando, dirigia-me até à sala de cardiofitness para verificar se algum cliente precisava de auxílio na programação das máquinas. Por fim, à noite, colaborava no fecho do ginásio, tendo especial atenção ao posicionamento das passadeiras de tal modo que pudesse ser feita a sua limpeza.

Aulas de grupo

Ao longo das 31 semanas, observei e pratiquei aulas de Cycling, BodyJump, Pilates, Circuito, Alongamentos, Zumba, Ritmos, BodyCombat, Aerodance, Step, embora não tivesse a possibilidade de as lecionar. Contudo, e tal como já havia aprendido na Unidade Curricular de Desportos de Academia, consegui compreender a forma de atuação de um Instrutor de Fitness perante diversas situações - caso da relação entre a música e os passos.

Apesar de serem coreografias pré-feitas, elas cumprem as três fases fundamentais da sessão de treino - ativação funcional, parte principal e retorno à calma -, aprendidas na Unidade Curricular de Treino Desportivo.

Sala de musculação e cardiofitness

Esta foi a atividade onde mais oportunidades surgiram, visto ser o local onde, com a ajuda e com a orientação inicial do meu monitor-orientador, consegui adquirir maior autonomia, independência, segurança e à-vontade.

Inicialmente, acompanhei o meu monitor-orientador nas rotinas do ginásio e, a pouco e pouco, comecei a interagir com os clientes, sempre com a sua supervisão. Este mostrou-se sempre compreensivo e esforçou-se por estar presente e disponível quando surgiam dúvidas, criando espaços de reflexão.

O ginásio quase todos os dias recebe novos clientes, tendo esta situação facilitado a minha integração, pois eles no início eram monitorizados, ou seja, percorriam a maior parte das máquinas de musculação e cardiofitness, o que permitia que lhes fizesse o acolhimento, mostrasse o ambiente do ginásio e, principalmente, lhes ensinasse o funcionamento das máquinas, as posturas corretas a adquirir em cada exercício, os músculos treinados em cada máquina, as maneiras corretas de respirar, entre outros aspetos.

O ginásio funcionava em regime livre ou orientado. Em regime livre, os clientes praticavam livremente os seus exercícios, mas sempre com supervisão em relação à postura. Em regime orientado, é dada ao cliente toda a orientação para a realização dos exercícios.

Como já foi referido anteriormente, tive a oportunidade de realizar o horário de um monitor que esteve ausente durante alguns meses. Nesse horário, eu e outro monitor que também estava presente na sala, íamos alternando aleatoriamente entre a coordenação da sala e a realização das avaliações iniciais.

Tentei sempre promover a maior autonomia possível dos clientes na execução dos exercícios e não substituí-los, prestando-lhes ensinamentos, treinando-os e observando se assimilaram os mesmos.

Tive especial atenção, quando iniciava o acompanhamento a um cliente e chegava a hora de ir embora, ir ter com o colega substituto, apresentar-lhe o cliente passar-lhe a informação necessária e referir ao cliente que iria continuar a ser acompanhado mas por outro colega.

Sistema de dados

O sistema de dados utilizado pelo ginásio permitiu-me ter acesso a todos os dados dos clientes do B.S.H.C. Deste modo, foi-me possível observar as fichas com os respetivos planos de treino de cada um dos clientes que frequentavam o ginásio, introduzir novos dados em algumas delas, retirar as fichas dos clientes que terminavam contrato, entre outros.

Personal Trainer

As sessões de Personal Trainer (PT) foram bastantes produtivas, uma vez que tive a possibilidade de assistir, sem qualquer tipo de intervenção, a aulas com diferentes clientes e diferentes PT's, o que me permitiu conhecer várias metodologias de treino – pedagógicas e metodológicas - e exercícios variados. Não existem clientes iguais, por isso, as metodologias de treinos têm, também elas, de ser diferentes. A este nível compreendi a importância da Unidade Curricular de Planificação e Avaliação da Atividade Física, Treino Desportivo, Princípio do Treino.

Outro aspeto que se evidenciou foi que, várias são as pessoas que escolhem os PT's não apenas com o intuito de terem melhores e mais rápidos resultados, mas também porque assim se sentem obrigadas a frequentar o ginásio, já que a grande maioria apresenta pouca motivação para a prática da atividade física.

Avaliação Inicial

As avaliações iniciais ocorrem sempre que um novo cliente se inscreve no ginásio, e é realizada pelo monitor que se encontra na sala de musculação/cardiofitness, sendo este que efetua o seu plano de treino (Anexo 4).

Ela consiste em três partes distintas: uma primeira – anamnese - que diz respeito ao preenchimento de um pequeno questionário que visa obter informações preponderantes para a criação de um plano de treino; uma segunda – avaliação física - que se relaciona com medição de parâmetros como o perímetro da cintura e da anca, a altura, o peso, as pregas cutâneas e com a avaliação da tensão arterial e do grau de flexibilidade, entre outros aspetos; uma terceira – objetivos do cliente – em que o cliente refere quais os seus objetivos e a sua disponibilidade para treinar.

Foi possível aplicar na prática o que aprendi nas aulas de Saúde, Nutrição e Desporto. O questionário e a avaliação física que constituem a avaliação inicial permitem a estratificação do risco de cada cliente e, deste modo, permitem a prescrição do exercício consoante as capacidades, necessidades e tolerâncias de cada um dos avaliados.

Após a avaliação inicial de cada cliente, é definido o plano de treino que, tem em conta, também, o objectivo de treino pessoal.

As avaliações, devem ser feitas de forma precisa e clara, para que, quando necessária a sua consulta, esta seja facilitada, permitindo assim, uma observação rápida e eficaz. É uma atividade na qual não tive grandes dificuldades visto ser uma actividade que realizo com frequência no meu dia- a - dia.

Nesta atividade, uma dificuldade que eu senti está relacionada com o manuseamento do adipómetro, instrumento utilizado na medição das pregas cutâneas. Para superar esta dificuldade, efetuei diversas vezes o mesmo procedimento no monitor até começar a ganhar destreza.

A cada três meses de treino, era realizada nova avaliação, de forma a serem comparados os resultados obtidos com os iniciais e a compreender a evolução de cada cliente e a sua satisfação.

Reprogramação

As reprogramações ocorrem de três em três meses. Na reprogramação é realizada uma nova avaliação física, o que possibilita ao cliente comparar os resultados obtidos com os iniciais e, deste modo, seja capaz de controlar o seu treino. Além disso, ela é útil para alterar o plano de treino, dado que, de acordo com a Unidade Curricular Fundamentos do Treino Desportivo, existem princípios de treino que explicam que o organismo após a aplicação de uma carga durante um determinado tempo se adapta, havendo, conseqüentemente, necessidade de proceder à alteração do plano de treino - ao nível do volume, intensidade ou dificuldade dos exercícios -, de tal forma que o exercício tenha uma duração e intensidade suficientes para provocar uma ativação ótima dos mecanismos informacionais, energéticos e afetivos - princípio da sobrecarga. Nesta atividade limitei-me à observação, sem intervir.

Receção e Departamento Administrativo

Esta atividade foi a que menos experienciei, uma vez que não estava propriamente relacionada com a área de desporto, embora seja de realçar a sua extrema importância numa organização desportiva, tal como aprendemos na Unidade Curricular Organização e Gestão do Desporto.

Esta experiência decorreu em um dia, na manhã de 17 de Outubro. Acompanhei a Sra. Carla Sousa (consultora e rececionista) que me explicou quais as atividades que se realizavam e qual o seu papel. Inicialmente, também me foi proporcionado a oportunidade de conhecer toda a estrutura física da receção e o modo de funcionamento dos aparelhos. Assim, na receção e departamento administrativo procedi à entrada dos clientes no ginásio efetuando as suas inscrições (contrato estudante – Anexo 5 e contrato normal – Anexo 6), distribuí toalhas, atendi telefonemas, tratei de documentação relativa a sugestões e reclamações e esclareci dúvidas sempre que me sentia incapaz. Nesta atividade, mantive-me sempre acompanhada por um profissional da área.

Eventos

Dia 27 de Outubro de 2012 – “Open Day” (Dia do Aniversário do Ginásio)

Neste dia colaborei com a equipa a organizar as salas, na receção das pessoas, na transmissão de informações uteis e participei em aulas de pilates, zumba e ritmos. Assisti também a uma aula de abdominais hipopressivos. Este evento durou desde as 10h até as 21h.

Dia 1 de Junho de 2012 – “Zumba Colour”

Este evento tinha como principal objetivo angariar verbas para o Instituto Português de Oncologia no tratamento do cancro da mama. Os participantes no ato de inscrição recebiam uma embalagem de cor que seria lançada durante a aula.

Este evento consistiu num espetáculo de dança, cor, alegria e solidariedade. A inscrição era realizada via e-mail ou na receção do ginásio, tendo-se atingido o número máximo de inscrições – 350 pessoas.

Inicialmente o evento estava marcado para dia 18 de Maio, no entanto, devido às más condições atmosféricas, houve necessidade de remarcação para o dia 1 de Junho. Esta situação causou algum desagrado as pessoas que já se tinham inscrito e cuja participação nessa nova data lhes era impossível.

No dia acompanhei as pessoas e mostrei o espaço do evento. Ao longo deste tirei fotografias e fiz gravações dos momentos mais divertidos e emocionantes.

O Ginásio B.S.H.C. proporciona este tipo de eventos com alguma frequência, com o propósito de atrair mais pessoas ao espaço e de oferecer um dia diferente. Foi muito agradável perceber que estes “dias diferentes” são alvo de uma grande adesão por parte das pessoas, independentemente da faixa etária, e que permitem um bem-estar físico e psicológico espelhados no rosto dos participantes.

APRECIÇÃO FINAL

Dia após dia, este estágio curricular decorreu e trazia sempre algo de novo. A diversidade de atividades foi alguma, o que traduzido para a prática, é sinónimo de algumas oportunidades de aprendizagem. Movida pela vontade em evoluir e desenvolver as minhas capacidades, tentei retirar o máximo proveito de todas elas.

Para trás está um leque de experiências bastante enriquecedoras, que marcaram o início daquela que, espero que seja, uma fase de grande sucesso profissional.

A nível do desenvolvimento pessoal aprendi a adaptar-me a um ginásio e a ter alguma autonomia na resolução de certos problemas. Mostrei-me disponível sempre que solicitada e sempre que achei que era capaz de realizar as atividades. Manifestei interesse em situações diversas que sabia que me podiam proporcionar momentos de aprendizagem, mesmo que fossem apenas de observação. Fui estando atenta a determinados pormenores que os monitores diziam relativamente aos clientes e a determinados pormenores relativos ao plano de treino de cada um. Procurei, ainda, manter uma postura pró-ativa, tentando sempre mostrar vontade de aprender, tomando iniciativa a procurando informação que poderia contribuir para o meu desenvolvimento e para a melhoria da minha prestação no ginásio.

Relativamente ao nível das competências práticas, ao realizar cada uma das atividades já mencionadas anteriormente – avaliação inicial dos clientes, acompanhamento dos mesmos na sala de cardiofitness e musculação, elaboração de treinos, entre outras -, esforcei-me por demonstrar autoconfiança em cada uma e por realizá-las da forma mais profissional possível.

No que diz respeito às competências psicossociais, fui aprendendo a estabelecer uma relação com os clientes e a estabelecer formas de comunicação adaptadas ao cliente e à situação, incentivando e motivando para a realização do plano de treino de forma adequada e demonstrando os benefícios do exercício físico.

Na verdade, o fato de estar semana após semana em contacto com pessoas que, por algum motivo – problemas de saúde, questões estéticas, entre outros – se sintam dependentes de um ginásio e do exercício físico, possibilitou, que eu lidasse com pessoas com objetivos de treino diferentes e, conseqüentemente, planos de treino distintos, e possibilitou também que eu assimilasse a forma como me apresentar e comportar adequadamente na futura profissão, mas também como estudante numa unidade prestadora de oportunidades para o bem-estar físico, psicológico e social, que é o Ginásio B.S.H.C.

No que concerne às competências ético-deontológicas, procurei ser assídua e pontual, respeitar a autonomia, os valores, os sentimentos e as crenças dos clientes, tentando sempre adequar a minha linguagem a cada um, explicando o porquê e o para quê das minhas intervenções, esclarecendo dúvidas, realizando ensinamentos sempre que se justificasse a necessidade de corrigir o exercício.

Para ultrapassar as dificuldades que foram surgindo, foi fundamental ter presentes os conhecimentos lecionados nas aulas, bem como realizar pesquisas e ter espírito de iniciativa, criatividade, capacidade de adaptação e autonomia. Porém, tal não seria possível sem a ajuda dos monitores que, de uma forma geral, se mostraram sempre disponíveis em todas as situações para me auxiliar. Com a maioria deles estabeleci uma relação de confiança e respeito mútuo, que me proporcionou uma grande segurança e apoio na realização das atividades, pois sabia que não tinham qualquer intenção de me julgar ou criticar negativamente, mas sim fazer críticas construtivas que me ajudassem, em todos os momentos, a desenvolver as minhas competências e a melhorar cada vez mais. Também o fato de ter um monitor-orientador permitiu-me adotar mais facilmente uma metodologia de trabalho e possibilitou-me melhorar aspectos que nem sempre tinha a noção que estariam menos corretos. Ele teve o cuidado em me transmitir sempre os seus conhecimentos e em esclarecer da melhor forma as minhas dúvidas. Foi, simultaneamente, um monitor-orientador que me motivou a aprender e a aperfeiçoar cada uma das atividades realizadas, bem como a colaborar ativamente de forma autónoma e independente em algumas atividades, sem ser necessário a sua presença ou participação constante, o que, para mim, foi bastante importante, pois significava que confiava nas minhas capacidades e competências.

Considero que atingi, de uma forma global, os objetivos a que me propus inicialmente, tendo-me empenhado continuamente para ser melhor e o mais profissional possível, mantendo sempre uma postura serena e assertiva, no meu entender. Há apenas um aspecto que considere menos positivo e que se relaciona com o fato de não ter tido possibilidade de lecionar aulas de grupo, dada a estreita exigência do regulamento definido pelo ginásio. Ao nível desta atividade não pude colaborar de forma autónoma e independente, o que, a meu ver, prejudicou o meu percurso de aprendizagem nessa área. Apesar disto, senti-me crescer na área de musculação e cardiofitness, aprendendo exercícios, estratégias e metodologias de trabalho muito diversificadas.

Por tudo o que foi exposto, posso afirmar que o estágio curricular no Ginásio B.S.H.C. foi de encontro às minhas expectativas, fazendo dele um balanço geral positivo.

A realização deste relatório teve, assim, um potencial significativo, pois constituiu-se como um importante instrumento de retrospeção, exteriorização de sentimentos e, simultaneamente, de acompanhamento do meu processo de aprendizagem.

BIBLIOGRAFIA

- Capacidades Motoras*. (2007). Obtido em 30 de Setembro de 2013, de <http://www.urdtires.com/CAPACIDADES%20MOTORAS-TREINO%20JOVENS.pdf>
- Bom Sucesso Health Club*. (2011). Obtido em 26 de Agosto de 2013, de <http://www.bomsucessohc.pt/>
- Brito, J., & Oliveira, F. (1998). *Manual prático de musculação*. Promoções e Publicações Desportivas.
- Castelo, J. (1996). *Metodologia do Treino Desportivo*. FMH.
- Ferreira, A. C. (s/data). *Musculação: aspetos fisiológicos, neurais, metodológicos e nutricionais*. Obtido em 19 de Agosto de 2013, de http://www.prac.ufpb.br/anais/xenex_xienid/xi_enid/prolicen/ANAIS/Area6/6CCSDEFPLIC04.pdf
- Guimarães, L. F. (2010). *Análise de Programas de Treinamento Prescritos na Internet*. Obtido em 27 de Agosto de 2013, de https://www.ufmg.br/online/arquivos/anexos/monografia_guimaraes.pdf
- Matveiev, L. P. (1991). *Fundamentos do treino desportivo*. Livros Horizonte.
- Mil-Homens, P. (2000). *Os factores de treino desportivo - estudo sobre a força muscular*. In Castelo et al. *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa: Edições FMH - UTL.
- Pacheco, R. A. (Dezembro de 2003). Atividade física e saúde na criança. *Treino Desportivo*, pp. 62-66.
- Raposo, A. V. (2005). *A força no treino com jovens: na escola e no clube*. Lisboa: Caminho, Coleção Desporto e Tempos Livres.
- Schimdtbleicher, D. (1992). *Training for power events*. In P.V. Komi (Ed.) *Strength and Power in Sport*. London: Blackwell.
- Silva, R. d. (Março de 2004). *O treinamento de força na manutenção da saúde*. Obtido em 30 de Setembro de 2013, de <http://www.efdeportes.com>
- Simão, R. (2009). *Treinamento de força, qualidade de vida e saúde*. São Paulo: Phorte.
- Spring, H. (1995). *Força muscular. Teoria e prática*. São Paulo: Santos.
- Weineck, J. (1986). *Manual do Treino Desportivo*. São Paulo: Manole.

Anexos

ANEXO 1

Plano de Estágio



Instituto Politécnico de Guarda

PLANO DE ESTÁGIO

Licenciaturas

MODELO

GESP.004.01

Este documento deve acompanhar obrigatoriamente o formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.

Escola: ESTG ESECD ESTH ESS

Tipologia do Estágio:
 Curricular Extracurricular Estágio Profissionalizante (Mestrado) Outro: _____

Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? Sim. Qual? _____

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante: Mónica Joana Marques Costa N.º 5005821

Docente orientador: _____

Supervisor: Susana Vieira Soares

2. PLANO DE ESTÁGIO

OBJECTIVO: PROMOVER O CONTACTO COM SITUAÇÕES PROFissionais REAIS A FIM DE PERMITIR AO ALUNO EXPERIÊNCIAS QUE POTENCIEM A APLICAÇÃO E INTEGRAÇÃO DOS DIVERSOS CONHECIMENTOS ADQUIRIDOS.

- Desenvolver capacidades em diversas áreas num ginásio, nomeadamente, em aulas de grupo, musculação e cardio fitness.

3. ASSINATURAS

O Estudante

O Docente Orientador

O Supervisor

22/10/2012

Data

Mónica Costa

(assinatura)

Data

[Assinatura]

(assinatura e carimbo da Escola)

BOM SUCESSO HEALTH CLUB LDA

Largo do Bom Sucesso, 1 - 3.º Andar

4150 - 144 PORTO

[Assinatura]

(assinatura e carimbo da Entidade)

ANEXO 2

Mapa Geral das Aulas

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15		Cycling		Cycling			
07:30	Circuito Treino						
07:50					ABS(20')		
09:30		Hidro		Hidro		Tai chi	
10:00	Local		Local		Local		
10:00	Nat.Adultos		Nat.Adultos				
10:10	Jiu jitsu		Cycling				
10:30						Kick Boxing	
10:30		Zumba		Ritmos		Cycling	
11:00						Nat. Bebés	
11:10	Alongamentos		Alongamentos		Alongamentos		
11:15	Hidro		Hidro				
11:15			Jiu jitsu		Jiu jitsu		
11:30		ABS(30')		ABS(30')		ABS(30')	Cycling
11:45						Nat. Crianças	
12:40	Hidro		Hidro		Hidro		
12:45	Local	Zumba	Local	Cycling	Local		
12:50	Pilates	Cycling		Pilates			
15:30							
16:00						Jiu jitsu	
17:00	Nat. Crianças		Nat. Crianças		Nat. Crianças		
17:30		Local		Local			
17:45	Nat.Adultos	Nat. Crianças		Nat. Crianças	Nat.Adultos		
18:00	ABS(20')		ABS(20')				Local

18:15						Krav Maga	
18:20	Local		Pilates		Bodycombat		
18:25	Aerodance	Ritmos	Step	Zumba	Hip Hop	Zumba	
18:25			Cycling				
18:30	Hidro	Nat. Crianças	Hidro	Nat. Crianças	Hidro	Hidro	
18:40		Cycling		Cycling			
18:45	Cycling						
18:50		Circuito Treino		Circuito Treino			
19:15	Nat.Adultos	Hidro	Nat.Adultos	Hidro			Cycling
19:25			Bodycombat				
19:30	Bodycombat	Jump		Jump	Cycling		
19:30	Step		Hip Hop		Aerodance	Jump	
19:45		ABS(30')		ABS(30')			
19:50	Cycling	Cycling		Cycling			
20:15		Jiu jitsu		Jiu jitsu			
20:30	Local	Pilates	Local	Krav Maga	Local		
20:30							
20:35	Corpo/mente		Corpo/mente				
21:30	Kick Boxing		Kick Boxing				
22:00	Cycling	Local	Cycling	Local			

ANEXO 3

Lista de Materiais

Recepção	Bar	Balneários Piso 1	Balneário Piso 2
2 Computadores	6 Mesas	60 Cacifos	88 Cacifos
2 Plasmás CPU	6 Bancos	1 Secadores	2 Secadores
2 Amplificadores de Som	3 Arcas Frigoríficas	7 Chuveiros	8 Bancos
1 Frigorífico	2 Bancos de Apoio	8 Bancos	7 Chuveiros
1 Máquina de fazer Cartões	6 Sofás Fixos	4 Espaços Sanitários	6 Bancos
1 Balde de colocar toalhas suças.	1 Caixote de Lixo	1 Caixote do Lixo	2 Espaços Sanitários
			3 Cadeiras de Descanso
			1 Sauna
			1 Banho Turco
Estúdio 1	Estúdio 2	Cardio	Musculação
19 Steps	14 Bolas suíças	3 Bicicletas horizontais	3 Barras Olímpicas
1 Aparelho de Som	26 Steps	5 Bicicletas verticais	1 Barra
2 Colunas de Som	31 Jumps	14 Passadeiras	2 Barras em W
13 Bolas	1 Aparelho de Som	1 Remo	3 Bancos Declináveis
1 Mesas de Mistura	2 Mesas de Mistura	2 Aranhas	3 Steps
1 Leitor de CD	1 Coluna de Som	5 Elípticas	2 Colchões
26 Colchões	1 Leitor de CD	6 Caneleiras	1 Bosu
26 Barras	27 Colchões	1 Televisão	1 Plasma CPU
66 Tatames		4 Steps	1 DVD
1 Saco de Boxe		7 Colchões	1 Plasma TV
Pesos Variados (De 1,25 a		2 Bolas	27 Pares de

5Kg)			Halteres
Discos grandes, pequenos e médios		4 Plasmas	1 Barra Rectangular
Elásticos		1 Computador	3 Bancos de Supino
Halteres de 2kg, 3kg, 4kg e 5kg			1 Banco Scott
Perneiras de 1kg, 2kg e 3kg.			1 Cinto
			1 Par de Braçadeiras para Pulso



Sala de bike	Piscina	
29 Bicicletas Estáticas	1 Jacuzzi	
1 Mesa de Mistura	2 Colunas de Som	
1 Leitor de CD	1 Aparelho de Som	
2 Colunas de Som	5 Arcos Flutuantes	
	23 Chouriços	
	45 Halteres	
	15 Pares de Caneleiras	
	15 Placas de Apoio	
	5 Cadeiras de Descanso	
	2 Chuveiros	
	12 Cabides	

ANEXO 4

Ficha de Programação de Actividades Individualizada

BOM SUCESSO
HEALTH CLUB

FICHA DE PROGRAMAÇÃO DE ACTIVIDADES INDIVIDUALIZADA

COMPOSIÇÃO CORPORAL

Peso _____ Altura _____
 %Gord. _____
 MCM _____
 Dobras _____
 Triceps _____ Peito _____
 Supra _____ Abd. _____
 Coxa _____ Coxa _____

PERÍMETROS

Abd. _____ Tórax _____
 Braço Dir. _____ Esq. _____
 Coxa Dir. _____ Esq. _____
 Perna Dir. _____ Esq. _____
 Cintura _____ Glúteos _____
 Ombros _____

AVALIAÇÕES REALIZADAS

CONTROLO DE FREQUÊNCIA

1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	25	26	27	28	29	30
31						31					

TESTES

Flexibilidade _____
 Exc. Bom Méd. Fraco Mt Fraco

Força

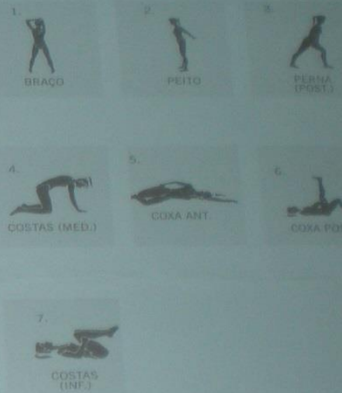
Abdominal _____
 Exc. Bom Méd. Fraco Mt Fraco

Memb. Superiores _____
 Exc. Bom Méd. Fraco Mt Fraco

VO2 Máx. _____
 Exc. Bom Méd. Fraco Mt Fraco

Data de Nascimento _____
 T.A.S. _____ T.A.D. _____
 F.C.Rep. _____ F.C.Máx. _____

ALONGAMENTOS



ANAMNESE

Prob. Respiratórios _____ Diabético/a _____
 Prob. Cardíacos _____ Insuficiência Venosa _____
 Prob. Articulares _____ Medicação _____
 Prob. de Coluna _____ Outros _____

NOME: _____

INÍCIO DO PROGRAMA: _____

Nº	Nº MÁQ.	EXERCÍCIOS	INÍCIO DO PROGRAMA:					
			S	R	C	S	R	C
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								

DESCANSO ENTRE SÉRIES - _____

DESCANSO ENTRE MÁQUINAS - _____

OBSERVAÇÕES: _____

O PROFESSOR: _____

COM SUCESSO

ANEXO 5

Contrato de Estudiante



Bom Sucesso Health Club

____/____/____
Data

Nº Sócio

Nome: _____
 Morada: _____
 Código Postal: _____ Localidade: _____
 Telemóvel: _____ Telefone: _____
 Bilhete de Ident.: _____ Data de Nasc: _____
 Contribuinte: _____ Profissão: _____
 Email: _____ Empresa: _____
 Observações: _____

Primeiro Pagamento		Pagamentos Futuros(colocar X no plano escolhido)			
Inscrição		Mês	Valor	Mês	Valor
1ª Mens./Anuidade/Semestre		7º »»	36,96	7º »»	39,96
Serviço cado		4º » 6º	45,96	4º » 6º	48,96
Treino Personalizado		2º e 3º	48,96	2º e 3º	49,96
Total		1º	49,96	1º	52,96
Modo pagamento: Cash <input type="checkbox"/> Mb <input type="checkbox"/> Ch <input type="checkbox"/>			3x/Sem.		Fitnêss
Ass. Consultor: _____			O.P.		Card

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Nos termos e para os efeitos do disposto na lei nº 5/2007 de 16 de Janeiro(Lei de Bases da Actividade Física e Desporto) declaro assumir a especial obrigação de me assegurar previamente, de que não tenho quaisquer contraindicações para a prática da actividade física que me proponho realizar.

Assinatura

Autorização de débito bancário

Número Entidade: 1 0 4 6 5 4
 Referência: _____
 NIB: _____
 Nome do titular: _____
 Nif: _____ Banco: _____ Balcão: _____
 Ass.do titular da conta: _____
 (igual ao Bilhete de Identidade)

Data de inscrição: ____/____/____ A debitar a partir de: ____/____/____

ESPAÇO A PREENCHER PELO BANCO

Balcão: _____ Data: ____/____/____ Ass.: _____

SD 39

CONDICÕES GERAIS

- 1-Cartão VIP-Este cartão permite o acesso livre ao clube.O associado pode utilizar o clube o nº de vezes que pretender,dentro do horário de funcionamento do mesmo.
- 2-Cartão O.P.-Este cartão permite o acesso ao clube em horário off-peak.De segunda a sexta entre as 07:00 e as 17:00 e as 21:30 e as 24:00.Sábados,Domingos e Feriados das 09:00 às 21:00.
- 3-Cartão 3x-Este cartão permite o acesso livre ao clube.O associado pode utilizar o clube 3 vezes por semana dentro do horário de funcionamento do mesmo.
- 4-Os planos de pagamento apresentados só são válidos quando efectuados por sistema de débito directo.
- 5-O pagamento das mensalidades é contínuo.O associado poderá pedir 1 mês de suspensão de pagamento por cada 12 mensalidades efectuadas.Este pedido deve ser feito por escrito na recepção do clube.Com antecedência mínima de 10 dias uteis.
- 6-O 1º pagamento é efectuado ao balcão, com valor proporcional ao dia de inscrição, sendo que o 1º pagamento por SDD é sempre o 1º valor do plano escolhido.
- 7-Os valores são actualizados ao 1º dia de cada ano civil, pelo índice de inflação do INE.A 1ª actualização será efectuada a 1 de Janeiro de 2011.
- 8-O cancelamento do cartão deverá ser comunicado por escrito, com antecedência mínima de 30 dias.
- 9-O cartão está sujeito ao pagamento mínimo de 3 mensalidades,renovando-se mensalmente após este período.
- 10-O sócio pode cancelar no decorrer do 1º trimestre,mediante apresentação de comprovativo de doença grave, despedimento por parte da entidade empregadora ou transferência permanente do local de trabalho.
- 11-A interrupção de pagamento por motivos não apresentados anteriormente, leva á cessão imediata do acordo presente.

Declaro concordar com as condições gerais do acordo que me permite ser associado do Bom Sucesso Health Club, ficando em minha posse uma cópia das mesmas.

Assinatura: _____

ANEXO 6

Contrato Normal

CONDIÇÕES GERAIS

- 1 Sendo a adesão trimestral, estará sempre sujeito a um pagamento mínimo de **3 mensalidades**. O compromisso trimestral apenas se verifica no primeiro trimestre.
- 2 A sua adesão será automaticamente renovada numa base mensal se o clube não receber um aviso prévio de **30 dias, por escrito**
- 3 O valor da quota mensal será **actualizada** todos os anos em **Janeiro** automaticamente e sem necessidade de comunicação ao associado, de acordo com o índice de preços ao consumidor de cada ano, publicado pelo Instituto Nacional de Estatística

Cancelamento no decorrer do primeiro trimestre:

- Só poderá cancelar a sua adesão nos primeiros 3 meses nos seguintes casos:

1. Doença grave; 2. Transferência permanente de local de trabalho; 3. despedimento por iniciativa da entidade empregadora

- Todas as solicitações de cancelamento no primeiro trimestre devem ser acompanhadas de requerimento por **escrito e comprovativo**, dirigido ao Director do Clube com **30 dias de antecedência**.

Interrupção temporária de adesão:

- Poderá interromper a sua adesão pelo período mínimo de **um mês e máximo de três meses (por ano)**, após o cumprimento do 1º trimestre, apresentando documento comprovativo juntamente com um pedido por escrito dirigido ao director do Clube, por razões de:

1. Doença ou gravidez – Sem qualquer taxa;
2. Motivos profissionais – Será cobrada a taxa de manutenção (15 Euros) em vigor por cada mês de interrupção.

Declaro concordar com as condições gerais do acordo que me permite ser associado do Bom Sucesso Health Club, ficando em minha posse uma cópia das mesmas.

Assinatura: _____

ANEXO 7
Galerias de Fotos



Circuito de Treino
(Exterior do Ginásio)

Zumba Colour

(Exterior do Ginásio)



Circuito de Treino
(Na praia)