

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

David Moroni Vilas Boas de Lucena Signer

junho | 2013

**Instituto Politécnico da Guarda**

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



**Relatório de Estágio**

DAVID MORONI VILAS BOAS DE LUCENA SIGNER

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO EM DESPORTO

Junho 2013



# Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

---

### **Ficha de Identificação**

#### **Estagiário**

Nome: David Moroni Vilas Boas de Lucena Signer

Nº 5006752

Curso: Licenciatura em Desporto

#### **Dados da Organização**

Nome: Clube Bem-Estar

Morada: Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, lote 41, R/C Direito 6300 – 559 Guarda

Contatos: 271 221 186

E-Mail: [clubebemestar@live.com.pt](mailto:clubebemestar@live.com.pt)

Diretor/Orientador: Fernando Lima

Grau Académico:

#### **Dados da Coordenadora**

Nome: Bernardete Jorge

Grau Académico:

#### **Duração do Estágio**

Duração total: 30 semanas

Início: 1 de Outubro de 2012

Fim: 13 de Junho de 2013

## Agradecimentos

Que melhor forma de começar o meu relatório de estágio do que poder ter a oportunidade de agradecer a todos aqueles que tornaram não só o meu estágio possível e mais agradável, como também poder agradecer a todos os que acompanharam o meu percurso académico.

Para começar pela pessoa mais importante, gostaria de agradecer à minha namorada Susana que foi a que mais presente conseguiu estar tanto do meu percurso académico, como do meu estágio. Graças a ela consegui focar-me mais nos estudos e vir para esta entidade de formação bem como conseguir aguentar os anos de trabalho académico que me foram postos à frente. A sua companhia foi inestimável e agradeço todo o apoio e amor que me deu tantos nos bons momentos como nos maus.

Em segundo gostaria de agradecer à minha família. À minha mãe que me deu todo o apoio emocional que pôde dar. Ao meu pai que, apesar de não poder estar mais presente na minha vida, me deu todo o apoio financeiro que precisei para poder estar a estudar e viver na Guarda. À minha avó que me dá inspiração de continuar a lutar e viver todos os dias com uma força fora de vulgar que sei que existe nela. Às minhas irmãs Sarah e Jacqueline que também me deram todo o apoio que precisei. Felizmente são pessoas dotadas ao conhecimento científico e geral e devido a isso tive oportunidade de debater diversos temas com ambas que me ajudaram bastante no meu percurso académico. Para terminar a parte dos familiares, gostaria de agradecer ao meu sobrinho que está para nascer em Agosto que também me deu vontade indiretamente de querer concluir o meu percurso académico este ano e poder estar presente na altura certa.

Aos meus grandes amigos Filipe e Márcio que me ajudaram bastante no meu percurso académico. São das pessoas mais inteligentes que conheci e tive um imenso prazer em poder estudar, aprender, conviver e divertir-me com eles.

Passo agora a agradecer aos professores do Instituto Politécnico da Guarda que me formaram e fizeram de mim uma pessoa mais culta e mais preparada para o mundo do trabalho.

Passando especificamente para o estágio, gostaria de agradecer ao meu orientador de estágio Fernando Lima que me ajudou, corrigiu e ensinou no decorrer do meu estágio.

Gostaria também de agradecer aos meus colegas de estágio, Marco, Hugo, Luís e Diogo que me deram todas as orientações que precisei para ser um melhor profissional.

Por último, mas não menos importante, gostaria de agradecer à minha coordenadora de estágio Bernardete Jorge que me esclareceu todas as dúvidas que fui tendo e me orientou neste estágio.

## Índice

Resumo.....	1
Introdução.....	2
Parte 1 – Caraterização do Local de Estágio.....	3
1.1 Caraterização da Guarda.....	4
1.2 Caraterização do Local de Estágio.....	6
1.1.1 Receção.....	7
1.1.2 Balneários.....	7
1.1.3 Sala de Musculação e de Cardiofitness.....	8
1.1.4 Sala de Aulas de Grupo.....	9
1.1.5 Caraterização da Sala de Musculação e de Cardiofitness.....	10
1.3 Caraterização das Aulas de grupo.....	12
1.4 Revisão Bibliográfica.....	13
Parte 2 – Objetivos com a realização do estágio e atividades desenvolvidas.....	15
2.1 Objetivos do Estágio.....	16
2.1.2 Objetivos propostos pela entidade.....	16
2.2 Atividades Desenvolvidas.....	17
2.2.1 Planos de treino.....	17
2.2.2 Acompanhamento dos utentes.....	18
2.2.3 Observação e participação nas aulas de grupo.....	20
2.2.5 Atividades pontuais realizadas pelo Clube Bem-Estar.....	21
Parte 3 – Reflexão final e conclusão.....	22
3.1 Reflexão Final.....	23
3.1.1 Pontos positivos.....	24
3.1.2 Pontos menos positivos.....	24

3.1.3 Pontos a melhorar.....	24
3.2. Conclusão .....	25
Bibliografia.....	26
Anexos.....	27

## Índice de Ilustrações

Ilustração 1 – Distrito da Guarda (Fonte: <a href="https://www.google.pt">https://www.google.pt</a> ) .....	5
Ilustração 2 – Localização do Clube Bem-Estar (Fonte: <a href="https://maps.google.pt/">https://maps.google.pt/</a> ).....	6
Ilustração 3 – Recepção do Clube Bem-Estar (Fonte: <a href="http://clubebem-estar.blogspot.pt/">http://clubebem-estar.blogspot.pt/</a> ) .....	7
Ilustração 4 – Balneários do Clube Bem-Estar (Fonte: <a href="http://clubebem-estar.blogspot.pt/">http://clubebem-estar.blogspot.pt/</a> ).....	8
Ilustração 5 – Corredor do Clube Bem-Estar .....	8
Ilustração 6 - Sala de Musculação e Corredor de acesso às salas de aulas de grupo (Fonte: <a href="http://clubebem-estar.blogspot.pt/">http://clubebem-estar.blogspot.pt/</a> ) .....	9
Ilustração 7 – Sala grande Clube Bem-Estar (Fonte: <a href="http://clubebem-estar.blogspot.pt/">http://clubebem-estar.blogspot.pt/</a> )	9



# Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

---

## Resumo

Este relatório representa o meu trabalho realizado ao longo de um ano letivo no ginásio Clube Bem-Estar, que se situa na Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro. Esse mesmo trabalho vai desde a ajuda realizada na sala de musculação e de cardiofitness, a realização de planos de treino, entre outras. Neste relatório caracterizarei a cidade da Guarda bem como a instituição em que trabalhei e as suas diferentes infraestruturas. Farei ainda uma revisão bibliográfica em que explicarei a importância dos ginásios e da atividade física nos dias de hoje para a sociedade. Mais para a frente apresentarei os meus objetivos ao ter ido para esta instituição e os que a mesma me propôs bem como referir as atividades que desenvolvi ao longo deste ano letivo. Por último farei uma reflexão do meu trabalho, analisarei os seus pontos positivos e menos positivos e farei uma conclusão.

Todos os objetivos a que me propus foram atingidos com a exceção de um. Penso que, de modo geral, o meu estágio foi bastante positivo.

Palavras chave: Musculação, Cardiofitness, Aulas de Grupo.

## Introdução

Ao longo da nossa vida passamos por determinadas etapas que nos ajudam a evoluir tanto a nível pessoal como a nível profissional, e este estágio foi para mim uma dessas etapas.

Decidi escolher este local de estágio pois tinha interesse na área da musculação e do cardiofitness. Também tive curiosidade em desenvolver um conhecimento maior ao nível das aulas de grupo. Como já tinha tido alguma experiência prática e teórica nestas duas áreas decidi aproveitar para continuar a desenvolver algum trabalho, aplicando todo um conjunto de conhecimentos que pude adquirir ao longo dos anos através da maior parte das unidades curriculares da licenciatura.

O começo deste estágio foi, por alguns motivos, difícil. A adaptação a um novo local de trabalho, juntamente com o fato de ter de abordar os utentes para ajudá-los, corrigir ou simplesmente saber como estava a correr o treino foi um processo que me fez pensar se estaria a realizar o estágio correto.

O meu trabalho neste ginásio passou por ajudar as pessoas que precisam de ajuda nos exercícios, bem como orientá-las no treino. Para conseguir atingir as 12 horas semanais necessárias, o meu horário ficou definido para segundas, terças e quintas das 18h00 às 21h00 e sábados das 11h00 às 14h00. Também coloquei o meu cronograma nos anexos (Anexo II).

Na primeira parte deste relatório caracterizarei o local de estágio onde falarei das diferentes estruturas (balneários, salas de treino e recepção), que compõem o ginásio. Ainda farei uma breve abordagem aos vários tipos de aulas de grupo, bem como explicar a importância dos ginásios na vida das pessoas através de uma revisão bibliográfica. Na segunda parte apresentarei os meus objetivos e os da entidade para comigo (Anexo I), do trabalho que realizei no ginásio e das atividades que desenvolvi. Por último, farei uma reflexão do estágio, pontos positivos e pontos a melhorar.

**Parte 1 – Caracterização do Local de Estágio**

## 1.1 Caraterização da Guarda

Segundo o site oficial do Município da Guarda (Fonte: <http://www.mun-guarda.pt/index.asp?idedicao=51&idSeccao=576&Action=seccao>), a Guarda é uma cidade portuguesa constituída por três freguesias urbanas com 26 565 habitantes, inserida no concelho homólogo com 712,11 km<sup>2</sup> de área e 42 541 habitantes (CENSOS 2011). O município é limitado a nordeste pelo município de Pinhel, a leste por Almeida, a sudeste pelo Sabugal, a sul por Belmonte e pela Covilhã, a oeste por Manteigas e por Gouveia e a noroeste por Celorico da Beira. É ainda a capital do Distrito da Guarda que tem uma população residente de 173 831 habitantes. Situada no último contraforte Nordeste da Serra da Estrela, a 1056 metros de altitude, sendo a cidade mais alta de Portugal. Situa-se na região centro de Portugal e pertence à sub-região estatística da Beira Interior Norte.

Possui acessos rodoviários importantes como a A25 que a liga a Aveiro e ao Porto bem como à fronteira, dando ligação direta a Madrid; a A23 que liga a Guarda a Lisboa e ao Sul de Portugal, bem como o IP2 que liga a Guarda a Trás os Montes e Alto Douro, nomeadamente a Bragança.

A nível ferroviário, a Cidade da Guarda possui a linha da Beira alta, que se encontra completamente eletrificada permitindo a circulação de comboios regionais, nacionais e internacionais, constituindo "o principal eixo ferroviário para o transporte de passageiros e mercadorias para o centro da Europa" com ligação a Hendaye (França, via Salamanca-Valladolid-Burgos).

Conhecida pela cidade dos 5 Fs, a sua origem tem várias explicações:

A explicação mais conhecida e consensual do significado dos 5Fs diz que estes significam Forte, Farta, Fria, Fiel e Formosa. A explicação destes efes tão adaptados posteriormente a outras cidades é simples:

**FORTE** a torre do castelo, as muralhas e a posição geográfica demonstram a sua força;



# Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

## 1.2 Caracterização do Local de Estágio

O Clube Bem-Estar é um ginásio situado perto do centro da cidade da Guarda. Foi aberto em sociedade entre Fernando Lima e Marco Vieira no dia 3 de Março de 2009. Já conta com cerca de 950 utentes inscritos e cerca de 173 ativos. É um ginásio de pequenas dimensões, mas muito acolhedor e bastante moderno. Os utentes têm acesso aos balneários, às salas de cardiofitness e de musculação e às aulas de grupo realizadas em 2 salas. Todos os utentes têm um acompanhamento especializado sem requerer pagamento adicional na mensalidade para o mesmo.

O ginásio abre as suas portas aos utentes de 2ª a 6ª das 9h30 às 21h45. Aos sábados encontra-se aberto das 10h00 às 16h00 e o clube encerra aos domingos e aos feriados (Fonte: <http://clubebem-estar.blogspot.pt/>).

Este clube situa-se na Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, lote 41, R/C Direito 6300 – 559 Guarda.



Ilustração 2 – Localização do Clube Bem-Estar (Fonte: <https://maps.google.pt/>)

# Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

---

## 1.1.1 Receção

Todos os utentes do ginásio dão entrada pela receção. A rececionista ou quem estiver disponível realiza a entrada do utente num programa específico para ginásios para se poder monitorizar o número de utilizações semanais e mensais bem como os pagamentos efetuados pelo utente em questão. Após o registo é-lhes entregue uma toalha de rosto para que a possam usar no treino que vão realizar.



Ilustração 3 – Receção do Clube Bem-Estar (Fonte: <http://clubebem-estar.blogspot.pt/>)

## 1.1.2 Balneários

Os balneários são a zona onde os utentes se podem equipar para o treino e tomar duche no fim deste. Têm ainda à sua disposição cacifos que poderão utilizar para guardar valores ou roupas.



**Ilustração 4 – Balneários do Clube Bem-Estar (Fonte: <http://clubebem-estar.blogspot.pt/>)**

### 1.1.3 Sala de Musculação e de Cardiofitness

Esta é a área que a maior parte dos utentes procura no Clube Bem-Estar para que possam realizar os seus planos de treino. Este ginásio tem 2 passadeiras, 2 elípticas, 2 máquinas de remo e 2 bicicletas. Na sala de musculação encontram-se vários aparelhos que permitem aos utentes trabalhar todos os grupos musculares.



**Ilustração 5 – Zona de cardiofitness do Clube Bem-Estar (Fonte: <http://clubebem-estar.blogspot.pt/>)**





**Ilustração 6 - Sala de Musculação e Corredor de acesso às salas de aulas de grupo**  
(Fonte: <http://clubebem-estar.blogspot.pt/>)

## 1.1.4 Sala de Aulas de Grupo

Nesta área os utentes participam na vasta série de aulas de grupo realizadas neste ginásio. Este, já tem um horário pré-estabelecido quanto às horas e dias a que as aulas são realizadas e cabe ao utente decidir a que aulas pretende ir.



**Ilustração 7 – Sala grande Clube Bem-Estar** (Fonte: <http://clubebem-estar.blogspot.pt/>)

## 1.1.5 Caraterização da Sala de Musculação e de Cardiofitness

Nesta parte do trabalho, passarei a apresentar a sala de musculação, que é a área do ginásio mais procurada pelos utentes. Apesar de muitos treinos começarem pelo cardiofitness ou diretamente pelas aulas de grupo, muitos utentes após estas atividades ou exercícios, acabam por realizar uma rotina pelas máquinas de musculação. Para os homens, cujo plano mais comum é o de Hipertrofia Muscular, é a área mais utilizada.

No caso das mulheres, normalmente o treino começa na área do cardiofitness, ou então, nas aulas de grupo, como o Zumba ou o CXWorx passando seguidamente para a sala de musculação. O que acontece nestas situações é que algumas pessoas preferem trocar o aquecimento que deveriam fazer no cardiofitness por aulas de grupo. São aulas, sem dúvida do meu ponto de vista, mais divertidas e dinâmicas.

Para além deste fator, existe também uma componente psicológica associada à satisfação e à felicidade incluída nestas aulas que deixa uma pessoa mais disponível ao resto do treino. É importante perceber que o exercício deve de alguma maneira fazer parte da vida de uma pessoa.

Na sala de musculação e de cardiofitness é possível encontrarmos vários tipos de treinos realizados pelos utentes:

- Hipertrofia Muscular;

Este é o treino mais usado pelo género masculino neste ginásio. Segundo (Santarém, 1995), a Hipertrofia Muscular “é o aumento no tamanho das fibras musculares devido ao acúmulo de substâncias contráteis, actina e miosina, e de substâncias não contráteis, principalmente glicogénio e água, no sarcoplasma das fibras musculares.” Neste tipo de treino, o objetivo dos utentes é aumentar o tamanho da sua massa muscular através de exercícios que permitam uma fase excêntrica maior de modo a que o músculo permaneça contraído durante mais tempo provocando assim uma resposta motora e nervosa que possibilita esse mesmo aumento. Para este treino os utentes, geralmente, realizam 3 a 5 séries de 8 a 12 repetições em cada aparelho

normalmente trabalhando de 1 a 3 massas musculares por treino, dependendo do número de utilizações semanais do mesmo.

- **Condição Física**

Para este tipo de treino, os utentes fazem a maior parte do treino na sala de cardiofitness. O objetivo do utente é o de aumentar o seu metabolismo, ao mesmo tempo que aumentam a sua aptidão aeróbia, ou seja, a sua resistência ao esforço. Segundo (Keteyian, 2000), “o exercício físico tem as suas características na forma de atividades físicas tendo como finalidade proporcionar a melhoria contínua da saúde ou da aptidão física”. Este tipo de treino costuma ter um ciclo de treino de 2 a 3 treinos, ou seja, se formos considerar que em 3 dias realizam exercícios diferentes dentro do mesmo plano, quando chegarem ao 4 dia de treino voltarão a realizar os exercícios que realizaram no 1º dia. Neste tipo de treino, o trabalho cardiovascular é o que tem a maior importância. Normalmente faz-se um pequeno aquecimento de 5 a 10 minutos. Após isto entra-se na fase de treino de resistência cardiorespiratória que pode durar entre 20 a 60 minutos. O treino de condição muscular realizado após a primeira fase pode durar de 20 a 40 minutos. Esta fase é realizada nas máquinas de musculação com o objetivo de aumentar tanto a força muscular como a resistência muscular.

- **Perda de massa gorda**

O treino de perda de massa gorda é o treino que normalmente exige mais tempo na sala de cardiofitness. Apesar disto, este tipo de treino também envolve um treino de massa muscular já que esta, estando desenvolvida ajuda no metabolismo basal. Quase 20% do metabolismo em repouso é gasto pelos músculos esqueléticos. (Mahan, 1998). Normalmente, tal como no tipo de treino descrito anteriormente, existe uma fase de aquecimento de 5 a 10 minutos seguida de treino cardiovascular que deve ter uma duração mínima de 40 minutos. Após este treino cardiovascular deve-se realizar então o treino muscular seguido de repouso à calma.

## 1.3 Caraterização das Aulas de grupo

Existem diversas aulas de grupo que um utente de um ginásio pode realizar, desde as aulas mais dinâmicas, de relaxamento e ainda aulas com pesos. O utente tem no ginásio Clube Bem-Estar as seguintes aulas: Body Balance, Fight.Do, Jump, Pump, Local Carioca, Zumba Fitness, Core express 15' e CXWORX, por onde pode escolher e praticar. Existe um horário das mesmas em anexo neste relatório (Anexo III).

Estas aulas são dadas com muita diversão já que existe um grande à-vontade com todas as pessoas do ginásio. Apesar de não terem nada em comum fora do ginásio, dentro deste comportam-se como uma família o que permite que as aulas sejam mais divertidas e proveitosas. É muito comum ver-se um utente do ginásio a incentivar outro que se encontre em maiores dificuldades.

## 1.4 Revisão Bibliográfica

Segundo, Tavares, Raposo, & Marques (2008), atualmente, as instituições associadas à saúde têm um papel determinante na promoção da atividade física enquanto fator de melhoria da saúde e da condição física. De fato, a vastidão de efeitos benéficos associados à prática regular de atividade física deve consubstanciar-se na assunção desta problemática como uma questão de saúde pública. Em torno deste fenómeno devem assumir-se 2 objetivos fundamentais:

- Aumentar a sensibilidade dos profissionais e público em geral para os benefícios de saúde associados a uma prática diária de atividade física;
- Promover a reflexão sobre a quantidade e intensidade de exercício necessária para conseguir esses benefícios.

Relativamente a este último aspeto constata-se que as principais organizações americanas associadas à saúde são consensuais, sustentando o seguinte (ACSM, 2000):

- Benefícios de saúde significativos podem ser obtidos pela inclusão de uma quantidade moderada de atividade física (por exemplo 30 minutos de marcha vigorosa, 15 minutos de corrida ou 45 minutos de voleibol) na maioria ou totalidade dos dias da semana. Por recurso a um modesto aumento da atividade física diária, a maioria dos americanos poderá melhorar a sua saúde e qualidade de vida;
- Benefícios de saúde adicionais podem ser obtidos perante uma maior quantidade de atividade física. Indivíduos que desenvolvam um regime regular de atividade física com moderação superior e uma intensidade mais vigorosa poderão usufruir de maiores benefícios.

Estes 2 aspetos ressaltam do “Surgeon Generals Report, Physical Activity and Health”, no qual se encontra implícita uma relação dose-resposta entre a saúde e os benefícios associados à atividade física (ACSM, 2000A). Por outras palavras, face a esta associação, podemos afirmar que “alguma atividade” é melhor que “nenhuma” e “mais atividade” é melhor do que “menos atividade” salvaguardando casos extremos. Myers et all. (2002), concluem, em investigações por eles levadas a cabo, que uma boa condição física é mais importante para a diminuição do risco de mortalidade, do que fatores como a hipertensão, hipercolesterolemia ou o tabagismo. O resultado mais fantástico que surge dos seus estudos é que por cada aumento de um MET na aptidão aeróbia, há uma taxa de decréscimo de risco de mortalidade de cerca de 12%.

## Parte 2 – Objetivos e atividades desenvolvidas

## 2.1 Objetivos do Estágio

Com a realização deste estágio decidi focar-me na instrução da musculação e do cardiofitness. Penso que são áreas importantes não só no desenvolvimento de um atleta em competição, como também no desenvolvimento pessoal da saúde de uma pessoa, esteja esta relacionada diretamente com o desporto ou não. Hoje em dia já todos sabem que a atividade física deve estar presente nas nossas vidas. Apesar de não termos todos as mesmas capacidades físicas, cabe-nos trabalhar por uma saúde melhor e por uma vida mais satisfatória e longa. Com estas ideias em mente resolvi definir alguns objetivos pessoais na realização do meu estágio:

- Adquirir competências sobre planeamento de treinos de cardiofitness e de musculação dependendo do objetivo de cada utente;
- Realizar uma observação dos outros intrutores de ginásio para poder aprender sobre a maneira de estar e de interagir com os utentes;
- Ajudar e corrigir os utentes do ginásio nos exercícios que estes iriam realizar ou que já estariam a realizar;
- Realizar explicações aos utentes sempre que fosse necessário;
- Observar as aulas de grupo e participar nestas quando possível;

### 2.1.1 Objetivos propostos pela entidade

- Adaptação ao método de trabalho do clube;
- Apresentação aos utentes do clube;
- Integração com os utentes e com a equipa de trabalho;
- Acompanhamento aos utentes e auxiliar na sala de musculação e cardiofitness;
- Correção posturas dos utentes nas salas de exercício, etc;
- Realização as aulas de grupo;
- Elaboraração de planos de treino para iniciados bem como 1 coreografia de step e localizada.



## 2.2 Atividades Desenvolvidas

O ponto fulcral de qualquer estágio são, na minha opinião, as atividades que desenvolvemos durante este. São estas mesmas atividades que me permitiram ganhar experiência no local de trabalho e no campo prático. Destaco de seguida as atividades que desenvolvi durante o meu estágio.

### 2.2.1 Planos de treino

Para além das minhas atividades pessoais, também tive atividade propostas pelo meu orientador de estágio. Para começar foi-me pedido que realizasse planos de treino para 3 tipos de utentes que, hipoteticamente, se tinham inscrito no ginásio e que tinham 3 planos de treino diferentes. Todos estes utentes se consideraram, neste caso, iniciantes.

Utente 1 – Plano para hipertrofia muscular;

Utente 2 – Plano para melhorar a condição física;

Utente 3 – Plano para perda de massa gorda;

Em todos os casos realizei um plano de treino que se encontra nos anexos (Anexo V). Existe também um modelo padrão do plano de treinos utilizado neste ginásio em anexo (Anexo IV). Quando os entreguei ao meu orientador de estágio, este realizou as correções aos mesmos e passado uma semana dirigiu-se a mim para me ajudar a melhorá-los.

O meu erro principal foi ter utilizado como base treinos de outras pessoas, mas que já se encontravam numa fase avançada de treino. Como todos os planos de treino que devia ter realizado da primeira vez deviam ser para principiantes, não poderia ter feito treinos para praticantes já adaptados a cargas mais elevadas.

Feitas as correções voltei a entregar os planos ao meu orientador de estágio, planos estes que se encontram em anexo (Anexo VI).

## 2.2.2 Acompanhamento dos utentes

Esta poderá ter sido sem dúvida uma das tarefas mais difíceis para mim quando comecei este estágio. O fato de não conhecer ninguém e de ter de ser eu o abordante de uma ajuda deixou-me muito pouco à-vontade. Por outro lado, o medo de estar a corrigir mal um utente também foi um fator para por vezes preferir não abordar o cliente e ajudá-lo ao invés de sentir que o estaria a fazer mal.

Houve ainda outro tipo de situações em que eu abordava um cliente para o ajudar e depois aparecia outro instrutor que dava outro tipo de ajuda, corrigindo-me em frente ao utente, o que me deixava ainda menos à-vontade.

Outra situação que se apresentou difícil foi dar a entender aos clientes quem eu era e qual a minha função no ginásio. Apesar de estar identificado com a t-shirt do clube nem sempre era o alvo dos primeiros olhares dos utentes que pela primeira vez me viam e estavam mais preocupados em saber quem era do que procurar uma identificação na t-shirt. Este tipo de conversa era deveras difícil principalmente quando não sabia o que era mais importante, apresentar-me ou corrigir as pessoas. Claro que isto vindo de um adolescente é natural já que estes receiam mais falar com adultos. No meu caso e já tendo tido diversas experiências que me “obrigam” a falar com as pessoas, não podia estar no sítio pior para sentir esses receios e dificuldades.

Com o tempo todas estas situações desagradáveis tiveram tendência para desaparecer. É natural já que, quanto mais conhecemos as pessoas, mais à-vontade estamos não só para falar com elas, mas também para as corrigir se for o caso. A partir de uma determinada altura, mesmo que aparecessem novos clientes, já sentia que tinha outra abordagem para com eles e já não sentia dificuldades em realizar as correções.

Para mim as conversas com os utentes foram provavelmente um dos fatores mais importantes e essenciais ao meu estágio. Apesar de achar que é um tema um pouco negligenciado, acho que é de vital importância a conversa que mantemos com os

clientes durante o processo de treino dos mesmos. Tantas pessoas, objetivos, mentalidades, motivações diferentes. Foi muito importante para mim saber lidar com todas estas situações.

Cada utente que se inscreve no ginásio tem um objetivo. Seja este o de perder peso, ganhar massa muscular, melhorar a condição física ou a saúde, ou simplesmente divertir-se nas aulas de grupo, estes são alguns exemplos de metas que diferentes pessoas têm em mente quando entram pela primeira vez no ginásio. Como qualquer objetivo a que uma pessoa se proponha, seja este dentro ou fora do ginásio, todos nós, como humanos que somos, queremos que se concretize o mais depressa possível, o que quase nunca acontece. Coube-me a mim como estagiário, mas também uma pessoa preocupada com os interesses dos utentes convencê-los que quando os objetivos não se concretizam dentro do prazo que estabelecemos que não vale a pena desistir e que existem métodos melhores para atingirmos os resultados que pretendemos. O interessante deste tópico é que eu não fazia a mínima ideia que como na realidade a pessoa se sentia mentalmente pelo seu fracasso. Ainda assim tentei sempre ter uma conversa assertiva no qual explicava os meus pontos e porque os defendia, mas ao mesmo tempo ouvia o cliente e tentava colocar-me na situação dele para que pudesse entender melhor o que sentia de modo a poder ser mais útil.

Provavelmente algumas das conversas mais interessantes que tive com os utentes foram as de remodelações dos planos de treino, no qual, por exemplo, um utente que já conhecia dentro do ginásio há algumas semanas me perguntava como poderia fazer uma pequena alteração no seu plano de treino ou então que exercício poderia trocar pelo que teria que realizar a seguir. Foi de fato, bastante interessante para mim, poder debater diferentes planos de treino com os utentes e saber também o que estas achavam das minhas alterações.

Apesar de nem sempre nos encontrarmos de acordo, porque, por exemplo, o utente não gostava de determinada máquina na realização de um exercício que aconselhava, foi um bom desafio para mim tentar dar a volta a esta e outras situações.

## 2.2.3 Observação e participação nas aulas de grupo

Em relação à parte da observação não há muito que possa dizer. Cada vez que me encontrava a estagiar e tinha algum tempo livre, fosse por não ter nenhum cliente a necessitar da minha ajuda ou simplesmente por já existir outro instrutor na sala de fitness e musculação, aproveitava e ia observar um pouco da aula que estivesse a ser dada na altura.

A minha observação passou por ver que tipo de abordagem têm os intrutores de aulas de grupo com os seus utentes, podendo estes ser mais ou menos exigentes, verificar a reação existente por parte dos utentes, ou seja, se mesmo sem sucesso se estão a divertir e a puxar por si, ou se parece que querem desistir e desejam que aquilo acabe o mais depressa possível.

Foi, para mim, interessante verificar que neste ginásio, devido à familiaridade que os utentes parecem ter uns com os outros, as aulas de grupo são todas realizadas de uma maneira divertida e com um enorme esforço de participação e de alcance dos objetivos propostos pela aula em si e pelo intrutor que a leciona.

Ao nível da parte prática, tive oportunidade de voltar a experimentar algumas aulas de grupo que já tinha experimentado anteriormente no Instituto Politécnico com a professora Bernardete na unidade curricular de Condição Física. Apesar de já ter algumas bases sobre aulas de grupo, no que diz respeito ao meu papel como praticante, foi bastante agradável poder também ter algumas novas experiências.

Para começar, estava num ambiente onde não conhecia ninguém, o que me deu uma sensação bem diferente do que estar com os meus colegas de turma nas aulas de condição física. Concluí com estas experiências práticas que as minhas aulas preferidas são o Cxworx, que serve para trabalhar os abdominais e o Zumba Fitness que, na minha opinião, é uma aula extremamente divertida. Claro que esta, como muitas outras aulas, seguem uma coreografia estabelecida, mas, ainda assim, sinto que é mais importante para o praticante simplesmente libertar os seus movimentos.

## 2.2.4 Atividades pontuais realizadas pelo Clube Bem-Estar

Nesta seção apresentarei o meu trabalho no sentido das atividades que a entidade realizou durante o tempo em que estagiei na mesma.

Em variados fins de semana, o Clube Bem-Estar organizou atividades abertas a todas as pessoas interessadas para que se pudesse estabelecer um momento de convívio e de divertimento entre todos. O meu trabalho em todas as atividades que apresento passou pela de participante, já que a minha ajuda não foi necessária. Neste sentido, pude realizar esta atividade com os outros utentes e ao mesmo tempo realizar um pouco de trabalho de observação (espaço e materiais utilizados, aulas realizadas, etc), para perceber o que era necessário para se realizar cada uma destas atividades. A primeira atividade que se realizou foi o Agita Guarda. Foi realizada no Núcleo Empresarial da Região da Guarda (NERGA) em parceria com outros ginásios da cidade da Guarda de modo a promover a atividade física ao invés do sedentarismo.

Outra atividade realizada pouco tempo depois foi a angariação de roupas para crianças. A atividade em si consistia em várias aulas de grupo realizadas no ginásio. Quem pudesse levava roupas de crianças para serem doadas a uma instituição.

Foram também realizados vários Open Day's neste ginásio. Estes consistem numa série de aulas de grupo e atividades diferentes das que habitualmente são praticadas neste ginásio, como por exemplo, os treinos em circuito.

Por último e para terminar o capítulo das atividades desenvolvidas, realizou-se o aniversário do Clube Bem-Estar que completou 4 anos. Mais uma vez realizaram-se várias atividades ao longo do dia, mas desta vez com a oportunidade de repor as calorias perdidas com um belo bolo para festejar esta data importante.

## Parte 3 – Reflexão final e conclusão

## 3.1 Reflexão Final

Este estágio teve a duração de 30 semanas e foi realizado a partir de 1 de Outubro terminando a 13 de junho com um total de 372 horas.

A escolha deste estágio foi, para mim, repentina e imprevisível, já que sendo o ténis a minha principal área de escolha para a realização do estágio, não me foi possível fazê-lo devido ao baixo número de horas em comparação com as mínimas exigidas semanalmente pelo regulamento. Depois de algumas incertezas, consegui falar com a professora Natalina Casanova, que me sugeriu 3 possibilidades para estágio. Um destes, nas piscinas do Instituto Politécnico da Guarda, a acompanhar as aulas de natação e de hidroginástica. Outra das possibilidades era acompanhar escalões de futebol num clube da Guarda, e por último realizar estágio num ginásio.

Para tomar esta decisão baseei-me em vários aspetos positivos e menos positivos. Não escolhi o clube de futebol nem ir para as piscinas do instituto politécnico da guarda por não serem a minha área de eleição. Foi então que escolhi realizar o meu estágio num ginásio, pois não só seria mais acessível, como também por se encontrar, de uma maneira geral, relacionado com as áreas desportivas no geral. Qualquer atleta de competição necessita, a dada altura, de trabalho de ginásio seja a nível muscular ou de cardiofitness.

Como todas as experiências que temos ao longo da nossa vida, podemos sempre procurar pontos positivos e negativos relativamente ao trabalho que tivemos durante as mesmas. Em relação a esta minha experiência, gostaria de começar por falar nas aprendizagens. Desde métodos de estar, de não estar, de falar com as pessoas, de como ajudar, como corrigir entre outros pequenos pormenores a verdade é que grande parte das aprendizagens neste estágio, servirão para todos os trabalhos futuros que venha a ter e que de certeza farão de mim um melhor profissional. Para mim isso é o mais importante a retirar do meu estágio.

## 3.1.1 Pontos positivos

- Experiência prática de como ajudar e acompanhar os utentes no ginásio;
- Facilidade de conversa com os outros instrutores de sala;
- Observação e participação nas aulas de grupo, no sentido das aprendizagens adquiridas;
- Horário de estágio bastante acessível.

## 3.1.2 Pontos menos positivos

- Não fui uma pessoa totalmente assídua, devido a problemas não relacionados de todo com o estágio;
- Dificuldade de comunicação com o meu orientador de estágio;
- Dificuldade de adaptação à abordagem com os utentes do ginásio;
- Incumprimento de um objetivo de estágio proposto pela entidade.

## 3.1.3 Pontos a melhorar

Acho que de uma maneira geral o meu estágio foi bastante agradável e constante. Por outro lado como fiquei satisfeito com o trabalho que me tinha sido proposto não me propôs a mais. Foi um grande erro para mim e sinto neste momento que podia ter procurado por mais trabalho de forma a poder enriquecer melhor o meu estágio.

No final desta experiência fico satisfeito com o trabalho que fiz mas sei que podia ter feito melhor. Ainda assim ficarei com esta lição para que no futuro possa desenvolver outros trabalhos de uma maneira melhor e poder então evoluir mais neste nosso mundo do desporto e da atividade física.



## 3.2 Conclusão

Em suma, gostaria de mencionar que todo este processo foi muito gratificante a nível de realização pessoal, nomeadamente no melhoramento do à-vontade, aquisição de conhecimentos, realização interpessoal e o conhecimento do mercado de trabalho, ou seja, todos estes aspetos fizeram com que o meu estágio fosse uma experiência positiva e enriquecedora pois contribuíram para que eu seja um melhor profissional nesta área.

Graças às competências e conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares da licenciatura em desporto, tornou-se mais acessível a realização deste estágio já que, em diversas situações tive de utilizar estes mesmos conhecimentos para conseguir realizar o meu trabalho.

Posso destacar a importância da anatomia, sendo para mim a unidade curricular mais importante para a realização deste estágio. Ter o conhecimento sobre o sistema músculo-esquelético foi essencial para poder corrigir os utentes e explicar-lhes que zonas do corpo estavam ou iriam trabalhar. Posso também referir a importância da unidade curricular de planificação e avaliação da atividade física, pois foram necessários os conhecimentos provenientes dela para a realização dos planos de treino. Biomecânica e aprendizagem e controlo motor foram essenciais principalmente para poder realizar correções posturais e certas aprendizagens dos movimentos anatómicos que os utentes realizaram. As aulas de condição física foram-me importantes para a prática de aulas de grupo, já que possuía algum conhecimento de como se faziam. Por último, as aulas de psicologia do desporto e do exercício físico foram também importantes, pois tive a capacidade de motivar melhor os utentes durante os seus treinos de modo a que estes se sentissem mais dispostos à realização de atividade física.

Em modo de conclusão, apenas referir que o estágio, na minha opinião, é uma unidade curricular que devia ser obrigatória em todos os cursos deste género pois implica que os conhecimentos teóricos adquiridos sejam aplicados em contexto prático.

## Bibliografia

*Body Systems*. (s/d). Acesso em 2013 de Junho de 2, disponível em CXWORX:

<http://principal.bodysystems.net/site/>

*Clube Bem-Estar* (2009), consultado a 18 de Março de 2013 em:

Fonte: <http://clubebem-estar.blogspot.pt/>.

*Holmes Place*. (s/d). Acesso em 2013 de Maio de 2, disponível em Aulas de Grupo:

<http://www.holmesplace.pt/fitness/>

*Tavares, C., Raposo, F., & Marques, R. (2008). Prescrição de Exercício em Health Club*. Porto Salvo: A. Manz.

*Viajar Clix* (s.d), consultado a 25 de Março de 201 em:

Fonte: [http://www.viajar.clix.pt/contacto.php?lg=pt#.Ud0xy\\_m1GHM](http://www.viajar.clix.pt/contacto.php?lg=pt#.Ud0xy_m1GHM).

## Anexos

# **Instituto Politécnico da Guarda**

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

---


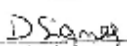
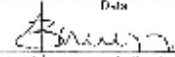
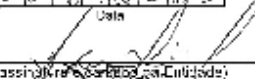
---

## **Anexo I – Plano de Estágio**

---

# Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

 Instituto Politécnico da Guarda	<b>PLANO DE ESTÁGIO</b>  Licenciaturas	MODELO  GESP.004.01															
Este documento deve acompanhar obrigatoriamente o formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.																	
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Escola:</td> <td><input type="checkbox"/> ES G</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> ESECO</td> <td><input type="checkbox"/> EST</td> <td><input type="checkbox"/> ESS</td> </tr> <tr> <td>Tipologia do Estágio:</td> <td colspan="4"> <input checked="" type="checkbox"/> Curricular              <input type="checkbox"/> Extracurricular              <input type="checkbox"/> Estágio Profissionalizante (cofinanc.)              <input type="checkbox"/> Outro: _____         </td> </tr> <tr> <td>Acorda-se o protocolo ou especificidade formativa?</td> <td colspan="4"> <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____         </td> </tr> </table>			Escola:	<input type="checkbox"/> ES G	<input checked="" type="checkbox"/> ESECO	<input type="checkbox"/> EST	<input type="checkbox"/> ESS	Tipologia do Estágio:	<input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Estágio Profissionalizante (cofinanc.) <input type="checkbox"/> Outro: _____				Acorda-se o protocolo ou especificidade formativa?	<input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____			
Escola:	<input type="checkbox"/> ES G	<input checked="" type="checkbox"/> ESECO	<input type="checkbox"/> EST	<input type="checkbox"/> ESS													
Tipologia do Estágio:	<input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Estágio Profissionalizante (cofinanc.) <input type="checkbox"/> Outro: _____																
Acorda-se o protocolo ou especificidade formativa?	<input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____																
<b>1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO</b>																	
Estudante: <u>David Manami Vilas Boas de Lencina Sampaio</u> N.º <u>15006752</u>																	
Docente orientador: _____																	
Supervisor: _____																	
<b>2. PLANO DE ESTÁGIO</b>																	
<p><i>- Adaptação ao método de trabalho do clube</i></p> <p><i>- Apresentação ao utente do clube</i></p> <p><i>- Integração no plantel e equipa de trabalho.</i></p> <p><i>- Acompanhamento do utente e análise na sala de musculação (cardio - fitness).</i></p> <p><i>- Correções do utente nos testes de musculação, etc.</i></p> <p><i>- Práticas nos testes do grupo.</i></p> <p><i>- Elaboração do plano de treino para iniciados e a elaboração de 3 coreografias de Hip Hop localizada.</i></p>																	
<b>3. ASSINATURAS</b>																	
O Estudante  <u>11/03/2013</u> <small>Data</small>  <small>(assinatura)</small>	O Docente Orientador  <u>11/03/2013</u> <small>Data</small>  <small>(assinatura e selo da escola)</small>	O Supervisor  <u>11/03/2013</u> <small>Data</small>  <small>(assinatura e selo da entidade)</small>															
C. Ben - Fazer Atividades Desportivas, Lda A Gerência																	

# **Instituto Politécnico da Guarda**

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

---

---

## **Anexo II – Plano anual de estágio**

---

# Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Dias	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maiο	Junho
1	Início do Estágio	Dia de Todos os Santos		Ano Novo				Dia do Trabalhador	
2									
3									
4									
5	Implementação da República								
6									
7									
8									
9									
10									Dia de Portugal
11									
12									
13									
14									
15									Fim de Estágio
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25			Natal				Dia Da Liberdade		
26									
27		Feriado Municipal							
28									
29						Sexta Feira Santa			
30									
31						Páscoa			

Feridos

Dias de Estágio

Fins de Semana

---

**Anexo III – Horário das aulas de grupo**

---



# Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
10:00						
10:30						Body Balance
11:20			CX WORX		CX WORX	
11:40						Zumba Fitness
13:00	CX WORX	Zumba Fitness		Jump	Body Balance 30'	
18:00				CX WORX		
18:15	Zumba Fitness	Local Carioca				
18:20			Pump			
18:30				Zumba Fitness	CX WORX	
18:45		Body Balance				
18:50			CX WORX			
19:00	Core Express 15'	CX WORX			Pump	
19:10						
19:15	Pump			Body Balance		
19:20			Jump			
19:30		Fight. Do			Body Balance	
20:15						

# **Instituto Politécnico da Guarda**

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

---


---

## **Anexo IV – Plano de treino padrão do Clube Bem-Estar**

---

# Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto


 Nome \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_

Aptidão Física \_\_\_\_\_  
 Objectivo \_\_\_\_\_ Data: / / \_\_\_\_\_  
 Observações \_\_\_\_\_

SEM	EXERCÍCIO	MAQ	SERIE	REP	REPOUSO
<b>PEITO</b>					
	Supino Plano				
	Supino c/ Halteres				
	Supino Máquina				
	Supino Superior				
	Supino Inferior				
	Crucifixo (Fly)				
	Peck Deck				
	Fly Inclinado				
	Fly Declinado				
	Pullover 1				
	Flexões				
<b>BÍCEPS</b>					
	Cross Over				
	Rosca Directa				
	Rosca Simultânea				
	Rosca Alternada				
	Rosca em Pronação				
	Rosca Martelo				
<b>OSTEOARTICULAR</b>					
<b>ROSCAS</b>					
	Rosca Concentrada				
	Banco Scott				
<b>COSTAS</b>					
	Pulley Alto Frente				
	Pulley Alto Costas				
	Pulley Inverso				
	Remada Baixa				
	Remada Unilateral				
	Remada Curvada				
	Trapézio				
	Barra Fixa				
	Pullover 2				
	Peck Back				
<b>TRÍCEPS</b>					
	Pulley Barra				
	Pulley Corda				
	Testa c/ halter				
	Testa c/ Barra				
	Supino Fechado (Press)				
	Francés				
	Polia				
	Mergulho				
<b>OSTEOARTICULAR</b>					
<b>PERNAS</b>					
	Coice (Kick Back)				
	Flexões				
	Agacha/to Máquina				
	Agacha/to Smith Machine				
	Leg Press				
	Banco Extensor				
	Banco Flexor				
	Lunge				
	Avanço				
	Stiff				
	Adductor				
	Abductor				
<b>GÊMEOS</b>					
	Gêmeos em pé				
	Gêmeos S. Machine				
	Gêmeos M. Agacha/to				
	Gêmeos Leg Press				

SEM	EXERCÍCIO	MAQ	SERIE	REP	REPOUSO
<b>GLÚTEOS</b>					
	Caneleira Trás e Lado				
	Cabo Lateral				
	Cabo para Trás				
<b>OMBROS</b>					
	Desenv. Máquina				
	Desenv. Fr. S. Machine				
	Desenv. Cs. S. Machine				
	Desenv. Militar c/ Hatères				
	Desenv. Unilateral c/ pronação				
	Elevação Lateral				
	Elevação Unilateral				
	Elevação Frontal				
	Remada Alta				
	Posterior Chão				
	Posterior (Vôos)				
<b>CORE/ BACK</b>					
	Crunch Pernas no chão				
	Crunch 90º				
	Obliquos				
	Prancha				
	Prancha lateral				
	Máquina				
	Lombares				

### ROTINA DE TREINO

Bicicleta \_\_\_\_\_ Step \_\_\_\_\_

Passadeira \_\_\_\_\_ Elípticas \_\_\_\_\_

Medida	Atual	100	90	80	70	60	50
Peso							
Altura							
Tórax							
Cintura							
Abdómen							
Quadril							
Antebraço Direito							
Antebraço Esquerdo							
Braço Direito							
Braço Esquerdo							
Coxa Direita							
Coxa Esquerda							
Gêmeo Direito							
Gêmeo Esquerdo							
FC Repouso=							
FC Esforço=							
Zona Alvo de Treino=							
Flexibilidade=							
Análise Subjectiva de Esforço=							
IMC=							
Data							

Observações

% G Actual \_\_\_\_\_ % G Ideal \_\_\_\_\_ Peso Ideal \_\_\_\_\_

Aquecimento \_\_\_\_\_ Alongamento \_\_\_\_\_

# **Instituto Politécnico da Guarda**

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

---


---

## **Anexos V – Primeiro planos de treino realizados**

---

# Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto


 Nome Pré-exantão 2X Idade 2X

**Aptidão Física**  
 Objectivo Perda massa gordurosa data: / /  
 Observações 20' Cardio Aquecimento

ORD.	EXERCÍCIO	MÁG.	SÉRIE	REPOUSO
<b>PEITO</b>				
	Supino Plano			
	Supino c/ Halteres			
	Supino Máquina			
	Supino Superior			
	Supino Inferior			
	Crucifixo (Fly)			
	Peck Deck			
	Fly Inclinado			
	Fly Declinado			
	Pullover 1			
	Flexões			
<b>BICEPS</b>				
	Cross Over			
	Rosca Directa			
	Rosca Simultânea			
	Rosca Alternada			
	Rosca em Pronação			
	Rosca Martelo			
<b>ROTINA DE TREINO</b>				
ORD.	EXERCÍCIO	MÁG.	SÉRIE	REPOUSO
	Rosca Concentrada			
	Banco Scott			
<b>COSTAS</b>				
	Pulley Alto Frente			
	Pulley Alto Costas			
	Pulley Inverso			
	Remada Baixa			
	Remada Unilateral			
	Remada Curvada			
	Trapézio			
	Barra Fixa			
	Pullover 2			
	Peck Back			
<b>TRÍCEPS</b>				
	Pulley Barra			
	Pulley Corda			
	Testa c/ halter			
	Testa c/ Barra			
	Supino Fechado (Press)			
	Francês			
	Polia			
	Mergulho			
<b>PERNAS</b>				
	Coice (Kick Back)			
	Flexões			
<b>GÊMEOS</b>				
	Agacha/to Máquina			
	Agacha/to Smith Machine			
	Leg Press			
	Banco Extensor			
	Banco Flexor			
	Lunge			
	Avanço			
	Stiff			
	Adductor			
	Abductor			
<b>GÊMEOS</b>				
	Gêmeos em pé			
	Gêmeos S. Machine			
	Gêmeos M. Agacha/to			
	Gêmeos Leg Press			

ORD.	EXERCÍCIO	MÁG.	SÉRIE	REPOUSO
<b>GLÚTEOS</b>				
	Caneleira Trás e Lado			
	Cabo Lateral			
	Cabo para Trás			
<b>OMBROS</b>				
	Desenv. Máquina			
	Desenv. Fr. S. Machine			
	Desenv. Cs. S. Machine			
	Desenv. Militar c/ Halteres			
	Desenv. Unilateral c/ pronação			
	Elevação Lateral			
	Elevação Unilateral			
	Elevação Frontal			
	Remada Alta			
	Posterior Chão			
	Posterior (Vãos)			

ORD.	EXERCÍCIO	MÁG.	SÉRIE	REPOUSO
<b>CORE/BACK</b>				
	Crunch Pernas no chão			
2	Crunch 90°	3x20		
3	Obliquos	3x20		
7	Prancha	3x20		
	Prancha lateral			
	Máquina			
4	Lombares	3x20		
1	Elevação lateral / medial / frontal		8X	
2	Crunch Bicicleta		10X	
3	Triciclo Banco		10X	
4	TRX		10X	
5	Agacha c/ salto		10X	
6			10X	
7	5' Cardio Alta Intensidade			

**ROTINA DE TREINO**

Acaba com 40' de cardio


Bicicleta \_\_\_\_\_ Step \_\_\_\_\_

Passadeira \_\_\_\_\_ Elípticas \_\_\_\_\_

INDICADOR	M1	M2	M3	M4	M5	M6
Peso						
Altura						
Tórax						
Cintura						
Abdómen						
Quadril						
Antebraço Direito						
Antebraço Esquerdo						
Braço Direito						
Braço Esquerdo						
Coxa Direita						
Coxa Esquerda						
Gêmeo Direito						
Gêmeo Esquerdo						
FC Repouso=						
FC Esforço=						
Zona Alvo de Treino=						
Flexibilidade=						
Análise Subjectiva de Esforço=						
IMC=						
Data						
Observações						
% G Actual _____ % G Ideal _____ Peso Ideal _____						
Aquecimento _____ Alongamento _____						

# Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

 Nome \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_

Aptidão Física \_\_\_\_\_

Objectivo Condicionamento Física Data: / /

Observações 20' Cardio

Ord.	Exercício	Reps	Serie	Carica
<b>PEITO A</b>				
1	Supino Plano	3x12		
	Supino c/ Haltêres			
	Supino Máquina			
	Supino Superior			
	Supino Inferior			
	Crucifixo (Fly)			
2	Peck Deck	3x12		
3	Fly Inclinado	3x12		
	Fly Declinado			
	Pullover 1			
	Flexões			
<b>BÍCEPS A</b>				
	Cross Over			
1	Rosca Directa	3x12		
	Rosca Simultânea			
2	Rosca Alternada	3x12		
	Rosca em Pronação			
	Rosca Martelo			
<b>OSTEOARTICULAR</b>				
	Rosca Concentrada			
3	Banco Scott	3x12		
<b>COSTAS B</b>				
1	Pulley Alto Frente	3x12		
3	Pulley Alto Costas	3x12		
	Pulley Inverso			
2	Remada Baixa	3x12		
	Remada Unilateral			
	Remada Curvada			
	Trapézio			
	Barra Fixa			
	Pullover 2			
	Peck Back			
<b>TRÍCEPS B</b>				
1	Pulley Barra	3x12		
	Pulley Corda			
2	Testa c/ halter	3x12		
	Testa c/ Barra			
	Supino Fechado (Press)			
3	Francês	3x12		
	Polia			
	Mergulho			
<b>OSTEOARTICULAR</b>				
	Coice (Kick Back)			
	Flexões			
<b>PERNAS C</b>				
	Agacha/to Máquina			
	Agacha/to Smith Machine			
1	Leg Press	3x12		
2	Banco Extensor	3x12		
3	Banco Flexor	3x12		
	Lunge			
	Avanço			
	Stiff			
	Adductor			
	Abductor			
<b>GÊMEOS C</b>				
	Gêmeos em pé			
	Gêmeos S. Machine			
	Gêmeos M. Agacha/to			
4	Gêmeos Leg Press	3x12		

Ord.	Exercício	Reps	Serie	Carica
<b>GLÚTEOS</b>				
	Caneleira Trás e Lado			
	Cabo Lateral			
	Cabo para Trás			
<b>OMBROS C</b>				
1	Desenv. Máquina	3x12		
	Desenv. Fr. S. Machine			
	Desenv. Cs. S. Machine			
2	Desenv. Militar c/ Hatêres	3x12		
	Desenv. Unilateral c/ pronação			
3	Elevação Lateral	3x12		
	Elevação Unilateral			
	Elevação Frontal			
	Remada Alta			
	Posterior Chão			
	Posterior (Vóos)			
<b>OSTEOARTICULAR</b>				
<b>CORE/BACK ABC</b>				
	Crunch Pernas no chão			
2	Crunch 90º	3x20		
3	Obliquos	3x20		
1	Prancha	3x20		
	Prancha lateral			
	Máquina			
4	Lombares	3x20		

Acaba com 20' Cardio Intenso  
ROTINA DE TREINO

Bicicleta \_\_\_\_\_ Step \_\_\_\_\_

Passadeira \_\_\_\_\_ Elípticas \_\_\_\_\_

MEDIDAS	DI	DO	MI	MA	MO	ME
Peso						
Altura						
Tórax						
Cintura						
Abdômen						
Quadril						
Antebraço Direito						
Antebraço Esquerdo						
Braço Direito						
Braço Esquerdo						
Coxa Direita						
Coxa Esquerda						
Gêmeo Direito						
Gêmeo Esquerdo						
FC Repouso=						
FC Esforço=						
Zona Alvo de Treino=						
Flexibilidade=						
Análise Subjectiva de Esforço=						
IMC=						
Data						


Observações \_\_\_\_\_

% G Actual \_\_\_\_\_ % G Ideal \_\_\_\_\_ Peso Ideal \_\_\_\_\_

Aquecimento \_\_\_\_\_ Alongamento \_\_\_\_\_

# Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto


 Nome \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_

Aptidão Física \_\_\_\_\_  
 Objectivo Hipertrofia Data: / /  
 Observações 10' Cardio (Aquecimento)

ORD	EXERCÍCIO	MAG	SERIE	CARGA
<b>PEITO A</b>				
1	Supino Plano	3x4		
	Supino c/ Halteres			
	Supino Máquina			
2	Supino Superior	3x4		
	Supino Inferior			
	Crucifixo (Fly)			
3	Peck Deck	3x4		
4	Fly Inclinado	3x4		
	Fly Declinado			
	Pullover 1			
	Flexões			
<b>BÍCEPS A</b>				
	Cross Over			
1	Rosca Directa	3x4		
	Rosca Simultânea			
2	Rosca Alternada	3x4		
	Rosca em Pronação			
	Rosca Martelo			
<b>COSTAS B</b>				
3	Rosca Concentrada	3x4		
	Banco Scott			
1	Pulley Alto Frente	3x4		
3	Pulley Alto Costas	3x4		
	Pulley Inverso			
2	Remada Baixa	3x4		
4	Remada Unilateral	3x4		
	Remada Curvada			
	Trapézio			
	Barra Fixa			
	Pullover 2			
	Peck Back			
<b>TRÍCEPS B</b>				
1	Pulley Barra	3x4		
	Pulley Corda			
	Testa c/ halter			
3	Testa c/ Barra	3x4		
	Supino Fechado (Press)			
	Francês			
	Polia			
2	Mergulho	3x4		
<b>PERNAS C</b>				
	Coice (Kick Back)			
	Flexões			
	Agacha/to Máquina			
	Agacha/to Smith Machine			
1	Leg Press	3x4		
2	Banco Extensor	3x4		
3	Banco Flexor	3x4		
	Lunge			
	Avanço			
	Stiff			
	Adductor			
	Abductor			
<b>GÊMEOS C</b>				
	Gêmeos em pé			
	Gêmeos S. Machine			
	Gêmeos M. Agacha/to			
4	Gêmeos Leg Press	3x4		

ORD	EXERCÍCIO	MAG	SERIE	CARGA
<b>GLÚTEOS</b>				
	Caneleira Trás e Lado			
	Cabo Lateral			
	Cabo para Trás			
<b>OMBROS C</b>				
1	Desenv. Máquina	3x4		
	Desenv. Fr. S. Machine			
	Desenv. Cs. S. Machine			
2	Desenv. Militar c/ Halteres	3x4		
	Desenv. Unilateral c/ pronação			
3	Elevação Lateral	3x4		
	Elevação Unilateral			
	Elevação Frontal			
	Remada Alta			
	Posterior Chão			
	Posterior (Vãos)			
<b>CORE/BACK ABC</b>				
	Crunch Pernas no chão			
2	Crunch 90°	3x20		
3	Obliquos	3x20		
1	Prancha	3x1'		
	Prancha lateral			
	Máquina			
4	Lombares	3x20		

### ROTINA DE TREINO

Bicicleta \_\_\_\_\_ Step \_\_\_\_\_

Passadeira \_\_\_\_\_ Elípticas \_\_\_\_\_

MEDIDAS	MT	MT	MT	MT	MT	MT
Peso						
Altura						
Tórax						
Cintura						
Abdómen						
Quadril						
Antebraço Direito						
Antebraço Esquerdo						
Braço Direito						
Braço Esquerdo						
Coxa Direita						
Coxa Esquerda						
Gêmeo Direito						
Gêmeo Esquerdo						
FC Repouso=						
FC Esforço=						
Zona Alvo de Treino=						
Flexibilidade=						
Análise Subjectiva de Esforço=						
I/MC=						
Data						

Observações

% G Actual \_\_\_\_\_ % G Ideal \_\_\_\_\_ Peso Ideal \_\_\_\_\_

Aquecimento \_\_\_\_\_ Alongamento \_\_\_\_\_

---


**Anexos VI – Planos de treino corrigidos**

---



# Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto


 Nome \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_  
 Aptidão Física \_\_\_\_\_  
 Objectivo Pré-Testa Massa Gorda Data: / / \_\_\_\_\_  
 Observações 20' Aquecimento

Ord.	Exercício	Reps	Sets	Carica
<b>PEITO</b>				
	Supino Plano			
	Supino c/ Halteres			
<u>1</u>	Supino Máquina		<u>3x15</u>	
	Supino Superior			
	Supino Inferior			
	Crucifixo (Fly)			
	Peck Deck			
	Fly Inclinado			
	Fly Declinado			
	Pullover 1			
	Flexões			
<b>BÍCEPS</b>				
	Cross Over			
	Rosca Directa			
<u>2</u>	Rosca Simultânea		<u>3x15</u>	
	Rosca Alternada			
	Rosca em Pronação			
	Rosca Martelo			
<b>DESENVOLVIMENTO</b>				
	Rosca Concentrada			
	Banco Scott			
<b>COSTAS</b>				
<u>3</u>	Pulley Alto Frente		<u>3x15</u>	
	Pulley Alto Costas			
	Pulley Inverso			
	Remada Baixa			
	Remada Unilateral			
	Remada Curvada			
	Trapézio			
	Barra Fixa			
	Pullover 2			
	Peck Back			
<b>TRÍCEPS</b>				
<u>4</u>	Pulley Barra		<u>3x15</u>	
	Pulley Corda			
	Testa c/ halter			
	Testa c/ Barra			
	Supino Fechado (Press)			
	Francês			
	Polia			
	Mergulho			
<b>DESENVOLVIMENTO</b>				
	Coice (Kick Back)			
	Flexões			
<b>PERNAS</b>				
	Agacha/to Máquina			
	Agacha/to Smith Machine			
<u>5</u>	Leg Press		<u>3x15</u>	
	Banco Extensor			
	Banco Flexor			
	Lunge			
	Avanço			
	Stiff			
	Adductor			
	Abductor			
<b>GÊMEOS</b>				
	Gêmeos em pé			
	Gêmeos S. Machine			
	Gêmeos M. Agacha/to			
	Gêmeos Leg Press			

Ord.	Exercício	Reps	Sets	Carica
<b>GLÚTEOS</b>				
	Caneleira Trás e Lado			
	Cabo Lateral			
	Cabo para Trás			
<b>OMBROS</b>				
	Desenv. Máquina			
	Desenv. Fr. S. Machine			
	Desenv. Cs. S. Machine			
	Desenv. Militar c/ Halteres			
	Desenv. Unilateral c/ pronação			
<u>6</u>	Elevação Lateral		<u>3x15</u>	
	Elevação Unilateral			
	Elevação Frontal			
	Remada Alta			
	Posterior Chão			
	Posterior (Vôos)			
<b>DESENVOLVIMENTO</b>				
<b>CORE/BACK</b>				
	Crunch Pernas no chão			
<u>8</u>	Crunch 90°		<u>3x20</u>	
	Obliquos			
<u>7</u>	Prancha		<u>3x30"</u>	
	Prancha lateral			
	Máquina			
<u>9</u>	Lombares		<u>3x20</u>	

**ROTINA DE TREINO**

40 minutos cardio no final


Bicicleta \_\_\_\_\_ Step \_\_\_\_\_

Passadeira \_\_\_\_\_ Elípticas \_\_\_\_\_

MEDIDAS	WT	HA	TOR	WR	MS	NS
Peso						
Altura						
Tórax						
Cintura						
Abdómen						
Quadril						
Antebraço Direito						
Antebraço Esquerdo						
Braço Direito						
Braço Esquerdo						
Coxa Direita						
Coxa Esquerda						
Gêmeo Direito						
Gêmeo Esquerdo						
FC Repouso=						
FC Esforço=						
Zona Alvo de Treino=						
Flexibilidade=						
Análise Subjectiva de Esforço=						
IMC=						
Data						
Observações						
% G Actual _____ % G Ideal _____ Peso Ideal _____						
Aquecimento _____ Alongamento _____						

# Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto


 Nome \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_

Aptidão Física \_\_\_\_\_  
 Objectivo Condição Física Data: / / \_\_\_\_\_  
 Observações 20' Cardio aquecer

ORD.	EXERCÍCIO	REP.	SERIE	CAUSA
<b>PEITO A</b>				
1	Supino Plano		3x15	
	Supino c/ Halteres			
	Supino Máquina			
	Supino Superior			
	Supino Inferior			
	Crucifixo (Fly)			
	Peck Deck			
2	Fly Inclinado		3x15	
	Fly Declinado			
	Pullover 1			
	Flexões			
<b>BÍCEPS A</b>				
	Cross Over			
3	Rosca Directa		3x15	
	Rosca Simultânea			
	Rosca Alternada			
	Rosca em Pronação			
	Rosca Martelo			
<b>TRÍCEPS B</b>				
4	Rosca Concentrada		3x15	
	Banco Scott			
<b>COSTAS B</b>				
1	Pulley Alto Frente		3x15	
	Pulley Alto Costas			
	Pulley Inverso			
2	Remada Baixa		3x15	
	Remada Unilateral			
	Remada Curvada			
	Trapézio			
	Barra Fixa			
	Pullover 2			
	Peck Back			
<b>TRÍCEPS B</b>				
3	Pulley Barra		3x15	
	Pulley Corda			
	Testa c/ halter			
	Testa c/ Barra			
	Supino Fechado (Press)			
	Francês			
4	Polia		3x15	
	Mergulho			
<b>PERNAS A</b>				
	Coice (Kick Back)			
	Flexões			
	Agacha/to Máquina			
	Agacha/to Smith Machine			
5	Leg Press		3x15	
	Banco Extensor			
6	Banco Flexor		3x15	
	Lunge			
	Avanço			
	Stiff			
	Adductor			
	Abductor			
<b>GÊMEOS A</b>				
	Gêmeos em pé			
	Gêmeos S. Machine			
	Gêmeos M. Agacha/to			
7	Gêmeos Leg Press		3x28	

ORD.	EXERCÍCIO	REP.	SERIE	CAUSA
<b>GLÚTEOS</b>				
	Caneleira Trás e Lado			
	Cabo Lateral			
	Cabo para Trás			
<b>OMBROS B</b>				
	Desenv. Máquina			
	Desenv. Fr. S. Machine			
	Desenv. Cs. S. Machine			
5	Desenv. Militar c/ Halteres		3x15	
	Desenv. Unilateral c/ pronação			
6	Elevação Lateral		3x15	
	Elevação Unilateral			
	Elevação Frontal			
	Remada Alta			
	Posterior Chão			
	Posterior (Vãos)			
<b>A CORE/ BACK B</b>				
	Crunch Pernas no chão			
2	Crunch 90°		3x20	
3	Obliquos		3x20	
1	Prancha		3x1	
	Prancha lateral			
	Máquina			
4	Lombares		3x20	

### ROTINA DE TREINO

Bicicleta \_\_\_\_\_ Step \_\_\_\_\_

Passadeira \_\_\_\_\_ Elípticas \_\_\_\_\_

INDICADOR	REP.	REP.	REP.	REP.	REP.	REP.
Peso						
Altura						
Tórax						
Cintura						
Abdómen						
Quadril						
Antebraço Direito						
Antebraço Esquerdo						
Braço Direito						
Braço Esquerdo						
Coxa Direita						
Coxa Esquerda						
Gêmeo Direito						
Gêmeo Esquerdo						
FC Repouso=						
FC Esforço=						
Zona Alvo de Treino=						
Flexibilidade=						
Análise Subjectiva de Esforço=						
IMC=						
Data						


Observações \_\_\_\_\_

% G Actual \_\_\_\_\_ % G Ideal \_\_\_\_\_ Peso Ideal \_\_\_\_\_

Aquecimento \_\_\_\_\_ Alongamento \_\_\_\_\_

# Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto


 Nome \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_

Aptidão Física \_\_\_\_\_  
 Objectivo Hipertrofia Data: / / \_\_\_\_\_  
 Observações 20' Aquecimento

ORD	EXERCÍCIO	REP	SER	NOTAS
<b>PEITO A</b>				
	Supino Plano			
	Supino c/ Halteres			
1	Supino Máquina		3x1	
	Supino Superior			
	Supino Inferior			
	Crucifixo (Fly)			
	Peck Deck			
2	Fly Inclinado		3x1	
	Fly Declinado			
	Pullover 1			
	Flexões			
<b>BICEPS A</b>				
	Cross Over			
3	Rosca Directa		3x1	
	Rosca Simultânea			
	Rosca Alternada			
	Rosca em Pronação			
	Rosca Martelo			
<b>4</b>				
	Rosca Concentrada		3x1	
	Banco Scott			
<b>1</b>				
	Pulley Alto Frente		3x1	
	Pulley Alto Costas			
	Pulley Inverso			
2	Remada Baixa		3x1	
	Remada Unilateral			
	Remada Curvada			
	Trapézio			
	Barra Fixa			
	Pullover 2			
	Peck Back			
<b>5</b>				
	Pulley Barra		3x1	
	Pulley Corda			
	Testa c/ halter			
6	Testa c/ Barra		3x1	
	Supino Fechado (Press)			
	Francês			
	Polia			
	Mergulho			
<b>6</b>				
	Coice (Kick Back)			
	Flexões			
<b>PERNAS B</b>				
	Agacha/to Máquina			
	Agacha/to Smith Machine			
3	Leg Press		3x1	
	Banco Extensor			
4	Banco Flexor		3x1	
	Lunge			
	Avanço			
	Stiff			
	Adductor			
	Abductor			
<b>GÊMEOS B</b>				
	Gêmeos em pé			
	Gêmeos S. Machine			
	Gêmeos M. Agacha/to			
5	Gêmeos Leg Press		3x28	

ORD	EXERCÍCIO	REP	SER	NOTAS
<b>GLÚTEOS</b>				
	Caneleira Trás e Lado			
	Cabo Lateral			
	Cabo para Trás			
<b>OMBROS B</b>				
6	Desenv. Máquina		3x1	
	Desenv. Fr. S. Machine			
	Desenv. Cs. S. Machine			
	Desenv. Militar c/ Halteres			
	Desenv. Unilateral c/ pronação			
7	Elevação Lateral		3x1	
	Elevação Unilateral			
	Elevação Frontal			
	Remada Alta			
	Posterior Chão			
	Posterior (Vãos)			
<b>8</b>				
	Crunch Pernas no chão			
2	Crunch 90º		3x20	
3	Obliquos		3x20	
1	Prancha	3x1'	3x20	
	Prancha lateral			
	Máquina			
4	Lombares		3x20	

### ROTINA DE TREINO

Bicicleta \_\_\_\_\_ Step \_\_\_\_\_

Passadeira \_\_\_\_\_ Elípticas \_\_\_\_\_

MEDIDAS	REP	SER	REP	SER	REP	SER
Peso						
Altura						
Tórax						
Cintura						
Abdómen						
Quadril						
Antebraço Direito						
Antebraço Esquerdo						
Braço Direito						
Braço Esquerdo						
Coxa Direita						
Coxa Esquerda						
Gêmeo Direito						
Gêmeo Esquerdo						
FC Repouso=						
FC Esforço=						
Zona Alvo de Treino=						
Flexibilidade=						
Análise Subjectiva de Esforço=						
IMC=						
Data						

Observações

% G Actual \_\_\_\_\_ % G Ideal \_\_\_\_\_ Peso Ideal \_\_\_\_\_

Aquecimento \_\_\_\_\_ Alongamento \_\_\_\_\_