



IPG

**Politécnico
da Guarda**
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Artur Jorge Almeida Bessa

novembro| 2014





Relatório de Estágio
Licenciatura em Desporto

Artur Jorge Almeida Bessa

Novembro 2014

Fit4Fun Lda



ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E
DESPORTO

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

Estágio realizado em Fit4Fun Lda

Artur Bessa

Relatório de estágio realizado no
âmbito da disciplina de Estágio
Curricular do 3º ano da
Licenciatura em Desporto do
Instituto Politécnico da Guarda

Orientador na ESECD: Professor Doutor António Barbosa

Orientador na instituição acolhedora: Licenciado Ricardo Pereira

2014

Ficha de Identificação do Estágio Curricular

Nome do Discente: Artur Jorge Almeida Bessa

Número do Aluno: 5007508

Grau: Obtenção da Licenciatura em Desporto

Docente Orientador: Professor Doutor António Barbosa

Instituição acolhedora de Estágio: Fit4Fun, Lda

Endereço: Avenida do Complexo Desportivo, Lugar das Dairas – São Pedro Castelões,
Vale de Cambra

Tel.:+351256485229;

Fax:

E-mail: info.fit4fun@gmail.com

Diretor Técnico da Instituição: Ricardo Jorge de Almeida Pereira

Supervisores de Estágio: Ricardo Pereira

Data de Início: 07/10/2014

Data de Finalização: 06/12/2014

Agradecimentos

Existem tantas pessoas a quem agradecer, pelos diversos motivos!

Desde logo agradecer à minha família e amigos, que por vezes quase se confundem, os meus sinceros agradecimentos pela vossa compreensão, paciência, total apoio e por terem de acatar com as minhas obsessões/caprichos e defeitos.

A todos os que me auxiliaram neste duro processo que é o estágio curricular.

A todos os intervenientes que fazem constituição da empresa Fit4Fun, pela prestação constante no auxílio para minha aprendizagem, pela predisposição direta nas respostas às questões que lhes foram questionadas de forma a sustentar todas as dúvidas e problemáticas que obti com o decorrer do dia a dia, destacando de início o diretor Técnico Ricardo Pereira pela sua compreensão e dedicação à entidade acolhedora, por ser um exemplo para um bom profissional; o gerente e professor Ricardo Ribeiro que permitiu ser possível diariamente o desenvolvimento e expansão de funções e responsabilidades no interior da entidade; agradecer ainda à gerente e também professora Alice Lopes pela sua amável personalidade, pela sua predisposição e foco constante que lhe é natural e, sobretudo pelos ensinamentos diários na focalização de um profissional durante o seu trabalho,

Agradecer a José Pedro Pinho pela disponibilidade e companheirismo durante estes 3 anos e também por me ter dado informações relevantes no processo que diz respeito à finalização do estágio.

Aos professores desta licenciatura em Desporto, que muito me ensinaram e desafiaram, para que seja um profissional competente e sábio. Relembro alguns ensinamentos que podem parecer simples, mas que têm uma importância de nível elevado. Em particular à professora Doutora Carolina Vila Chã e ao professor Doutor António Barbosa, que durante este ano de estágio se encontravam sempre com disposição para apoiar nas questões que foram surgindo, e pela preocupação em ter conhecimento de como as coisas iam decorrendo ao longo do mesmo.

Por último agradeço ao Instituto Politécnico da Guarda, por estes três anos que me “acolheu” e me fez evoluir tanto a nível pessoal como a nível profissional, neste ciclo que é a licenciatura.

Resumo

Este estágio faz parte da Licenciatura em Desporto, de matriz curricular cuja objetividade servirá para a conclusão de um ciclo académico muito importante.

O estágio realizou-se no ginásio Fit4Fun Lda, na cidade de Vale de Cambra, tendo como data de iniciação no dia 7 de Outubro de 2014 e término no dia 6 de Dezembro de 2014, do ano letivo 2013/2014.

Teve como principal objetivo a prática dos conhecimentos já adquiridos nas Unidades Curriculares (Desportos de Academia e Condição Física), bem como a aprendizagem inerente ao processo de estágio, com a orientação do docente orientador bem como do orientador da instituição acolhedora.

As áreas de intervenção estabelecidas previamente passaram pela avaliação e prescrição de exercício físico na sala de exercício, bem como um constante acompanhamento a todos os alunos de acordo com os diferentes planos e objetivos de treino. Ainda no que diz respeito à sala de exercício físico/musculação, o estagiário tinha como dever a monitorização e cumprimento das regras de utilização de toda a sala, ser responsável pela cronometragem e registo dos dados referentes ao *Work of the Day* (WOD). De seguida e também uma das áreas de intervenção com grande importância, a lecionação de aulas de grupo, onde numa primeira etapa, o estagiário tinha como função realizar a apresentação da aula de grupo, bem como a sua respetiva orientação. Como segunda etapa, os objetivos focalizavam-se na correção postural e *feedback*, sempre em conformidade com os tempos da música. Outra das áreas de intervenção foi o total apoio sempre que necessário no ginásio e nas suas atividades desenvolvidas, tanto no processo de dinamização como no processo de divulgação de marketing do ginásio.

Utilizando as palavras sábias de (Nahas, 2013): “A atividade física não é um remédio rápido deverá tornar se parte do seu estilo de vida”. Através da realidade do ginásio Fit4Fun, permite me concordar plenamente com tais palavras de modo que nesta realidade se vive dessa forma o quotidiano.

Palavras-chave: Prescrição de exercício físico, aulas de grupo, sala de musculação, desportos de academia

Índice

Ficha de Identificação do Estágio Curricular	III
Agradecimentos.....	IV
Índice de Tabelas.....	X
Índice de Abreviaturas	XI
Introdução	1
Parte I - Caracterização da Instituição.....	3
1. Caracterização do Meio Envolvente.....	4
1.1 Caracterização da Instituição Acolhedora	5
1.2. Regulamento de Utilização	7
1.3. Recursos Físicos do Fit4Fun	9
1.4 - Missão e População Alvo do Fit4Fun.....	12
Parte II - Plano Estágio.....	13
2. Objetivos Gerais do Estágio.....	14
2.1 Objetivos específicos das Aulas de Grupo (<i>Pump</i> e <i>Power Jump</i>)	14
2.2 Objetivos específicos - Sala de Exercício (acompanhamento).....	15
2.3 - Organização de Atividades	15
2.4 Horário de Estágio.....	16
Parte III - Revisão Bibliográfica	18
3. Revisão Bibliográfica.....	19
3.1 Aulas de Grupo	19
3.1.1 Treino de resistência muscular local em grupo	21
3.1.2 Treino de resistência aeróbia em Grupo.....	21
3.2 Prescrição de exercício.....	22
3.2.1 Frequência	22
3.2.2 Intensidade	22
3.2.3 Duração	23
3.2.4 Tipo de Exercício	23
3.3 Exercícios Físicos para Idosos	24
3.4 - Treinos de Resistência Muscular/Treino Aeróbio	24
4 Escoliose	25

4.1. Diferentes tipos de escoliose	25
Parte IV - Atividades Desenvolvidas	27
5. Atividades Desenvolvidas no Estágio	28
5.2 - Aulas de Grupo	32
5.2.1. <i>Power Jump</i> :	32
5.2.2. <i>BodyPump</i> :	34
5.2.3. Pilates:	35
5.3 - <i>Trail</i> de São Zêzere.....	36
5.4 - <i>Trail</i> Urbano do Porto.....	37
5.5 - <i>Trail</i> de Santa Maria da Feira	38
5.6 – <i>Work Of the Day</i> (WOD)	39
5.7 - Reflexão Final.....	42
Bibliografia	44
Anexos.....	48
Anexo 1	49
Anexo 2	50
Anexo 3	51
Anexo 4	52
Anexo 6	56
Anexo 7	57
Anexo 8	58
Anexo 9	59
Anexo 10	60
Anexo 11	61
Anexo 12	62
Anexo 13	63
Anexo 14	64
Anexo 15	65
Anexo 16	66

Anexo 17	69
Anexo18	70
Anexo 19	72
Anexo 20	73
Anexo 21	74
Anexo 22	75
Anexo 23	76

Índice de Imagem

Imagem 1- Instalações Desportivas (Fit4Fun Vista do Exterior)	5
Imagem 2- court squash.....	56
Imagem 3sala de massagens	57
Imagem 4 - Sala de Fitness.....	58
Imagem 5 - Sala de Musculação.....	59
Imagem 6 - Recursos Físicos Fit4Fun	60
Imagem 7 - Aula de Pilates.....	61
Imagem 8 - Aulas de Pump	62
Imagem 9 Trail de S. Zezere	63
Imagem 10 – Trail Urbano do Porto.....	64
Imagem 11Trail de S. Maria da Feira.....	65

Índice de Tabelas

Tabela 1- Horário Sala de Exercício	16
Tabela 2 Horário de Aulas de Grupo	17
Tabela 3- Cross Fit W.O.D.....	39
Tabela 4 – Média de Idade Registo de Alunos do Fit4Fun	55

Índice de Abreviaturas

A.C.S.M. - American College of Sports Medicine

A.C.R. – Associação Cultural e Recreativa de Vale de Cambra

A.T.R.P. – Associação de *Trail Running* de Portugal

C.M.V.C. – Câmara Municipal de Vale de Cambra

E.S.E.C.D. - Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

H.A.C. - Hóquei Académico de Cambra

I.P.C. – Instituto Patologia da Coluna

I.P.G.- Instituto Politécnico da Guarda

O.M.S.- Organização Mundial de Saúde

U.C.- Unidade Curricular

W.O.D. – *Work of the Day*

Introdução

O estágio faz parte das Unidades Curriculares (UC's) da Licenciatura em Desporto, e é a primeira oportunidade de uma forma mais autónoma, realista, elaborada e contextual de aplicar e consolidar em prática o que adquiri durante os anos transatos nas respetivas U.C.'s (nomeadamente Condição Física e Planificação e Avaliação da Atividade Física). No meu caso, o estágio realizou-se no Fit4Fun, que está inserido no Departamento de Empresarial e Desportivo do Município de Vale de Cambra.

Neste documento, serão abordados pontos, tais como a instituição de estágio, Fit4Fun, bem como o meio envolvente em que se insere, a cidade de Vale de Cambra. De seguida são apresentados dados relativos ao estágio, nomeadamente os objetivos de estágio gerais e específicos a cada local onde intervi (sala de exercício e salas de aula de grupo). É apresentada uma revisão bibliográfica, sendo esta, um dos processos de aprendizagem, evolução e consolidação que realizei com o decorrer do estágio.

As atividades desenvolvidas e as que me foram propostas também são referenciadas neste documento, assim como uma reflexão final, na qual apresento as minhas dificuldades e as competências que adquiri durante o período de estágio.

O estágio passou por lecionação de aulas de grupo, acompanhamento e monitorização na sala de musculação e participação e divulgação de marketing em atividades pontuais como está presente no plano de estágio (modelo GESP.004 em anexo 1).

A escolha deste estágio tem por base duas razões fundamentais. A primeira razão, e também me aplicável inteiramente, diz respeito ao facto dos Desportos de Academia, serem a seção de desporto que me proporciona um diversificado leque de emoções/sentimentos e formas de estar nas diversas situações espaciais. Sentimentos como alegria e satisfação originam o aumento de confiança e de auto-estima.

A segunda razão, assenta no facto desta área, ser cada vez mais procurada pela população em geral, independentemente das razões que originam a iniciação dessa mesma procura, concluindo deste modo a que cada vez mais pessoas procurem e facultem o ginásio para a prática de atividade física. (Gráfico número de alunos/sócios inerentes ao Fit4Fun - Anexo 5).

O presente documento está dividido em quatro partes, são estas: parte I Caracterização da Instituição; parte II objetivos do estágio; parte III revisão bibliográfica e parte IV atividades desenvolvidas. Espero com este relatório elucidar quem o lê, de todo o trabalho que realizei durante o meu estágio.

Parte I - Caracterização da Instituição

1. Caracterização do Meio Envolvente

Segundo a CMVC (2014), Vale de Cambra é uma cidade com 3 912 habitantes, estando integrada no Distrito de Aveiro. É sede de um município com 147,33 km² de área e 22 864 habitantes (2011), subdividido em 9 freguesias. O município é limitado a norte pelos municípios de Arouca e a oeste por Oliveira de Azeméis.

No âmbito das instalações desportivas, o município apresenta um leque diversificado de recintos desportivos para a prática de exercício físico para as diferentes faixas etárias e para diversas modalidades, tais como o Complexo Desportivo das Dairas e o Estádio Municipal das Dairas (locais onde a prática da modalidade futebol é realizada); pavilhão gimnodesportivo da Associação Cultural e Recreativa de Vale de Cambra (ACR), nas quais as modalidades realizadas são o basquetebol, voleibol, andebol e atletismo, pavilhão gimnodesportivo do Hóquei Académico de Cambra (HCA), onde a modalidade realizada é o hóquei patins e por último as Piscinas Municipais de Vale de Cambra (espaço desportivo onde se realizam diversas aulas de natação como, por exemplo, hidroginástica).

No entanto no que diz respeito à área de *fitness*, existem 2 ginásios disponíveis para a população, sendo um destes o ginásio no qual me encontro a estagiar.

Segundo CMVC (2014) a prática de atividade física regular nesta cidade é ainda baixa, quando comparada com outras cidades, no entanto, prevê-se que num curto espaço de tempo esta situação se reverta, visto que o município se encontra deveras concentrado em aumentar o nível de recursos físicos e nomeadamente humanos para a melhoria de vida do cidadão valecambrense. Tendo em conta os diversos motivos para a prática de atividade física dos indivíduos, os principais fatores são: benefícios físicos (controlo de peso) e benefícios psicológicos (autoestima). Os principais motivos que influenciaram à escolha do local para estágio e prática, em Vale de Cambra são: a acessibilidade, os preços acessíveis e o fato de a mesma se encontrar em processo de evolução, visto que recentemente (aproximadamente 2 anos) foi implementado o Parque da Cidade de Vale de Cambra, equipado com material sintético para atividades lúdico-desportivas, de forma a proporcionar ao cidadão valecambrense a iniciação e melhoramento da sua condição motora.

1.1 Caracterização da Instituição Acolhedora

“Fit4Fun Lda” é um ginásio inserido no contexto lúdico desportivo, pertencente à seção de desporto e marketing da cidade de Vale de Cambra. A responsabilidade pelo ginásio recai nos gerentes Ricardo Ribeiro e Alice Lopes. O diretor técnico da Instituição é o Licenciado Ricardo Jorge de Almeida Pereira.



Imagem 1- Instalações Desportivas (Fit4Fun Vista do Exterior)

O **Fit4Fun** é um ginásio que de acordo com o seu presuposto regulamento de empresa se constitui através dos seguintes objetivos:

- Promover a prática de exercício físico na população da cidade e nas suas extremidades;
- Proporcionar a toda a comunidade uma pratica regular de exercício físico, bem como proporcionar a jovens e a pessoas com elevado nível de sedentarismo uma prática regular de exercício físico;
- Proporcionar a populações especiais, como é o caso dos idosos à prática de exercício físico de forma adequada, neutra (relativamente à postura da coluna) e devidamente acompanhamento;
- Proporcionar a toda a comunidade um ambiente sociável, unido e desafiador;
- Proporcionar o cumprimento dos diversos objetivos de cada aluno percebendo que cada um é especial;
- Direcionar e focalizar o aluno durante todo o processo de execução de treino;
- Demonstrar todos os perigos e benefícios durante o treino deforma a evitar o aparecimento de lesões;

Este ginásio é composto por 1 sala de exercício/musculação e por 2 salas destinadas às aulas de grupo. Referentes ainda às aulas de grupo, todos os alunos têm como opção de escolha as seguintes modalidades: *Pump, Combat, Aeróbica, Step, Localizada, Beat Cycling, Cross Fit, Pilates e Fun Dance.*

De seguida é apresentado o horário padrão inicial de aulas de grupo, sempre com a possibilidade de ser modificado devido a acontecimentos pontuais que possibilitem influenciar o normal funcionamento do ginásio.

Dentro do período de abertura do ginásio até ao fecho do mesmo, encontram se sempre disponíveis responsáveis na sala, prontos para o acompanhamento, auxilio nos exercícios aos utentes, corrigindo posturas e técnica, na avaliação física geral do indivíduo que se encontra pela primeira vez no ginásio, bem como na prescrição e execução de exercícios aos utentes.

1.2. Regulamento de Utilização

Fit4Fun como uma empresa focalizada no bem-estar dos seus utentes tem obrigatoriamente que possuir um conjunto de normas/regras de utilização de forma a proporcionar à sua comunidade um conjunto de utensílios, bens materiais e acima de tudo a criação de um bom ambiente sociável para todos.

Estas normas encontram-se implícitas para o bom funcionamento da instituição, de tal forma que o não cumprimento das mesmas origina a uma punição que será avaliada com pelos gerentes do ginásio de forma a procederem a uma justa e coerente punição.

Independentemente do tipo de cartão do sócio, este derá e poderá apresentar qualquer anomalia que surja relativamente aos bens materiais do ginásio, como por exemplo o não funcionamento de uma máquina destinada para um determinado exercício físico que gostaria de dispor; por outro lado um inadequado comportamento realizado por um outro sócio ou até mesmo por um responsável técnico da entidade.

1. Cartão de Sócio e Acessos

- a) Um cartão de sócio pessoal e intransmissível será emitido e entregue ao sócio.
- b) Para aceder às instalações e atividades do clube, o sócio deverá proceder ao *check-in*, por questões de segurança e controlo.
- c) O sócio deve adquirir as senhas para participar nas aulas de grupo
- d) As senhas podem ser levantadas na receção 30 minutos antes do início da aula.
- e) O sócio poderá utilizar gratuitamente, uma vez por dia, as instalações, serviços e atividades disponibilizadas no clube, dentro do horário (*Peak ou Off Peak*) e nas modalidades de utilização acordados.
- f) O sócio poderá ainda utilizar os serviços personalizados e instalações especiais, nomeadamente, quando aplicável, serviços de Saúde e Beleza, Personal Trainer, Nutrição e outros serviços especiais, pelo valor que se encontrar tabelado no respetivo preçário.

- g) A utilização multi-diária do clube está sujeita ao pagamento de uma taxa suplementar.
- h) Os sócios deverão solicitar a presença do monitor caso não conheçam o equipamento e o respetivo modo de funcionamento e sempre que o considerem necessário.
- i) As reclamações deverão ser feitas diretamente à Administração.
- j) As condições especiais de campanha são válidas apenas durante o decorrer da mesma.

1.3. Recursos Físicos do Fit4Fun

Fit4Fun é uma entidade empresarial focada para o bem estar físico e social da comunidade valecambrense, e como tal tem obrigatoriamente de estar focalizado e disponível para a prestação de servidos de qualidade. De seguida encontramos discriminados todos esses serviços e utensílios à disposição por parte do aluno de maneira a que este se sinta confortável e com um diversificado leque de possibilidades para exercer a prática de atividade física como o próprio mais deseja.

Inventário:

- a) 4 balneários
- b) 3 salas de aula (1 sala para *beatcycling*, 1 fitness, 1 sala de musculação)
- c) 14 bicicletas (*beatcycling*)
- d) 1 court *squash* (Imagem 2- Anexo 6)
- e) 1 sala de massagens (Imagem 3 – Anexo7)
- f) 1 gabinete de avaliação física (1 balança, 1 medidor da tensão arterial)

Inventario da sala de fitness

(Imagem 4 Sala de Fitness – Anexo8):

- I. Sistema de som com 2 colunas e um amplificador
- II. 13 tapetes/colchoes
- III. 21 barras de pump
- IV. 32 pesos livres de 1,25 kg
- V. 34 pesos livres de 2,5 kg
- VI. 46 pesos livres de 5 kg
- VII. 19 steps
- VIII. 12 trampolins

Inventario da sala de musculação:

(Imagem 5 – Sala de Musculação – Anexo9):

- a) 4 Elíticas (máquinas E8000)
- b) 3 Bicicletas (máquinas C8000 com *Fit Test*, pulsação)
- c) 6 Passadeiras (*Johnson Fitness T8000 Pro*)
- d) 1 Máquina de Remo (W8000)
- e) 4 Cordas
- f) 4 Elásticos
- g) 1 *TRX*
- h) 2 Bolas medicinais (5 kg e 10 kg)
- i) 2 Fitball
- j) 1 Bola instável
- k) 4 Cintos de 1 kg
- l) 21 Cintos de 2 kg
- m) 3 Cintos de 3 kg
- n) 5 Cintos de 4 kg

(Imagem 6 - Recursos Físicos Fit4Fun – Anexo 10)

Máquinas de exercício isolado:

Pernas: *Leg Press, Curl, Extension; Hip Addiction and Abduction;*

Peito: *Chest Press, Pectoral Fly/Butterfly*

Ombros: *Shoulder Press*

Pesos Livres:

- a) 4 Halteres de 1kg
- b) 8 Halteres de 2 kg
- c) 10 Halteres de 3 kg
- d) 10 Halteres de 4 kg
- e) 8 Halteres de 5 kg

Combinação par de 2 Halteres de:

- a) 5kg
- b) 7,5 kg
- c) 10 kg
- d) 12,5 kg
- e) 15 kg
- f) 17,5 kg
- g) 20 kg
- h) 22,5 kg
- i) 25 kg
- j) 30 kg
- k) 35 kg
- l) 40 kg

No que diz respeito aos recursos humanos, este ano o *Fit4Fun Lda* conta com 1 estagiário de Licenciatura, e 3 *Personal Trainers*. Como já referi a Direção técnica do ginásio está ao encargo do Licenciado Ricardo Pereira, sendo que no que diz respeito às aulas de grupo quem controla o processo são Alice Lopes e Ricardo Ribeiro.

1.4 - Missão e População Alvo do Fit4Fun

“Fit4Fun Lda” é um ginásio no contexto lúdico-desportivo, que serve como local de experimentação, aprendizagem e consolidação de novas atividades para os alunos como, por exemplo, as novas “modas” no que diz respeito ao aparecimento de programas rítmicos de aulas de grupo bem como a possibilidade de os alunos poderem de diversas formas e diferentes objetivos pessoais melhorarem a sua condição física, melhorarem a sua imagem corporal, reduzir o seu nível de sedentarismo e também permitir que se encontrem num excelente meio sociável.

Fit4Fun tem uma população de aproximadamente 2042 inscritos. A população geral situa-se entre os 14 e os 82 anos de idade, sendo que a população alvo são os jovens (estudantes) e os adultos. A média de idades dos alunos que frequentam o ginásio é de 33 anos de idade.

Através dos **Gráficos - População Alvo e Média de Idade – Anexo 4** verifica se que o tipo de cartão mais requisitado ou em maior utilização é o cartão “*EXPRESS 2X*”, cujo cartão é destinado para duas vezes por semana entre o horário das 9 horas da manhã às 18 horas da tarde. No entanto a população com maior afluência são os jovens, onde é permitido verificarmos o sucedido através do Anexo 5, visto existirem cerca de quatro tipo de cartões “Estudantes”, cujo número de filiados/registos ultrapassam os 450 alunos.

É oferecido aos inscritos, aulas de grupo em diversas modalidades, a sala de exercício, court de squash, salas de massagens, banho turco e sauna. Como referido às aulas de grupo são: *Aeróbica, Step, Localizada, Circuito, Stretching, Pump, Combat, Power Jump.*

Parte II - Plano Estágio

2. Objetivos Gerais do Estágio

Os objetivos gerais do estágio são a possibilidade de estar mais flexível e preparado para o mundo de trabalho, sendo que este demonstra ser mais complexo do que podemos imaginar. Com a realização deste estágio, é-me facultado de uma forma mais prática e real a possibilidade de realizar todos os ensinamentos, valores e competências adquiridas que vão ao encontro dos objetivos de algumas U.C. 's, nomeadamente Condição Física, Planeamento e Avaliação da Atividade Física, Anatomofisiologia, Biomecânica, entre outras.

Os objetivos são muito importantes, pois são estes que no final do estágio determinam se o estágio foi bem sucedido, ou não.

Os objetivos que vou enumerar são apresentados para as áreas que tive intervenção no *Fit4Fun*:

- Ser interventivo e autónomo;
- Ser proactivo;
- Liderar com sucesso um Grupo/Turma;
- Aplicar os conhecimentos adquiridos durante os três anos de curso na prática;
- Ter em atenção o treino desenvolvido e tentar avaliar as adaptações (quer nas aulas de grupo quer na sala de musculação);

2.1 Objetivos específicos das Aulas de Grupo (*Pump* e *Power Jump*)

Os objetivos específicos dentro da lecionação das aulas de grupo são:

- Liderar uma aula de grupo do início ao fim;
- Preparar as aulas de grupo, respeitando os processos das mesmas;
- Superar as dificuldades de aula para aula;
- Incentivar para a frequência assídua das aulas de grupo;

2.2 Objetivos específicos - Sala de Exercício (acompanhamento)

Os objetivos do estágio, no que diz respeito à sala de exercício, vão ao encontro dos seguintes parâmetros:

- Avaliar e interpretar as avaliações dos utentes;
- Monitorizar na sala de exercício;
- Apoiar os utentes (treino);
- Observar e corrigir de posturas nos exercícios realizados;
- Interagir com os utentes na sala de exercício;
- Aplicar os diferentes princípios associados ao objetivo do utente;
- Prescrever planos de treino de acordo com as bases teóricas fornecidas pelo Fit4Fun (*Guideline ACSM 2006*);
- Os objetivos referentes à sala de exercício têm como público-alvo todos os utentes do *Fit4Fun*.

2.3 - Organização de Atividades

Outro dos pontos fulcrais e obrigatórios no cumprimento do estágio é a participação ativa com diversas funções a desempenhar em atividades realizadas pela respetiva instituição acolhedora. Desse lote fizeram parte as seguintes atividades:

- Auxílio na realização de *Open Day's*;
- Cooperação/participação em *Work Of the Day* a serem realizados todos os fins de semana.
- Contribuir para a divulgação da empresa Fit4Fun Lda, junto da comunidade, nomeadamente no auxílio da organização de atividades esporádicas como *Trail* de S. Maria da Feira, *Trail* do Zêzere e o *Trail* Urbano do Porto.

2.4 Horário de Estágio

Neste ponto está presente o meu horário estágio para acompanhamento na sala de exercício, e para as aulas de grupo (tabela 1 e 2). Este horário manteve-se igual durante os dois meses de estágio, sendo que este poderia estar sujeito a algumas alterações pontuais, seja, por exemplo, por indisponibilidade imediata/repentina por parte do professor/instrutor.

Tabela 1- Horário Sala de Exercício

Horário de Funcionamento			
Dias da Semana	Abertura	Encerramento	Horário de Estágio
Segunda-feira Sexta-feira	9H	22H	9H-22H
Terça-feira Quarta-feira Quinta-feira Sexta-feira	8H	22H	9H-22H
Sábados	10H	19H	10H-15H
Domingos	10H	13H	Folga
Feriados	Encerrado		-----

Tabela 2 - Horário de Aulas de Grupo



	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
10:00		BeatCycling	LES MILLS BODYPUMP	Pilates		
11:00						LES MILLS BODYPUMP
12:45	LES MILLS BODYPUMP	Fundance	BeatCycling	Local	Pilates	
15:00						
16:00						
16:30		LES MILLS BODYPUMP			BeatCycling	POWER JUMP
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	LES MILLS BODYPUMP	Pilates	BeatCycling	POWER JUMP	Crosstraining	
18:30			LES MILLS BODYCOMBAT			
19:00	BeatCycling			BeatCycling		
19:30	POWER JUMP	Step	LES MILLS BODYPUMP	Fundance	LES MILLS BODYCOMBAT	
19:30		Fit runners		Local		
19:30						

Parte III - Revisão Bibliográfica

3. Revisão Bibliográfica

Para melhor responder às tarefas que me foram atribuídas, e para que fosse capaz de resolver com competência todas as questões levantadas, foi necessário pesquisar.

Para isto baseei a minha revisão em artigos, partes de livros que retratem os temas nos quais pretendo ficar elucidado, sendo estas as áreas em que participei de forma mais consistente e ativo:

- Aulas de Grupo;
- Prescrição do Exercício Físico (Diferentes tipos de treino resistência Muscular/Treino Aeróbio);
- Exercício Físico para idosos;

3.1 Aulas de Grupo

Este sem margem para dúvidas foi um dos pontos que influenciou e que despertou grande curiosidade e interesse ao longo do estágio tanto para os alunos no sentido de aliarem a diversão ao treino bem como para quem lecionava as aulas. Com o decorrer das semanas o número de alunos aumentava de forma natural por diversos fatores, nomeadamente o fator de experimentação e respetiva curiosidade, pela “luta” em alcançar os diferentes objetivos que cada indivíduo tem em mente e pelo fato de ser ao mesmo tempo um momento de diversão.

Neste ponto serão abordados fatores inerentes às aulas de grupo como: a música, ou seja, que papel esta desempenha nas aulas de grupo; a forma como é composta a aula de grupo; estilos de ensino adotados nas aulas de grupo.

No que diz respeito à música das aulas de grupo, segundo Karageorghis (2002) as atividades de grupo quase sempre nos exercícios realizados durante a mesma, são acompanhados com música, o que cria uma forte motivação nos alunos. A escolha musical é assim um fator importante para o contexto da aula, não só pela motivação, mas também, pelo facto de em alguns casos serem a chave da aula, ou seja, controla o ritmo/intensidade desta, determina o número de repetições. Como refere Kennedy (2000), permite interpretar a música com os exercícios, marcar o ritmo de execução dos exercícios e ainda ter um maior controlo sobre o número de repetições realizadas ou o tempo no exercício.

Para além da música, para a preparação de uma aula de grupo temos de estar atentos à sua composição. Para Kennedy (2000) as aulas de grupo são constituídas pelas seguintes fases: aquecimento, fase fundamental (cardiorrespiratória, de força e/ou resistência muscular ou de flexibilidade), retorno à calma e/ou alongamento (ou alongamento/relaxamento).

Sabemos que também a forma como é lecionada a aula de grupo, depende da aula que está a ser praticada, assim podemos adotar diferentes posições nas diversas aulas de grupo. Passando por exercícios em pé, deitados, em posição lateral, sentados.

Por exemplo, numa aula de *Pump* adotamos várias posições para trabalhar os diferentes grupos musculares. Podemos então trabalhar em pé no caso de estarmos a trabalhar quadricípites, podemos trabalhar deitados no step no caso de estarmos a trabalhar peito, por exemplo.

Por último, refletindo sobre os estilos de ensino utilizados nas aulas de grupo, segundo Francis (2000) os estilos de ensino mais utilizados nas aulas de grupo são: ensino por comando; ensino inclusivo; ensino por tarefa.

No estilo de ensino por comando é o instrutor que determina a duração o ritmo, a intensidade, os clientes seguem atrás das instruções do instrutor Francis (2000). No ensino inclusivo o instrutor permite que na aula estejam presentes diferentes níveis, dando a conhecer aos alunos os níveis para que estes se sintam e estejam incluídos no processo que é a aula (Francis, 2000). No ensino por tarefa permite a individualização do ensino, dando feedbacks mais individualizados (Francis, 2000).

No que diz respeito às aulas de grupo senti ainda necessidade de pesquisar uma forma de melhorar a intensidade da aula, de modo a possibilitar exigir um pouco mais nas aulas. Ao efetuar tal pesquisa conclui através de diversos estudos e diversas realidades que é importante fazer com que os alunos se sintam a “luta” que terão de efetuar para resistir a todos os fatores inerentes ao tipo de aula.

Para tal, os alunos terão de efetuar constantemente um período de adaptação, iniciação e consolidação dos conceitos que lhes são facultados. Os principais fatores dentro de uma aula de grupo são o convívio, a segurança, o autodesafio, a técnica do movimento posto em prática, a resistência a esse movimento e a sua duração.

3.1.1 Treino de resistência muscular local em grupo

Resistência muscular é uma quantidade numerosa de contrações sem que haja diminuição na amplitude do movimento, na frequência, na velocidade e na força de execução, resistindo ao surgimento da fadiga muscular localizada *Pump* é um exemplo de resistência muscular local em grupo (Santos, 2006).

(Alves, Francisco, 2011) citando Bompa (2009), define resistência como a capacidade do organismo em resistir à fadiga numa actividade motora prolongada."

Para Les Mills (2013) *Body Pump* é um programa de treino com exercícios resistidos, estes são realizados com barra, halteres e discos utilizando os padrões do treino com pesos livres. Esta aula é programada para um contexto de grupo, com a mentalidade de treino em grupo, em que cada um tem de dar o seu máximo.

O principal foco desta aula é a resistência muscular recorrendo a um volume elevado de repetições em cada exercício, a escolha musical é indicada para o referido anteriormente, tentando utilizar músicas que entusiasмам. A aula tem duração de 50 minutos.

3.1.2 Treino de resistência aeróbia em Grupo

Resistência aeróbia refere-se ao uso de oxigênio no processo de geração de energia dos músculos, para resistir à fadiga durante um espaço de tempo.

Body Combat é uma aula de cárdio, com semelhanças a métodos de ginástica aeróbica. A grande característica que destaca esta aula é o fato de serem usadas artes marciais como: Karatê, Boxe, Capoeira, *MuayThai*, *KickBoxing*.

Num espaço de 45 minutos eletrizantes, este programa permite proporcionar aos seus praticantes potência, resistência e velocidade, podendo consolidar pouco de técnicas marciais sem qualquer tipo de contacto.

Existe também um grande foco abdominal, tendo sempre em atenção o nível dos praticantes que se encontram de aula para aula (Mills, 2006).

3.2 Prescrição de exercício

Para prescrevermos exercício devemos ter em atenção as variáveis do treino.

Deste modo, sabemos que a prescrição do exercício deve ser individualizada, contudo podemos encontrar estruturas base para a prescrição dos diferentes programas de exercício. Segundo ACSM (2014) as 4 dimensões que constituem a base para a prescrição do exercício são: a frequência, a intensidade, a duração e o tipo de atividade/exercício. (*Guidelines* para a prescrição de exercício dos diferentes tipos de treino em Anexo 19, 20, 21, 22 e 23).

3.2.1 Frequência

É mais comum a frequência referir se às sessões de treino realizadas, por exemplo, numa semana, num mês, num dia. Segundo ACSM (2014) as pessoas completamente sedentárias, com o início da prática, conseguem melhorar a sua aptidão cardiorespiratória e a condição física, praticando exercício 2 vezes por semana. Ainda assim a quantidade de sessões de treino indicada é de 3 a 5 vezes por semana (ACSM, 2014).

3.2.2 Intensidade

Segundo ACSM (2014) a intensidade é a variável quantitativa do treino, esta determina a exigência do treino que vai ser realizado e de cada exercício presente no plano de treino.

A intensidade tem como fatores a ter em conta: a idade do indivíduo; a condição física e os seus objetivos. ACSM (2014) concluiu que esta variável em conjunto com a duração do treino determina o dispêndio energético.

Assim se o objetivo for a perda de peso, o dispêndio energético terá de ser maior. A ACSM (2011) estabelece diferentes metas de intensidade, para diferentes tipos de exercício, por exemplo, estabelece no treino cardiorrespiratório, exercício moderado/vigoroso para a maioria dos adultos, e baixa a média intensidade para pessoas sedentárias, ou com problemas. Temos que ter em atenção que as *guidelines* referidas dizem respeito a uma fase inicial.

3.2.3 Duração

Duração é a indicação quantitativa do treino, ou seja, indica a quantidade de tempo que levamos a fazer um treino prescrito (Castelo, 2000).

Duração corresponde ao todo do exercício realizado, isto é desde o período de começo até ao período de término.

No que diz respeito ao treino em duração e de resistência especificamente para indivíduos com problemas cardíacos, ACSM (2014) concluiu que os principais objetivos são: melhoramento da força muscular; aumento de autoestima e capacidade de independência; aumenta a capacidade de realizar atividades da vida diária e previne e trata outras doenças, tais como a osteoporose, diabetes e obesidade.

Segundo ACSM (2010), cada indivíduo deve tentar realizar pelo menos 30 minutos de atividade física moderada, em cada dia da semana.

3.2.4 Tipo de Exercício

Esta variável considera os diferentes tipos de exercícios que são mais indicados para atingir determinado objetivo.

Segundo Heyward (2013) no caso de o objetivo ser a perda de peso, o tipo de exercício aconselhado é a combinação de treino aeróbio com treino de força.

Segundo a ACSM (2014) no exercício cardiorespiratório, os adultos devem obter pelo menos 150 minutos de exercícios de intensidade moderada por semana. Nos exercícios de flexibilidade, as principais recomendações para esse tipo de exercício são: os adultos efetuarem exercícios de flexibilidade, pelo menos, dois ou três dias por semana para melhorar a amplitude de movimento, de modo a que cada alongamento deva ser mantido entre 10-30 segundos para o ponto de aperto ou um leve desconforto.

(Guidelines de Prescrição de Exercício - Anexo 19, 20, 21, 22 e 23)

3.3 Exercícios Físicos para Idosos

Em primeiro lugar existe a necessidade de definir velhice/envelhecimento são questões que não têm uma resolução afirmada. Sabemos sim que a capacidade de vivermos mais anos está dependente: das nossas atitudes durante a vida (exercício, alimentação, etc..), do desenvolvimento da medicina nesse sentido e da melhor qualidade de vida.

Atualmente a ACSM (2011) declara que aos 50 anos é considerada uma pessoa pré-idosa, com 60 anos é considerada uma pessoa idosa, aos 75 anos é considerada uma pessoa velha.

Para Rochelle (2009), com base em estudos realizados genes específicos demonstram que contribuem para alterações no fenótipo muscular.

Assim, vemos que atividade física é muito importante para esta população. Genon (2009) a sabemos que o sedentarismo e imobilização são as principais causas do envelhecimento.

As recomendações de exercício para esta população segundo Ugrinowitsch (2013) são:

- Exercícios em resistência progressiva, solicitando grandes grupos musculares.
- Exercícios com pouca carga em pé para melhorarem a coordenação e equilíbrio.
- Treino de equilíbrio e propriocepção, compostos por exercícios que se tornem gradualmente mais árduos.

3.4 - Treinos de Resistência Muscular/Treino Aeróbio

Segundo Bompa (2009) resistência é: fadiga numa atividade motora prolongada, sendo a fadiga uma diminuição transitória e a melhor forma de trabalhar a resistência muscular é trabalhar sempre acima das doze repetições e entre as duas e as três séries; (ACSM, 2014). No que diz respeito as repetições, alguns autores apontam o número de quinze repetições, outros referem entre as doze e as vinte repetições (ACSM, 2011).

O tempo de descanso para o treino da resistência muscular, através da ACSM (2014) não deve ser abaixo dos 30 segundos de descanso, nem acima de 60 segundos de descanso.

4 Escoliose

Segundo o Instituto Patologia da Coluna (IPC), a escoliose é uma condição com influencia genética comprovada, que pode aparecer em mais de um membro da mesma família, na mesma ou em diferentes gerações (IPC). Não é classificada como um fator hereditário visto não apresentar qualquer efeito que qualquer familiar possa também apresentar. Resume-se única e exclusivamente ao próprio indivíduo, ao seu cotidiano nomeadamente o tipo de ofício que exerce. A escoliose é uma doença da coluna, que geralmente aparece durante a adolescência, no entanto existe sempre possibilidade de qualquer indivíduo a possuir visto não ser um tipo de anomalia específica (IPC). Tudo se resume a uma incorreta postura e com o fato de efetuar levantamento de pesos excessivos de uma forma inadequada. Todos os fatores poderão se apresentar de forma inconsciente visto que o indivíduo durante um determinado ato se concentra unicamente para as suas tarefas diárias visto fazer parte do seu cotidiano ou estilo de vida.

O simples fato de o indivíduo ter um ofício cujas funções sejam do tipo de mão de obra faz com que esta anomalia seja mais predominante.

4.1. Diferentes tipos de escoliose

Segundo Auerbach (2011) existem muitas causas para a escoliose, mas cerca de 80% a 85% dos jovens com essa patologia apresentam escoliose Idiopática, ou seja, que a ciência ainda não descobriu a causa. Escoliose idiopática pode afetar os membros de uma mesma família tendo então associação genética e fatores hereditários.

A escoliose pode ocorrer em crianças perfeitamente saudáveis e geralmente acomete as meninas com frequência de 5 a 8 vezes maior do que nos meninos.

A escoliose também pode ocorrer devido a doenças neurológicas e musculares tais como paralisia cerebral, distrofia muscular e poliomielite. Estes tipos são chamados de Escolioses Neuromusculares, e têm um comportamento completamente diferente das curvas escolióticas Idiopáticas. Além disso, existem outras possíveis causas de escoliose: Anomalias na formação ou da divisão das vértebras que se apresentam desde o dia do nascimento, chamadas Escolioses Congênicas (Dimeglio, 1990).

A escoliose em adultos pode ser a progressão de uma deformidade que não foi diagnosticada na adolescência. Ela também pode ser causada pela degeneração dos discos da coluna vertebral e de suas articulações em uma coluna previamente sadia, como resultados típicos do avanço da idade. Essa patologia é conhecida como Escoliose Degenerativa do Adulto (Aebi, 2005).

Durante a adolescência a escoliose geralmente não produz dor, e pode, portanto, ser difícil de detetar. Portanto a escoliose pode estar presente por vários anos antes de ser notada pela criança ou pelos familiares. Segundo Lawrence et al. (2010) uma das maneiras mais fáceis de detetar a presença destas curvas e observar a assimetria do corpo das crianças, durante o desenvolvimento.

Segundo (IPC) a coisa mais importante é que o médico examine a criança regularmente até o final do crescimento, pois a escoliose pode aparecer em qualquer idade durante o desenvolvimento, até o final da adolescência.

Através de Lawrence et al (2010) as curvaturas tendem a progredir durante os estirões de crescimento da criança, por isso geralmente o diagnóstico das meninas é feito em idade inferior ao dos meninos, pois as meninas geralmente entram na puberdade mais precocemente, e nesta fase ocorre o último estirão de crescimento das crianças.

Parte IV - Atividades Desenvolvidas

5. Atividades Desenvolvidas no Estágio

No decorrer do Estágio, como um dos objetivos específicos foi a participação em atividades desenvolvidas pela instituição acolhedora, Fit4Fun.

As atividades que o Fit4Fun promoveu e desenvolveu ao longo do período de estágio foram os *Trails* de Santa Maria da Feira, de S. Zêzere, Urbano do Porto e Urbano da Maia Lidador, *Open Days* e *Work Of the Day* (WOD).

Todas as atividades desenvolvidas referidas anteriormente foram calendarizadas de forma semanal pela instituição, isto é, este tipo de atividades (*Trails*) realizaram-se todos os fins de semana (precisamente em todos os domingos de cada semana) em todo o mês.

Os *Trails* são denominados como um tipo de corrida na montanha que consiste essencialmente em correr por trilhos técnicos, preferencialmente inacessíveis de qualquer outra forma. É uma atividade caracterizada por possuir grandes desníveis e elevada dureza. Pode ser realizado na montanha, mas também em meio urbano (*Urban Trail Running*). Quem pratica estas provas procura descobrir o melhor da natureza, da melhor forma.

Ao longo do estágio, o meu desempenho debruçou-se essencialmente em realizar a maioria das avaliações por parte de utentes que se encontravam pela primeira vez a usufruir o espaço desportivo; na prescrição e respetiva realização dos planos de treino de acordo com o resultado obtido das avaliações realizadas anteriormente, tendo como bases na prescrição de exercício físico os manuais e guidelines facultadas pela direção do ginásio; ainda como serviços mais prestados dentro do ginásio, destaca-se o que me maior satisfação me proporcionou ao longo do período de estágio, que diz respeito ao acompanhamento e monitorização da sala de exercício, visto que constantemente surgiam novos praticantes que poderiam necessitar de indicações.

Durante o estágios existiram atividades pontuais do qual a minha participação manteve-se constante, nomeadamente na realização dos *Open Days*, bem como na monitorização da atividade semanal, *Work of the Day*, nas quais as principais responsabilidades e funções foram a cronometização, experimentação e registo dos dados no respetivo quadro competitivo da atividade.

De forma resumida, se encontra de seguida a Tabela referente ao número de horas, o número de aulas de grupo, o número médio de pessoas que frequentavam as aulas bem como informações de uma forma mais detalhada o meu desempenho ao longo do período de estágio.

Tabela de Distribuição de Horas ao longo do Estágio

Atividades desenvolvidas	Horas
Sala de Exercício (acompanhamento e prescrição)	453 horas
Open Days	13 horas
Lecionação de Aulas de Grupo	68 horas
Atividades Pontuais	39 horas

Aulas de Grupo	Número de Aulas	Média de Alunos
Power Jump	31 Aulas	13
Pump	19 Aulas	15
Pilates	15 Aulas	12

5.1. Sala de Exercício - Avaliação Base ao Praticante

Uma avaliação física bem efetuada corresponde aquela que utiliza critérios e protocolos bem selecionados, fornecendo dados qualitativos e quantitativos que nos indique, através de análises comparações a real situação que se encontra o avaliado.

Além disso, as avaliações deverão ser periódicas e sucessivas, permitindo uma comparação para que se possa acompanhar o progresso do avaliado e permitir definir se existiu uma evolução positiva ou negativa. Dessa forma é necessário reciclar o programa de treino e estabelecer novas metas.

De acordo com a American College Sports of Medicine (2006), é bastante importante uma avaliação antes da atividade física, visto beneficiar tanto no tratamento como na prevenção de patologias/incapacidades crônicas, uma vez que a atividade física promove os seguintes aspetos:

Aprimoramento na função cardiovascular e respiratória, através de uma maior captação de oxigénio, de uma maior densidade capilar no músculo esquelético;

Redução da Mortalidade e Morbidez, através de prevenção primária (caraterizada por intervenções para prevenir um evento cardíaco agudo) e através da prevenção secundária (caraterizada por intervenções após a ocorrência de um evento cardíaco, para prevenir um outro).

Outros benefícios da atividade física são proporcionar maior ansiedade e depressão, causar sensação de bem estar aprimorada e melhor o desempenho nas atividades recreativas, desportivas e quotidianas..

A maior parte do meu trabalho dispendido no estágio resumiu-se na maioria a tudo o que pudesse acontecer na sala de exercício, visto ter sido na mesma o maior número de horas de estágio em comparação com as restantes atividades.

No âmbito das avaliações físicas aos praticantes, tive como principais funções, cumprir com as Guidelines utilizadas pelo ginásio, que foram lançadas pela ACSM em 2006.

Fichas de Avaliação Base – Anexos 16,17 e 18

Na avaliação física aos praticantes, as minhas tarefas resumiram-se essencialmente à solicitação de preenchimento do Formulário Par-Q ao praticante, (de forma perceber qualquer incapacidade momentânea atual ou anterior, bem como classificar a pessoa através do seu quotidiano no que diz respeito à prática regular ou não de atividade física), na avaliação corporal ao praticante (através do uso da fita métrica) e efetuar os respetivos dados em centímetros correspondentes às diferentes partes do corpo (nomeadamente em posição de relaxamento e unilateral, o gêmeo, a coxa, o braço e o peito, bem como a medida da anca e da cintura e por último a medida do bíceps em contração). Ainda no que diz respeito aos testes de laboratório tive como função registar a percentagem de massa gorda, de água e a percentagem isenta de gordura bem como o número de quilos do praticante.

Quanto a uma avaliação prática destinada aos praticantes tive como predominantes funções o acompanhamento por vias a registar e perceber o grau de dificuldade nos diversos testes práticos, nomeadamente na prova da milha (onde o objetivo principal é correr na passadeira cerca de 1609 metros no menor tempo possível), no teste de Cooper (onde o objetivo é caminhar a uma passada larga mas sem iniciar o processo de corrida durante 12 minutos).

Tanto no teste de Cooper como no teste da milha tive como papel preponderante acompanhar os praticantes de forma constante de forma a não falsificar de forma indutiva o mesmo.

5.2 - Aulas de Grupo

Este sem margem para dúvidas foi um dos pontos que influenciou e que despertou grande curiosidade e interesse ao longo do estágio tanto para os alunos no sentido de aliarem a diversão ao treino bem como para quem lecionava as aulas. Com o decorrer das semanas o numero de alunos aumentava de forma natural por diversos fatores, nomeadamente o fator de experimentação e respetiva curiosidade, pela “luta” em alcançar os diferentes objetivos que cada indivíduo tem em mente e pelo fato de ser ao mesmo tempo um momento de diversão.

5.2.1. *Power Jump*:

É um programa de aulas de grupo que utiliza o minitrampolim como equipamento para realizar trabalho cardiovascular (Programms, Body Systems, 2013).

É caracterizado por movimentos de execução simples e motivadores, que se adaptam à condição física do praticante, fazendo com que este se sinta uma criança ao treinar numa superfície elástica (Programms, Body Systems, 2013).

O que o Power Jump pode ter de benéfico para mim? (Programms, Body Systems, 2013)

- Aumentar a capacidade cardio-respiratoria;
- Queimar a massa gorda;
- Fortalecer a zona abdominal e pernas;

Descrição da Aula:

Cada aula tem a duração de 60 minutos, nos quais se pode esperar muita diversão e alto gasto calórico. O impacto dos movimentos é absorvido pela lona em cerca de 83%.

Através de (Programms, Les Mills, 2013), as sequencias de exercícios são repetidas por um determinado período com o objetivo de vencer os limites e encontrar perfeição dos movimentos.

A aula é dividida em 9 músicas com dois picos de intensidade cardiovascular, com uma recuperação ativa entre as duas fases, incluindo também trabalho e relaxamento.

Uma excelente opção para quem gosta de aliar a diversão ao treino.

- Aquecimento: Nesta faixa prepara-se o organismo para um esforço, com movimentos que serão utilizados durante a aula.
- Training 1: Nesta faixa, todos passam por uma variedade de movimentos preparativos para o trabalho aeróbio que se segue.
- Training 2: Movimentos com técnicas em que o aluno utiliza apenas um pé na lona, combinando-os com o nível de intensidade um pouco mais forte.
- Intensive: Primeiro pico de intensidade da aula, musica mais forte, utilizando movimentos em que o aluno utiliza os dois pés têm contato com a lona.
- Recovery: Recuperação ativa, movimentos simples e dinâmica para baixar a frequência cardio respiratória, incluindo por vezes exercícios para fortalecimento das pernas.
- Training 3: Aumento da frequência cardíaca, com o objetivo de alcançar o segundo pico cardiovascular da aula. Adapta-se uma dinâmica mais empolgante, através de exercícios em que o aluno ataca a lona com os dois pés em simultaneo ou alternando.
- Electric Intensive: Ultimo pico de intensidade cardiovascular, música mais longa e batida mais forte. Dividida em 3 partes de coreografias e combinações.
- Abdominais: Exercícios que fortalecem os músculos estabilizadores (abdominais e lombares).
- Alongamentos: Exercícios de retorno à calma e alongamento musculares.

5.2.2. BodyPump:

Ao treino original de pesos que cria força, tonifica o corpo e leva ao limite cada vez mais que treina. Les Mills Programms (2013)

O que o Body Pump pode fazer por mim?

- Perda de 560 calorias por aula.
- Dar forma e tonificar os seus músculos

Descrição da aula: Irá utilizar um step uma barra e uma seleção de pesos.

(Imagem 8 – Anexo 12)

1. Aquecimento: Coloque o seu corpo em movimento, utilizando apenas pesos leves.
2. Pernas: Utilize pesos maiores em movimentos de agachamento que focam os grandes grupos musculares e queimam muitas calorias
3. Peito: Deite-se no step para trabalhar o peito, os ombros e os tríceps.
4. Costas: Trabalhe os músculos das costas através de “*Lifts*” e “*Presses*”
5. Tríceps e Bíceps: Trabalhe os músculos dos braços nestas duas faixas
6. Lunges: Trabalhe os músculos das pernas e tonifique os glúteos.
7. Ombros: Trabalhe toda a zona dos ombros.
8. Abdominais: Fortalece o *core* (grupos musculares) do tronco, incluindo abdominais e glúteos.
9. Relaxamento: Alongue os músculos para aumentar a flexibilidade, reduzir o risco de dores musculares e lesões.

➤ NOTA: No processo de iniciação não deveram começar a aumentar a carga demasiado rápido de maneira a se prevenir de qualquer aparecimento de lesões.

A atividade física não é um remedio rápido deverá tornar se parte do seu estilo de vida Nahas (2013).

(Anexo 2 – Plano de Aula de Grupo)

5.2.3. Pilates:

É um método de controlo muscular e um programa de exercício concebido para tornar o seu corpo mais forte e estruturalmente mais eficiente, permitindo também ao indivíduo treinar a flexibilidade e força de uma forma centrada e calma. (VivaFit).

- Aspectos fundamentais como o controlo da respiração, concentração e uma série cuidadosamente estruturada de alongamentos e movimentos bem como uma música adequada, permitem criar um treino holístico, colocando o corpo em um estado de harmonia e equilíbrio Programms, Body Balance Body Systems (2013).

(Imagem 7 - Anexo 15 - Aula de grupo Pilates)

Princípios do Método de Pilates:

- Concentração;
- Respiração;
- Centralização;
- Controlo;
- Precisão;
- Movimento;
- Isolamento;
- Rotina;

Benefícios:

- Melhorar a flexibilidade e amplitude do movimento articular;
- Fortalecer a força, e equilíbrio postural;
- Melhorar a função cardio-vascular;
- Reduzir os níveis de stress;
- Fornecer uma sensação duradoura de bem-estar e calma;
- Concentrar a mente e elevar o nível de consciência;

5.3 - *Trail* de São Zêzere

(Fotos inseridas em Anexo 13)

Nesta prova as principais funções que me foram destacadas foram a entrega no próprio dia da prova, todos os dorsais com o respetivo número de participante aos mesmos, o devido acompanhamento durante a prova visto que a cada 5 km tinha de verificar e perceber o estado dos participantes (por parte do ginásio), através da entrega de bens essenciais como fruta, bebidas e/ou barras energéticas.

O “II *Trail* do Zêzere” realizou-se no dia 16 de Novembro de 2014, em Ferreira do Zêzere, independentemente das condições climatéricas desse dia, desde que a organização entenda que as mesmas não oferecem risco para os participantes.

Foi constituído por três provas de carácter competitivo: “Ultra *Trail* do Zêzere – K55”, “*Trail* do Zêzere – K30” e “Mini *Trail* do Zêzere – K17”, para além de uma Caminhada de aproximadamente 12 Kms.

As condições de participação do “II *Trail* do Zêzere” foram:

- Terem pelo menos 18 anos de idade e gozarem de boa saúde, sendo aconselhável que os participantes se assegurassem de testar a sua condição física pelas vias médicas adequadas;
- Estarem consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos, consciente do desnível positivo e negativo da mesma e de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente;
- Os participantes conseguissem enfrentar, sem ajuda direta, condições ambientais e climatéricas adversas (chuva, vento, nevoeiro, piso, etc.);

Este *Trail* teve como organização o Clube de Atletismo de Ferreira do Zêzere, com o apoio da Câmara Municipal de Ferreira do Zêzere, Juntas de Freguesia e várias entidades.

As provas de carácter competitivo percorreram caminhos e trilhos das Serras junto ao Rio Zêzere, tendo iniciado a prova junto à Câmara Municipal de Ferreira do Zêzere e concluindo no Pavilhão Municipal de Ferreira do Zêzere.

5.4 - *Trail* Urbano do Porto

Segundo a Associação de *Trail Running* de Portugal, ATRP, (2012) o *Urban Trail & Trail* Urbano é um novo conceito de abordar o desporto na cidade, e será composto por uma série/circuito de provas que se vão desenrolar em ambientes urbanos.

Nesta atividade a minha participação como estagiário foi bastante simples e de fácil realização. As principais funções foram organizar e entregar os dorsais a que participante que foi representar o grupo do ginásio, fornecendo-lhes uma mochila com o material necessário para a iniciação da atividade. Cada mochila é composta por uma mini-lanterna, duas águas de 75cl, um colete luminoso de cor verde e a t-shirt a representar o ginásio.

Percorrer as suas ruas, vielas, escadas e túneis e ao mesmo tempo passar pelos seus locais mais emblemáticos como monumentos, jardins, miradouros, pontes e bairros é o desafio que propomos. Será com certeza uma aventura estimulante para os habitantes destes locais, como também algo desejado pelos milhares de turistas estrangeiros que anualmente se deslocam em procura de fazer umas férias ativas.

Uma das razões primordiais que concluí com este tipo de atividades foi o fato de independentemente das características de cada pessoa (o mais calmo dos caminhantes, o mais veloz maratonista ou o mais duro Trailista,) todos encontrarão desafios e para os ultrapassar teriam de primeiro superar-se a si mesmo, dando o seu melhor.

(*Trail* Urbano do Porto - em Anexo 14)

5.5 - Trail de Santa Maria da Feira

(Fotos inseridas em Anexo 15)

Localização: Santa Maria da Feira

Data: Sábado, 8 Novembro, 2014 - 21:00 Horas

Distância: 10.00 km

Nesta atividade a minha participação foi essencialmente na recolha de fotografias nos diversos pontos de interesse da corrida, no fornecimento de bens essenciais para os participantes (como por exemplo: águas e bebidas energéticas e fruta) e por último na entrega e organização das mochilas aos respetivos participantes no início da atividade.

A prova realizou-se no dia 8 de Novembro de 2014. Foi realizado num contexto lúdico-desportivo que aliou o desporto ao ar livre em conformidade com uma forte componente cultural, visto ter permitido aos participantes passar pelas ruas e avenidas da cidade, bem como em locais de beleza extrema como Interior do Castelo de Santa Maria da Feira, Grutas e Quinta do Castelo, Convento dos Loios, Mercado Municipal, Estádio do Feirense, etc.



Imagem 11 –Percurso - Trail S.Maria da Feira- Anexo 14

5.6 – Work Of the Day (WOD)

WOD é constituído por seis exercícios de referência que são divididos uniformemente entre dois grupos temáticos distintos. (CrossFit, 2013)

Os três primeiros *workouts* são compostas inteiramente de *push-ups*, *pull ups*, *sit-ups*, e agachamentos enquanto o segundo grupo é distinguido por dísticos de halterofilismo fundamentais e elementos de ginástica. Cada um é marcado por tempo (CrossFit, 2013).

De seguida encontra-se a lista completa dos *Cross Fit de Benchmark Workouts* (G, Greg, 2012).

Tabela 3- *Cross Fit WOD*

<i>The Benchmark Girls</i>		
Angie	<ul style="list-style-type: none"> • 100 <i>Pull-ups</i> • 100 <i>Push-ups</i> • 100 <i>Sit-ups</i> • 100 <i>Squats</i> 	<i>For Time</i> <i>Complete all reps of each exercise before moving to the next.</i>
Barbara	<ul style="list-style-type: none"> • 20 <i>Pull-ups</i> • 30 <i>Push-ups</i> • 40 <i>Sit-ups</i> • 50 <i>Squats</i> 	5 rounds for time
Chelsea	<ul style="list-style-type: none"> • 5 <i>Pull-ups</i> • 10 <i>Push-ups</i> • 15 <i>Squats</i> 	Each min on the min for 30 min
Cindy	<ul style="list-style-type: none"> • 5 <i>Pull-ups</i> • 10 <i>Push-ups</i> • 15 <i>Squats</i> 	As many rounds as possible in 20 min
Diane	<ul style="list-style-type: none"> • Deadlift 225 lbs • Handstand push-ups 	21-15-9 reps, for time
Elizabeth	<ul style="list-style-type: none"> • Clean 135 lbs • Ring Dips 	21-15-9 reps, for time
Fran	<ul style="list-style-type: none"> • Thruster 95 lbs • Pull-ups 	21-15-9 reps, for time
Grace	<ul style="list-style-type: none"> • 	30 reps for time

	<ul style="list-style-type: none"> • Clean and Jerk 60 kg 	
Helen	<ul style="list-style-type: none"> • 400 meter run • 1.5 pood Kettlebell swing x 21 • Pull-ups 12 reps 	3 rounds for time
Isabel	<ul style="list-style-type: none"> • Snatch 60 kg 	30 reps for time
Jackie	<ul style="list-style-type: none"> • 1000 meter row • Thruster 20 kg (50 reps) • Pull-ups (30 reps) 	For time
Karen	<ul style="list-style-type: none"> • Wall-ball 150 shots 	For time
Linda	<ul style="list-style-type: none"> • Deadlift 1 1/2 BW • Bench BW • Clean 3/4 BW 	10/9/8/7/6/5/4/3/2/1 rep rounds for time
Mary	<ul style="list-style-type: none"> • 5 Handstand push-ups • 10 1-legged squats • 15 Pull-ups 	As many rounds as possible in 20 min
Nancy	<ul style="list-style-type: none"> • 400 meter run • Overhead squat 95 lbs x 15 	5 rounds for time
The New Girls		
Annie	<ul style="list-style-type: none"> • Double-unders • Sit-ups 	50-40-30-20 and 10 rep rounds; for time
Eva	<ul style="list-style-type: none"> • Run 800 meters • 2 pood KB swing, 30 reps • 30 pullups 	5 rounds for time.
Kelly	<ul style="list-style-type: none"> • Run 400 meters • 30 box jump, 24 inch box • 30 Wall ball shots, 20 pound ball 	Five rounds for time
Lynne	<ul style="list-style-type: none"> • Bodyweight bench press (e.g., same amount on bar as 	5 rounds for max reps.

	you weigh) <ul style="list-style-type: none"> • Pull ups 	There is no time component to this WOD.
Nicole	<ul style="list-style-type: none"> • Run 400 meters • Max rep Pull-ups 	As many rounds as possible in 20 minutes. Note number of pull-ups completed for each round

Ao longo das semanas são colocados um destes programas como forma de aliciar e desafiar o utente a se testar a si mesmo de forma a encontrar noances que desconhecia acerca do seu próprio corpo.

Todos estes programas foram monitorizados pelo instrutor que se encontrava em funções na sala de exercício, de forma a efetuar a explicação de como realizar o programa de treino; na avaliação do desempenho do utente bem como o registo dos dados no quadro competitivo.

Como principal respnsabilidade e função do instrutor nestes programas de treino são a explicação e respetiva consciencialização de efetuar estes programas de forma segura de modo a prevenir o aparecimento de lesões.

5.7 - Reflexão Final

Utilizando as palavras refletivas de John Ruskin (2000): “A maior recompensa do nosso trabalho não é o que nos pagam por ele, mas aquilo em que ele nos transforma.” Com o decorrer do estágio apercebi-me ainda mais de como é fundamental o processo de aprendizagem de uma forma natural e dedicada de modo a permitir consciencializar e por vezes a transformar mo nos em algo que consideraríamos pouco provável.

Com a vontade de aprendizagem e predisposição total, tudo se torna mais fácil originando a bastantes dúvidas; dúvidas essas que são inerentes a todo o processo de iniciação e mais tarde à consolidação dos nossos valores e perspetivas que visualizamos para o futuro.

Para melhor responder às tarefas que me foram atribuídas, e para que fosse capaz de solucionar com competência todas as questões levantadas, foi necessário efetuar uma pesquisa aprofundada sobre todas essas tarefas e temáticas que me foram colocadas diariamente com o decorrer do estágio, tanto no processo de prescrição de exercícios para os diferentes tipos de treino, bem como no enquadramento e domínio das músicas e componetes das aulas de grupo.

Para tal, baseei a minha revisão em artigos, partes de livros que retratam os temas nos quais pretendo ficar elucidado, sendo as áreas em que participei de forma consistente foram na orientação e planeamento das aulas de grupo, na prescrição do Exercício Físico (Treino de Resistência Muscular/Treino Aeróbio) e na prática de exercício Físico em especial atenção para os idosos;

Com o término desta etapa que é o estágio, me esperam novas etapas complexas, mas ao mesmo tempo gratificantes, sendo que com este término, possa afirmar que este se realizou por completo, com enorme satisfação e prazer, pois de nada interessa executar algo que não me suscite esses sentimentos.

Todos os objetivos estabelecidos pelo IPG, mais concretamente pelo ESECD juntamente com o orientador de estágio foram cumpridos com maior ou menor grau de dificuldade.

As principais dificuldades que me forma surgiram ao longo do estágio foram sempre resolvidas de forma cooperativa por parte todos os responsáveis da entidade

acolhedora. Essas dificuldades foram sempre motivo para debate de ideias e sempre no intuito de procurar soluções fidedignas e racionais no mundo do esporte de academia.

De todas as dificuldades que surgiram a que me proporcionou no futuro uma maior compreensão e atenção foi sem dúvida o fato de procurar sempre questionar a razão para um determinado acontecimento e as possíveis consequências que poderiam surgir caso não fosse realizado dessa forma.

Os exemplos mais explícitos foram, por exemplo, na prescrição de exercícios para pessoas com diversas incapacidades motoras, visto não poderem efetuar a maior parte de exercícios na sala de exercícios.

Só através dos constantes debates e troca de ideias com os instrutores, me foi possível explorar e entender as diversas razões que levaram em diferentes situações à escolha de um determinado exercício/programa de treino para cada um dos problemas.

Considero ser fundamental para qualquer estudante universitário, a preparação para “entrar no mundo de trabalho”, através da conclusão desta etapa, visto que se consegue adquirir um enumerado leque de competências e ao mesmo tempo um diversificado modo de visão no que diz respeito ao mesmo”.

Concluo esta reflexão pessoal dizendo que com esta etapa concluída me sinto predisposto e com maior convicção para entrar no mundo de trabalho relacionado com o setor (fitness) na qual se moldou o estágio.

Bibliografia

- ACSM. (2010). ACSM Certified News. *American College Sports Medicine Leading the Way*, 3-6.
- ACSM. (2011). a evolução do treino. 210, 212.
- ACSM. (2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining. *Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy*.
- ACSM. (2014). In *Guidelines of Exercise Testing and Prescription* (p. 181). American College of Sports Medicine.
- ACSM. (2014). In *Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (pp. 174, 181,253). American College of Sports Medicine.
- ACSM. (2014). In *Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (pp. 182,183). American College of Sports Medicine.
- (2014). ACSM Guidelines for Exercise Testing and Prescription. In ACSM, *ACSM Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (pp. 162-164). American College of Sports Medicine.
- ACSM. (2014). *ACSM Issues New Recommendations on Quantity and Quality of Exercise*. Indianapolis: American College of Sports Medicine.
- ACSM. (2014). Guidelines for Exercise Testing and Prescription. In ACSM, *Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (p. 166). American College of Sports Medicine.
- Aebi, M. (2005, Dezembro 14). *The adult scoliosis*. Retrieved Novembro 21, 2014, from The adult scoliosis: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16328223>
- Alves, Francisco. (2011). *O Treino da Qualidades Físicas - A Resistência*. Retrieved Dezembro 12, 2014, from Faculdade Motricidade Humana: http://www.fmh.utl.pt/agon/cpfmh/docs/documentos/recursos/112/Resist_11-12.pdf

- ATRP. (2012). *Trail Running*. Retrieved Novembro 28, 2014, from Associação Trail Running de Portugal: <http://associacaotrailrunningportugal.pt/>
- Auerbach JD, G. C. (2011, Dezembro 4). *Adult spine deformity*. Retrieved Novembro 21, 2014, from Adult spine deformity: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3261243/>
- Bompa, G. H. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training 5(Ed.)*. Champaign: Human Kinetics.
- Castelo, J. (2000). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa: FMH,UTL.
- city-portugal. (2011). *vale de cambra - portugal*. Retrieved Novembro 2, 2014, from www.city-portugal.com: <http://pt.db-city.com/Portugal--Aveiro--Vale-de-Cambra>
- CMVC. (2014). *Camara Municipal de Vale de Cambra*. Retrieved Novembro 22, 2014, from www.cm-valedecambra.pt: <http://www.cm-valedecambra.pt/index.php/vale-de-cambra/caraterizacao>
- CrossFit. (2013, Setembro 17). *Benchmark Workout* . Retrieved Dezembro 1, 2014, from The Cross Fit Journal Articles: http://www.crossfit.com/journal/library/13_03_Benchmark_Workouts.pdf
- Dimeglio, A. (1990). *Ortopedia Pediátrica*. São Paulo: Editora Santos.
- Fernando E. Silva, M.D., Lawrence . (2010). *Adult Degenerative Scoliosis: Evaluation and Management*. Retrieved Novembro 21, 2014, from Adult Degenerative Scoliosis: http://www.medscape.com/viewarticle/723140_2
- Fit.com, C. (2013, Setembro 17). *Benchmark Workouts*. Retrieved Dezembro 1, 2014, from Cross Fit Journal articles: http://www.crossfit.com/journal/library/13_03_Benchmark_Workouts.pdf
- Francis. (2000). *Group Fitness Instructor Manual* . In *Teaching a Group Exercise Class*. San Diego: American Council on Exercise.

- G, Greg. (2012). *Benchmark workouts*. Retrieved Dezembro 1, 2014, from Benchmark & Hero WoD's: <http://www.crossfitcvi.com/resources/benchmark-hero-wods/>
- Gilloteaux. (2009). *O Desporto depois dos 50 anos- Abordagem científica para Médicos e profissionais de Desporto*. C. M. Thiebault, & P.Sprumont. Instituto Piaget.
- (2013). In V. Heyward, *Avaliação Física e Prescrição de Exercício - Técnicas Avançadas* (p. 486). Artmed Editora.
- IPC. (n.d.). *Escoliose*. Retrieved Novembro 6, 2014, from Escoliose Instituto Patologia da Coluna: <http://www.patologiadacoluna.com.br/patologia/escoliose/>
- Karageorghis. (2002). Effects of Motivational and Oudeterous Asynchrouous Music on Perceptions of Flow. *Journal of Sport Sciences*, pp. 66-67.
- Kennedy. (2000). *Group Fitness Instructor Manual*. San Diego: Group Exercise Program Design.
- Les Mills Programms . (2013). *Body Pump Body Systems*. Retrieved Novembro 25, 2014, from Body Sistems Les Mills Body Pump: <http://bodysystems.net/programas-les-mills-body-systems/bodypump>
- Mills, L. (2006, Novembro). *Body Systems. Resistencia muscular*.
- Nahas, M. V. (2013). *Atividade Fisica, Saude e Qualidade de Vida*. Arizona.
- Program, L. M. (n.d.). *Body Systems - Les Mills BODYPUMP* . Retrieved Novembro 25, 2014, from Les Mills Body Pump: <http://bodysystems.net/programas-les-mills-body-systems/bodypump>
- Programms, L. M. (2013). *Body Balance Body Systems*. Retrieved Outubro 27, 2014, from Les Mills Body Balance: <http://www.genesisfitness.com.au/clubs/vic/wantirna-/class-description/24-body-balance>
- Programms, L. M. (2013). *Body Systems*. Retrieved Outubro 29, 2014, from Power Jump: <http://bodysystems.net/programas-les-mills-body-systems/power-jump>


- Programms, L. M. (2013). *Body Systems*. Retrieved Outubro 28, 2014, from Body Systems Power Jump: <http://bodysystems.net/programas-les-mills-body-systems/power-jump>
- Programms, Les Mills. (2013). *Power Jump Body Systems*. Retrieved Novembro 25, 2014, from Power Jump Les Mills Programms: <http://bodysystems.net/programas-les-mills-body-systems/power-jump>
- Rochelle, G. &. (2009). *O Desporto depois dos 50 anos- Abordagem científica para Médicos e profissionais de Desporto*. C. M. Thiebault, & P.Sprumont. Instituto Piaget.
- Santos, A. (2006). The training muscle endurance located as intervention in weight loss. *Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício*, 34-43.
- Systems, L. M. (n.d.). *Body Balance Body Systems*. Retrieved Outubro 29, 2014, from Body Balance Les Mills: <http://www.genesisfitness.com.au/clubs/vic/wantirna-/class-description/24-body-balance>
- Tenenbaum. (2004). The Effect of Music Type On Running Perseverance and Coping with Effort Sensations. *Psychology of Sport and Exercise*, pp. 89-109.
- Ugrinowitsch, H. (2003). Exercícios de Resistência Progressiva(ERP): uma prática homogênea em função do número de séries. *ConScientiae Saúde*, 89-97.
- VivaFit. (n.d.). *VivaFit - Pilates*. Retrieved Novembro 25, 2014, from Vivafit love living fit: www.vivafit.pt

Anexos

Anexo 1

De seguida é apresentado o Acordo do Plano de Estágio, devidamente assinado por ambas as partes (quer a entidade acolhedora, quer o estagiário, bem como a entidade universitária).

Plano de estágio

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	MODELO GES.P.003.02 1/2
	<p>O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 – 6300-509 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios por parte de estudantes de Cursos de Especialização Tecnológica (CET), Licenciaturas e Mestrados.</p> <p>Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento.</p> <p>Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GES.P) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.</p>	
Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH		
Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____		
Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ (preencher o ANEXO correspondente)		
1. INTERVENIENTES		
ESTUDANTE:		
Nome: <u>Artur Jorge Almeida Barros</u>		
<input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado N.º de estudantes: <u>5007508</u>		
Curso: <u>Desporto</u> Tel.: <u>911019121913016</u>		
E-Mail: <u>barros.artur7@gmail.com</u>		
No IPG, sob orientação de:		
Docente orientador: <u>António Barbosa</u> N.º func.: _____		
Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG		
Docente coorientador: _____ N.º func.: _____		
Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG		
ENTIDADE:		
Denominação: <u>Fit4Fun Lda</u>		
NF: <u>510360408</u> E-mail: <u>inform.fit4fun@gmail.com</u>		
Morada: <u>Avenida do Complexo Desportivo, Lugar das Dúas - S. Pedro Castêlo</u>		
Código postal: <u>3730</u> <u>1027</u> Localidade: <u>Vale de Ambrós</u>		
Telefone: <u>256485229</u> Telemóvel: <u>918112551</u> Fax: _____		
Supervisor: <u>Ricardo Jorge de Almeida Pereira</u>		
Habilitações académicas: <u>Licenciado</u> Cargo/Função: <u>Coordenador Técnico</u>		
Tel. direto: <u>9111610191317116</u> E-mail: <u>pereira.ricco@hotmail.com</u>		
2. PERÍODO		
Estágio a realizar entre: <u>10/11/2014</u> * <u>10/11/2014</u> Duração: <u>12 meses</u>		

Anexo 2

Planos de aula de *Pump*

TRACK FOCUS

Coach continuous tension training – generated by using the same stance – and focus on good timing in the combination to feel the intensity.

MUSCLE FOCUS

MID Stance – Quads and glutes

30-MINUTE FORMAT

Track 1	Warmup
Track 2	Squats
Track 3	Chest
Track 4	Back
Track 9	Core
Total Time	26:13

45-MINUTE FORMAT

Track 1	Warmup
Track 2	Squats
Track 3	Chest
Track 4	Back
Track 7	Lunges
Track 8	Shoulders
Track 9	Core
Track 10	Cooldown
Total Time	40:39

EXERCISE	REPS
4/4 SQUAT MID Stance	4x
2x Top Half (8 cts)	4x
2x Bottom Half (8 cts)	4x
4x Bottom Half (16 cts)	2x
COMBINATION	2x
3x 1/1 from top (12 cts)	
DOWN QUICK HOLD (4 cts)	
3x 1/1 from bottom (12 cts)	
UP QUICK HOLD (4 cts)	
1/1	8x
Shake out, reset into MID Stance	
2x Top Half MID Stance	2x
4x Bottom Half	2x
COMBINATION	3x
1/1	8x
Shake out, reset into MID Stance	
2x Top Half MID Stance	2x
4x Bottom Half	2x
COMBINATION	3x
1/1	8x
4/4	4x

quadricep Stretches.

WEIGHT SELECTION

1x PLATE

REGULARS: 1x plate – 11 lb (5 kg) or 22 lb (10 kg). **NEW:** 1x plate – 5.5 lb (2.5 kg).

Option: Use a bar with Biceps to Chest weight the entire track or no weight.

DEMONSTRATE

Plate Front Squat, Lunge

TRACK FOCUS

Coach the benefits of continuous tension training as we alternate between Squats and Lunges with no recovery.

MUSCLE FOCUS

Plate Front Squat/Lunge – Glutes and quadriceps

Anexo 3

Sala de Musculação



Anexo 4

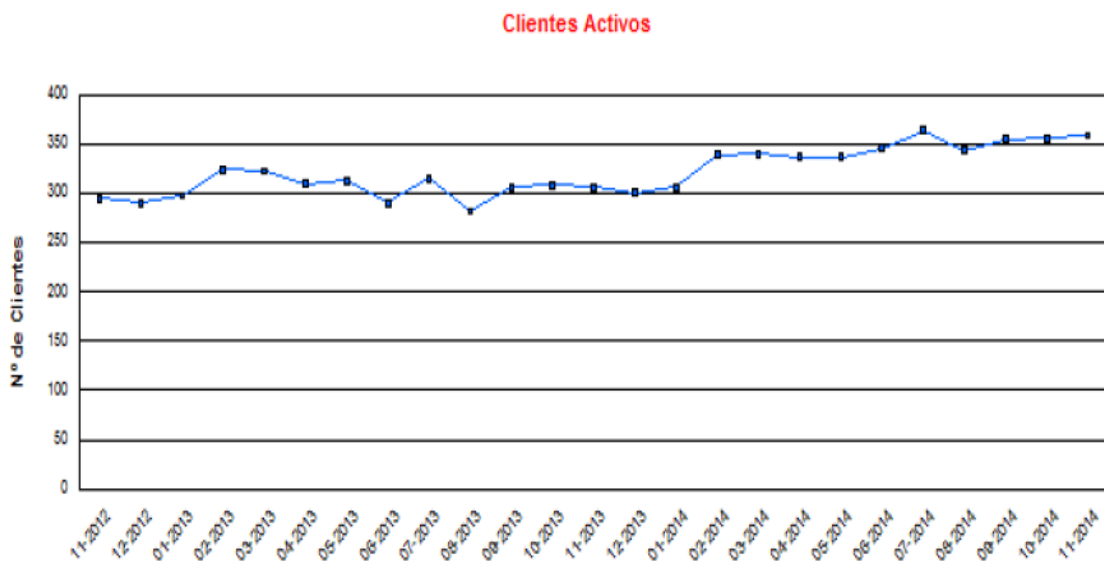
De seguida encontra-se o Gráfico referente aos períodos em que o número de clientes se apresentam ao longo da existência do ginásio. Através dos gráficos e tabelas a baixo mencionadas, verifica se que o número de clientes nunca chegaram a atingir os 200 clientes sendo que todos os meses o ginásio conseguiu sempre manter em média a utilização geral dos mês anterior, através da recuperação de clientes considerados como desistências para novamente serem considerados ativos .

Gráficos - População Alvo e Média de Idade

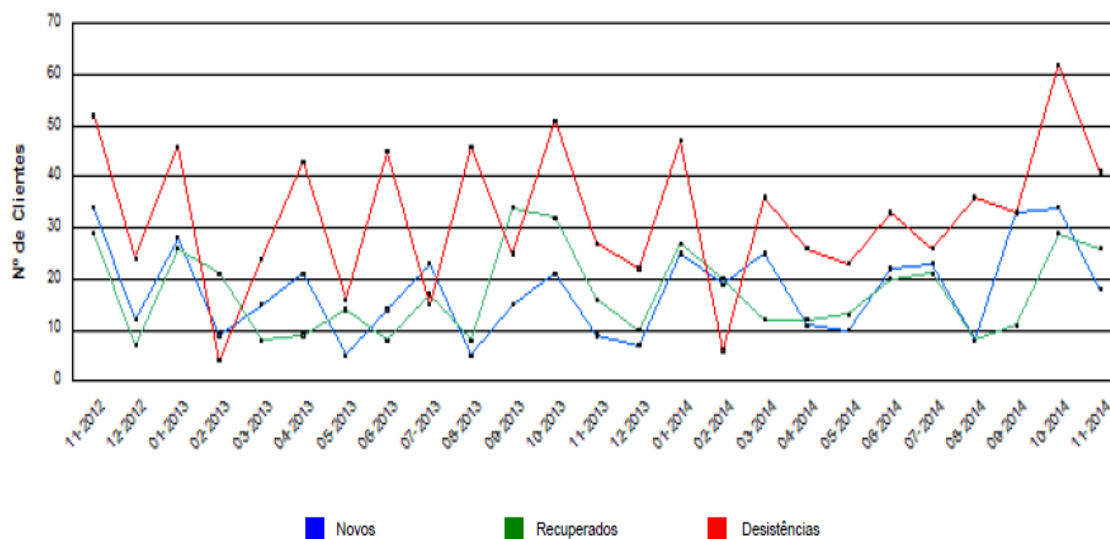
FIT4FUN, LDA

RELAÇÃO DE CLIENTES ACTIVOS, DESISTÊNCIAS E RECUPERAÇÕES CENTRO: FIT4FUN, LDA

Data de Emissão: 27-11-2014



**Novos / Recuperados /
Desistências**



	Activos	Turnover	Novos / Acumulado		Recuperados / Ac.		Desistências / Ac.	
11-2012	295	20,25%	34	34	29	29	52	52
12-2012	290	7,29%	12	46	7	36	24	76
01-2013	298	17,24%	28	74	26	62	46	122
02-2013	324	5,70%	9	83	21	83	4	126
03-2013	323	7,25%	15	98	8	91	24	150
04-2013	310	11,30%	21	119	9	100	43	193
05-2013	313	5,65%	5	124	14	114	16	209
06-2013	290	10,70%	14	138	8	122	45	254
07-2013	315	9,48%	23	161	17	139	15	269
08-2013	282	9,37%	5	166	8	147	46	315
09-2013	306	13,12%	15	181	34	181	25	340
10-2013	308	16,99%	21	202	32	213	51	391

	Activos	Turnover	Novos / Acumulado		Recuperados / Ac.		Desistências / Ac.	
11-2013	306	8,44%	9	211	16	229	27	418
12-2013	301	6,37%	7	218	10	239	22	440
01-2014	306	16,45%	25	243	27	266	47	487
02-2014	339	7,35%	19	262	20	286	6	493
03-2014	340	10,77%	25	287	12	298	36	529
04-2014	337	7,21%	11	298	12	310	26	555
05-2014	337	6,82%	10	308	13	323	23	578
06-2014	346	11,13%	22	330	20	343	33	611
07-2014	364	10,12%	23	353	21	364	26	637
08-2014	344	7,14%	8	361	8	372	36	673
09-2014	355	11,19%	33	394	11	383	33	706
10-2014	356	17,61%	34	428	29	412	62	768
11-2014	359	11,94%	18	446	26	438	41	809

Anexo 5

Tabela 4 – Média de Idade e Registo de Alunos do Fit4Fun

Tipo de Cartão	2X PEAK	62
	2X PEAK PROTOCOLO	71
	2X OFF PEAK	18
	2X OFF PEAK PROTOCOLO	39
	3X PEAK	45
	3X PEAK PROTOCOLO	54
	3X OFF PEAK	16
	3X OFF PEAK PROTOCOLO	17
	CARTAO FIM DE SEMANA	21
	ESTUDANTE 2X PEAK	49
	ESTUDANTE 2X OFF PEAK	65
	EXPRESS 2X	102
	TOTAL EXPRESS	35
	TOTAL ESTUDANTE PEAK	96
	TOTAL ESTUDANTE OFF PEAK	96
	TOTAL PEAK	57
TOTAL PEAK PROTOCOLO	83	
TOTAL OFF PEAK PROTOCOLO	62	
TOTAL	988	

MÉDIA DE IDADE	35
----------------	----

	Idade	Inscrição	Actividade
JOÃO FILIPE DOS SANTOS PINHO GOMES DE AGUIAR	27	10-04-2014	2X OFF PEAK
CARLA SOFIA LAGES CORREIA	30	31-10-2009	2X OFF PEAK
MARIA DE FATIMA CARVALHO DA COSTA LIMA	81	17-04-2013	2X OFF PEAK
MARISA TORRES COUTINHO	23	01-10-2014	2X OFF PEAK PROTOCOLO
MARIA DE FATIMA DOS SANTOS PEDRO	23	04-10-2014	2X OFF PEAK PROTOCOLO
SOFIA ISABEL MOREIRA TAVARES	29	04-08-2008	2X OFF PEAK PROTOCOLO
HELENA ISABEL DE MACEDO CARVALHO	30	24-09-2014	2X OFF PEAK PROTOCOLO
LEONOR TAVARES DA SILVA	48	03-10-2014	2X OFF PEAK PROTOCOLO
CLOTILDE FERNANDES	57	23-09-2011	2X OFF PEAK PROTOCOLO
ROBERTO MARTINS DA SILVA	19	04-10-2014	2X PEAK
TIAGO ANDRE DA COSTA BASTOS	23	17-12-2012	2X PEAK
MARCIA ISABEL DE OLIVEIRA PINHO	25	19-10-2013	2X PEAK
MARIA JOAO MONTEIRO MATOS	25	04-10-2014	2X PEAK
FRANCISCO CARLOS DA SILVA SOARES DE ALMEIDA	29	18-08-2008	2X PEAK
STEFAN TAVARES PINHEIRO	29	16-09-2008	2X PEAK
LILIA MARINA DA COSTA DIAS	29	03-09-2014	2X PEAK
DANIELA FERREIRA DA COSTA LEITE	31	04-08-2009	2X PEAK
NATHALIE MOREIRA MARTINS	34	26-01-2011	2X PEAK
ANA MARTA SILVA PINTO	36	29-08-2008	2X PEAK
MARCO AURELIO RODRIGUES VITORIA	40	20-03-2013	2X PEAK
CLAUDIA SOFIA TAVARES ALBERGARIA DA SILVA	40	29-01-2014	2X PEAK
ANTONIO MANUEL SOARES DE SOUSA	41	14-08-2014	2X PEAK
CRISTINA MANUELA MOREIRA PINTO DOS SANTOS	48	04-10-2014	2X PEAK
JOAQUIM JOSE CARDOSO DE BASTOS	52	02-10-2010	2X PEAK
DIANA DE MATOS SANTOS	23	03-03-2014	2X PEAK PROTOCOLO
LETICIA ANDREIA DOS SANTOS MOTA	23	30-09-2014	2X PEAK PROTOCOLO
SAUL FILIPE FERREIRA BARBOSA	30	27-09-2014	2X PEAK PROTOCOLO
MAFALDA CATARINA DE ALMEIDA BARBOSA	32	08-11-2014	2X PEAK PROTOCOLO
ANA RITA DE OLIVEIRA ALVES	33	26-08-2008	2X PEAK PROTOCOLO
CARLOS MANUEL DE ALMEIDA BASTOS	33	31-03-2014	2X PEAK PROTOCOLO
LUIS MIGUEL RESENDE MOUTINHO	36	02-10-2014	2X PEAK PROTOCOLO
ELISABETE CRISTINA DOS SANTOS MOTA	37	30-09-2014	2X PEAK PROTOCOLO
SOFIA ALEXANDRA SANTOS DE BASTOS	38	01-03-2014	2X PEAK PROTOCOLO
ANA MARIA TAVARES GONÇALVES	40	31-05-2011	2X PEAK PROTOCOLO

Anexo 6



Imagem 2 - court squash

Anexo 7



Imagem 3 - sala de massagens

Anexo 8



Imagem 4 - Sala de Fitness

Anexo 9



Imagem 5 - Sala de Musculação

Anexo 10



Imagem 6 - Recursos Físicos Fit4Fun

Anexo 11



Imagem 7 - Aula de Pilates

Anexo 12



Imagem 8 - Aulas de Pump

Anexo 13

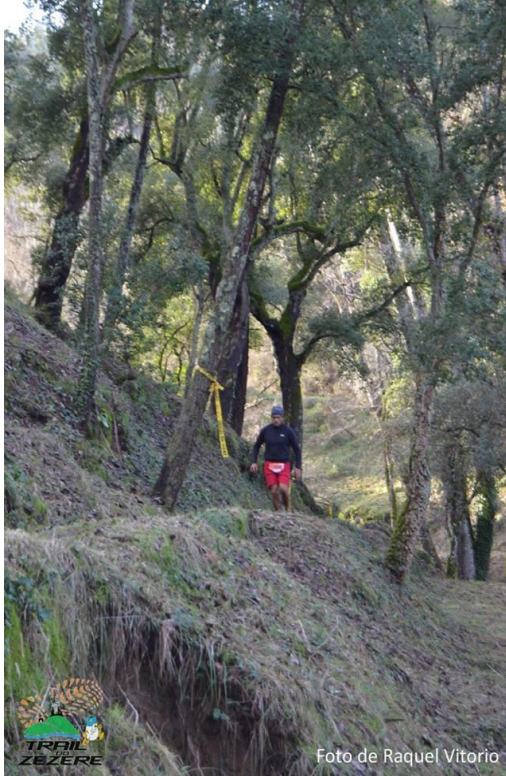


Imagem 9 - Trail de S. Zezere

Anexo 14

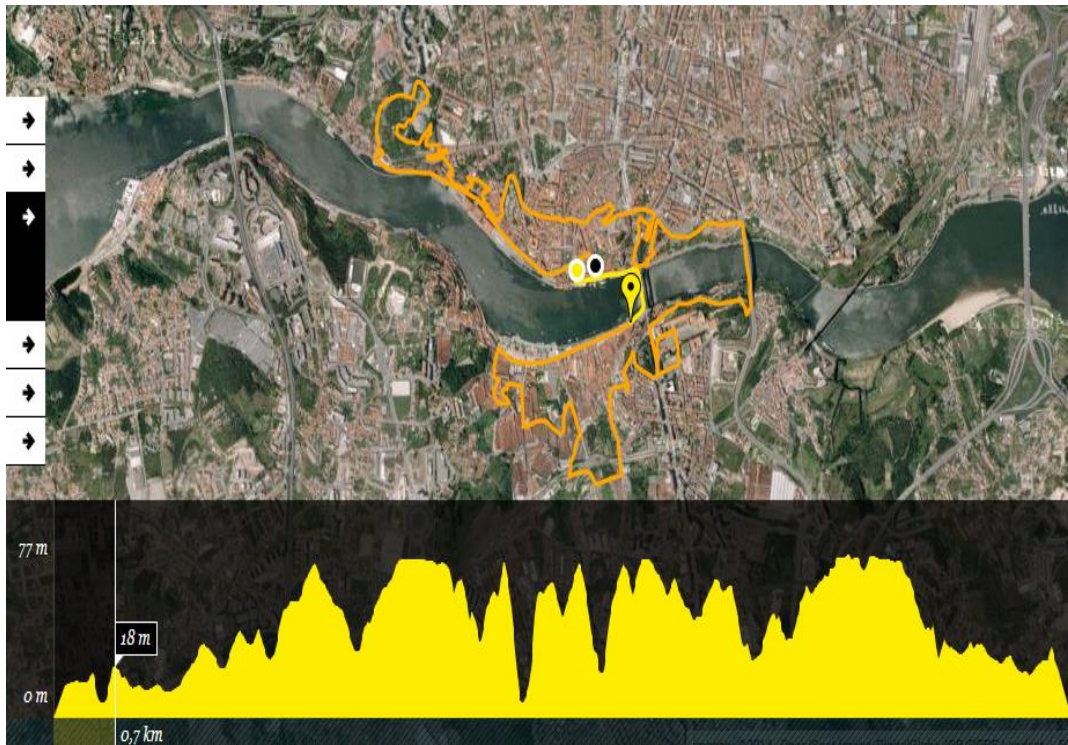


Imagem 10 – Trail Urbano do Porto

Anexo 15



Imagem 11 Trail de S. Maria da Feira


Anexo 16

Testes de Avaliação Geral ao Aluno

Força Muscular

	% Peso corporal a vencer		Repetições (máx: 15)
	Homens	Mulheres	
Supino	60% -	40%	<input type="text"/>
Cadeira Extensora	50% -	50%	<input type="text"/>

Resistência Muscular - "Core"

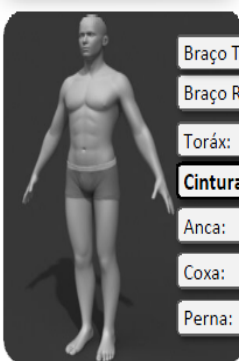


Classificação

Bom	>60s
Normal	30 a 60s
Fraca	<30s

Permanecer na posição de prancha o maior tempo possível.

Perímetros (cm)



Braço Tenso:	<input type="text"/>
Braço Relaxado:	<input type="text"/>
Torax:	<input type="text"/>
Cintura:	<input type="text"/>
Anca:	<input type="text"/>
Coxa:	<input type="text"/>
Perna:	<input type="text"/>

Factor de risco de saúde

	Mulheres	Homens
Muito baixo	<70cm	<80cm
Baixo	70 a 89cm	80 a 99cm
Elevado	90 a 109cm	100 a 120cm
Muito elevado	>110cm	>120cm

De acordo com o perímetro da cintura.


Avaliação Postural

Hipercifose	<input type="text"/>
Hiperlordose	<input type="text"/>
Escoliose	<input type="text"/>
"Flat Back"	<input type="text"/>
Joelho Varo	<input type="text"/>
Joelho Valgo	<input type="text"/>

Flexibilidade

	Homens	Mulheres
Excelente	>17	>21
Bom	+6 a +16	+11 a +20
Normal	0 a +5	+1 a +10
Suficiente	-8 a -1	-7 a 0
Fraca	-19 a -9	-14 a -8
Muito fraca	< -20	< -15

Resultados em cm.



Pressão arterial

D -

S-

FC repouso

	Sistólica	Diastólica
Ótimo	<120 mm Hg	<80 mm Hg
Normal	120-129 mm Hg	80-84 mm Hg
Normal Alta	130-139 mm Hg	85-89 mm Hg
Hipertensão 1	140-159 mm Hg	90-99 mm Hg
Hipertensão 2	160-179 mm Hg	100-109 mm Hg
Hipertensão 3	>180 mm Hg	>110 mm Hg

	Mulheres	Homens
Excelente	<64bpm	<60bpm
Boa	65 a 72bpm	61 a 68bpm
Regular	73 a 79bpm	69 a 75bpm
Fraca	>80bpm	>76bpm

Classificação da aptidão física de acordo com a FC basal.

Composição corporal

Idade -

Peso (kg) -

Altura -

%MG -

Act. (1 a 5)-

%H2O -

%MIG -

Metabolismo -

Peso ideal -

%Massa Gorda

%Massa Muscular

Mulheres

Idade	Muito Bom	Bom	Média	Mau
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
15-19	<17%	17-21%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32,1%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33,1%

Homens

Idade	Muito Bom	Bom	Média	Mau
10-14	<11%	11-16%	16,1-23%	>23,1%
15-19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
50-59	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
60-69	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
70-100	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%

Mulheres

Idade	Baixa	Normal	Alta
10-14	<36%	36-43%	>43%
15-19	<35%	35-41%	>41%
20-29	<34%	34-39%	>39%
30-39	<33%	33-38%	>38%
40-49	<31%	31-36%	>36%
50-59	<29%	29-34%	>34%
60-69	<28%	28-33%	>33%
70-100	<27%	27-32%	>32%

Homens

Idade	Baixa	Normal	Alta
10-14	<44%	44-57%	>57%
15-19	<43%	43-56%	>56%
20-29	<42%	42-54%	>54%
30-39	<41%	41-52%	>52%
40-49	<40%	40-50%	>50%
50-59	<39%	39-48%	>48%
60-69	<38%	38-47%	>47%
70-100	<37%	37-46%	>46%

Teste da Milha (1609m)

FCmáx. atingida (bpm) -

Velocidade máx. atingida (kmh) -

Mulheres**Homens**

Idade	Excelente	Bom	Médio	Suficiente	Fraco	Idade	Excelente	Bom	Médio	Suficiente	Fraco
20-29	<13:12	13:12-14:06	14:07-15:06	15:07-16:30	>16:30	20-29	<11:54	11:54-13:00	13:01-13:42	13:43-14:30	>14:30
30-39	<13:42	13:42-14:36	14:37-15:36	15:37-17:00	>17:00	30-39	<12:24	12:24-13:30	13:31-14:12	14:13-15:00	>15:00
40-49	<14:12	14:12-15:06	15:07-16:06	16:07-17:30	>17:30	40-49	<12:54	12:54-14:00	14:01-14:42	14:43-15:30	>15:30
50-59	<14:42	14:42-15:36	15:37-17:00	17:01-18:06	>18:06	50-59	<13:24	13:24-14:24	14:25-15:12	15:13-16:30	>16:30
60-69	<15:06	15:06-16:18	16:19-17:30	17:31-19:12	>19:12	60-69	<14:06	14:06-15:12	15:13-16:18	16:19-17:18	>17:18
70+	<18:18	18:18-20:00	20:01-21:48	21:49-24:06	>24:06	70+	<15:06	15:06-15:48	15:49-18:48	18:49-20:18	>20:18

Valores normativos para o Teste da Milha (1609m).

Teste Cooper (12min)

FCmáx. atingida (bpm) -

Velocidade máx. atingida (kmh) -

Mulheres**Homens**

Idade	Excelente	Bom	Médio	Baixo	Fraco	Idade	Excelente	Bom	Médio	Baixo	Fraco
13-14	>2000m	1900-2000m	1600-1899m	1500-1599m	<1500m	13-14	>2700m	2400-2700m	2200-2399m	2100-2199m	<2100m
15-16	>2100m	2000-2100m	1700-1999m	1600-1699m	<1600m	15-16	>2800m	2500-2800m	2300-2499m	2200-2299m	<2200m
17-20	>2300m	2100-2300m	1800-2099m	1700-1799m	<1700m	17-19	>3000m	2700-3000m	2500-2699m	2300-2499m	<2300m
20-29	>2700m	2200-2700m	1800-2199m	1500-1799m	<1500m	20-29	>2800m	2400-2800m	2200-2399m	1600-2199m	<1600m
30-39	>2500m	2000-2500m	1700-1999m	1400-1699m	<1400m	30-39	>2700m	2300-2700m	1900-2299m	1500-1999m	<1500m
40-49	>2300m	1900-2300m	1500-1899m	1200-1499m	<1200m	40-49	>2500m	2100-2500m	1700-2099m	1400-1699m	<1400m
>50	>2200m	1700-2200m	1400-1699m	1100-1399m	<1100m	>50	>2400m	2000-2400m	1600-1999m	1300-1599m	<1300m

Valores normativos para o Teste Cooper (12min).

Tempo	Kcal	Bpm	Distância	kmh

Anexo 17

Avaliação Física Base



Nº Cliente: _____

Nome: _____

Objectivo(s): _____

	Avaliação 1	Avaliação 2	Avaliação 3	Avaliação 4	Avaliação 5
Data: dia/mês/ano					

Av. Cardiovascular

Pressão Arterial Sistólica					
Pressão Arterial Diastólica					
FC Repouso (bpm)					

Av. Morfológica / (A_)

Altura (m)					
Peso (kg)					
%MG					
%H2O					
%MIG					
Metabolismo (kcal)					
Peso ideal (kg)					

Circunferências (cm)

Braço Tenso					
Braço Relaxado					
Tórax					
Cintura					
Anca					
Coxa					
Perna					

Av. Postural

Hipercifose	
Hiperlordose	
Escoliose	
Síndrome "Flat back "	

Av. Flexibilidade

Sit and Reach (cm)					
--------------------	--	--	--	--	--

Prova da Milha 1609m (proibido correr)

Tempo (min)					
FC máx. (bpm)					
Velocidade máx. (kmh)					
Vo2 máx.					

Teste Cooper 12min (obrigatório correr)

Distância (m)					
FC máx. (bpm)					
Velocidade máx. (kmh)					
Vo2 máx.					

Anexo18

Formulário Par-Q

Nome: _____

Cliente nº: _____

Avaliador: _____

Data: _____

Formulário Par-Q

Muitos benefícios de saúde estão associados à actividade física regular, a realização do Par-Q constitui uma primeira etapa sensível para quem pretende iniciar ou aumentar a actividade física.

Para a maioria das pessoas a actividade física não representa qualquer problema ou perigo. O par-Q foi elaborado com a finalidade de identificar o pequeno número de adultos para os quais a actividade física poderia ser inapropriada ou aqueles que deveriam receber aconselhamento médico acerca do tipo de actividade mais apropriado a eles.

O bom senso é o melhor guia para responder à seguintes questões.

Questões	SIM	NÃO
1. O seu médico já lhe disse alguma vez que tem um problema cardíaco e que apenas deveria realizar a actividade física recomendada por um médico?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sente dor no tórax ao realizar actividade física?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. No mês passado teve dor tóraxica quando não estava a realizar actividade física?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Perde o equilíbrio devido a vertigens ou já perdeu a consciência?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Tem algum problema ósseo ou articular que poderia ser agravado por uma mudança na sua actividade?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Actualmente o seu médico está a prescrever medicamentos para a sua pressão arterial ou condição cardíaca?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Tem conhecimento de qualquer outra razão pela qual não deveria realizar actividade física?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Se respondeu **NÃO** honestamente a todas as questões do Par-Q, pode estar razoavelmente seguro de que deve continuar activo ou tornar-se fisicamente mais activo. Não se esqueça de complementar esta informação com a avaliação física. Através dela é possível conhecer o seu nível inicial e assim ajustar o seu programa de treino às suas necessidades e características.

Se respondeu **SIM** ou mais questões do Par-Q, fale com o seu médico antes de se tornar fisicamente mais activo. Diga-lhe quais as questões a que respondeu positivo (Sim). Pode acontecer que esteja apto para a actividade física havendo, no entanto, necessidade de restringir alguma actividade, ou movimentos. Depois nós ajudamo-lo a escolher a(s) actividade(s) mais segura(s) para si.

Baseado nas guidelines da ACSM (American College of Sports Medicine), 2003. Fonte original - Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q) 2002.

Nome: _____

Data: _____

Anamnese - Fit & Fun

1. Profissão

2. Data de nascimento e idade

3. Já foi testado previamente para um programa de exercício?

4. É hipertenso ou tem algum familiar directo com hipertensão?

5. Tem ou já teve asma, ou outro tipo de problema respiratório?

6. É diabético ou tem algum familiar directo com diabetes?

7. É cardíaco ou tem algum familiar directo com cardíaco?

8. Tem ou já teve colesterol elevado?

9. Tem ou teve algum problema de coluna? Se sim, qual?

10. Realizou alguma intervenção cirúrgica recente? Se sim, qual a razão?

11. Toma medicamentos regularmente? Se sim, quais?

12. Tem osteoporose?

13. É fumador? Se sim, há quanto tempo e quantos cigarros por dia?

14. Praticou alguma modalidade desportiva? Se sim, qual/quais?

15. Pratica algum tipo de actividade física regular? Se sim, qual/quais?

16. Quais as modalidades que prefere, ou pretende frequentar?

17. Qual a frequência semanal? Qual o tempo disponível por sessão?

18. Algum outro problema que ainda não tenha sido mencionado? Se sim, qual/quais?

19. Objectivos? (ex: emagrecer, aumentar a massa muscular, ganhar resistência, aliviar o stress, etc.).

20. Está grávida? Se sim, há quanto tempo?

A preencher pelo instrutor

Já alguma vez usufruiu do serviço de Treino Personalizado? Sim Não

Está interessado em experimentar o serviço? Sim Não

Treinador Pessoal: _____

Data avaliação avançada: _____

Sessão treino personalizada: _____

Anexo 19

Fun Fit - Base de Prescrição de exercício

Destina-se a indivíduos que apresentem % MG elevado e consiste num trabalho harmonioso entre o cardiofitness e a musculação, vocacionado para a prevenção e tratamento da sobrecarga ponderal e obesidade. A prescrição deverá envolver sempre grandes grupos musculares e em exercícios poliarticulares. O método de super-series deverá ser utilizado como meio de variabilidade nos microciclos.

FUNFIT - Controlo de Peso			
1º e 2º mês - 2 / 3 X semana - aprox. 20 sessões			
nº de exerc.	10	intensidade	60%
séries	2-3	protocolo	circuito
vel. execução	2/2	interv./sessões	24h a 48h
repetições	15-20	descanso	20" a 30"
cardiovascular	20 + 20	intensidade cv	50% a 60%

FUNFIT - Controlo de Peso			
3º e 4º mês - 2 / 3 X semana - Treino cruzado com aulas			
nº de exerc.	10-13	intensidade	70%
séries	3-4	protocolo	circuito
vel. execução	2/2	interv./sessões	24h a 48h
repetições	15-20	descanso	20" a 30"
cardiovascular	30 + 30	intensidade cv	60% a 65%

FUNFIT - Controlo de Peso			
5º e 6º mês - 3 x semana - Treino cruzado com aulas			
nº de exerc.	10-13	intensidade	75%
séries	3-4	protocolo	circuito
vel. execução	2/2	interv./sessões	24h a 48h
repetições	15-20	descanso	20" a 30"
cardiovascular	45 + 45	intensidade cv	60% a 65%

Anexo 20

FunComplete - Base de Prescrição de exercício

Destina-se para indivíduos que pretendam o aumento da capacidade física geral e de resistência. Consiste num trabalho harmonioso entre o cardiofitness e a musculação realizado em diversos equipamentos com alternância dos exercícios nas máquinas isocinéticas e pesos livres.

FUNCOMPLETE - Condição Física - Resistência			
1º e 2º mês - 2 / 3 X semana - aprox. 20 sessões			
nº de exerc.	10	intensidade	60% a 70%
séries	2 - 3	protocolo	circuito
vel. execução	2/2	interv./sessões	24h a 48h
repetições	15-20	descanso	20" a 30"
cardiovascular	15' + 20'	intensidade cv	60% a 65%

FUNCOMPLETE - Condição Física - Resistência			
3º e 4º mês - 2 / 3 X semana - Treino cruzado com aulas			
nº de exerc.	10-13	intensidade	70% a 75%
séries	3-4	protocolo	séries
vel. execução	2/2 - 2/3	interv./sessões	24h a 48h
repetições	15-20	descanso	20" a 30"
cardiovascular	30 + 30	intensidade cv	70% a 75%

FUNCOMPLETE - Condição Física - Resistência			
5º e 6º mês - 2 / 3 X semana - Treino cruzado com aulas			
nº de exerc.	10-13	intensidade	75% a 80%
séries	3-4	protocolo	circuito
vel. execução	2/2 - 2/3	interv./sessões	24h a 48h
repetições	15-20	descanso	20" a 30"
cardiovascular	45 + 45	intensidade cv	75% a 80%

Anexo 21

FunSpecial - Base de Prescrição de exercício

Este tipo de treino destina-se exclusivamente para indivíduos que pretendam iniciar o seu programa de treino de forma suave e segura. A prescrição deste tipo de treino deve ser feita com um circuito composto por 2 séries de exercícios, preferencialmente nas máquinas isotónicas de acordo com o método de agonista vs antagonista dos grandes grupos musculares para os pequenos.

FUNSPECIAL - Populações Especiais			
1º e 2º mês - 2 / 3 X semana - aprox. 20 sessões			
nº de exerc.	10	intensidade	60% a 70%
séries	2-3	protocolo	circuito
vel. execução	2/2	interv./sessões	24h a 48h
repetições	15-20	descanso	20" a 30"
cardiovascular	20 + 20	intensidade cv	60% a 65%

FUNSPECIAL - Populações Especiais			
3º e 4º mês - 2 / 3 X semana - Treino cruzado com aulas			
nº de exerc.	10-13	intensidade	70% a 75%
séries	3-4	protocolo	circuito
vel. execução	2/2 - 2/3	interv./sessões	24h a 48h
repetições	15-20	descanso	20" a 30"
cardiovascular	30 + 30	intensidade cv	70% a 75%

FUNSPECIAL - Populações Especiais			
5º e 6º mês - 3 x semana - Treino cruzado com aulas			
nº de exerc.	10-13	intensidade	75% a 80%
séries	3-4	protocolo	circuito
vel. execução	2/2 - 2/3	interv./sessões	24h a 48h
repetições	15-20	descanso	20" a 30"
cardiovascular	45 + 45	intensidade cv	75% a 80%

Anexo 22

FunShape – Base de Prescrição de exercício

Destina-se a indivíduos que pretendam maximizar a sua tonicidade muscular, ativação do nº máx. de unidades motoras com aumento da velocidade de contração. Trabalho muscular localizado orientado pela alternância dos exercícios nas máquinas isocinéticas e pesos livres.

FUNSHAPE - Tonificação

1º e 2º mês - 2 / 3 X semana - aprox. 20 sessões

nº de exerc.	10	intensidade	70% a 75%
séries	2-3	protocolo	séries
vel. execução	1/2	interv./sessões	24h a 48h
repetições	15-20	descanso	20" a 30"
cardiovascular	15' + 15'	intensidade cv	65% a 70%

FUNSHAPE - Tonificação

3º e 4º mês - 2 / 3 X semana - aprox. 20 sessões

nº de exerc.	10-13	intensidade	80% a 85%
séries	3-4	protocolo	séries
vel. execução	2/3 - 2/4	interv./sessões	24h a 48h
repetições	12-15	descanso	20" a 30"
cardiovascular	20 + 20	intensidade cv	70% a 75%

FUNSHAPE - Tonificação

5º e 6º mês - 3 x semana - Treino cruzado com aulas

nº de exerc.	10-13	intensidade	85% a 90%
séries	3-4	protocolo	séries
vel. execução	2/4	interv./sessões	24h a 48h
repetições	12-15	descanso	20" a 30"
cardiovascular	20 + 20	intensidade cv	70% a 75%

Anexo 23

FunPower – Base de Prescrição de exercício

Destina-se a indivíduos que pretendam maximizar a sua tonicidade muscular, activação do nº máx. de unidades motoras com aumento da velocidade de contração. Trabalho muscular localizado orientado pela alternância dos exercícios nas máquinas isocinéticas e pesos livres.

FUNPOWER - Treino de Força e Hipertrofia			
1º e 2º mês - 2/3 X semana - aprox. 20 sessões			
nº de exerc.	10	intensidade	80% a 85%
séries	3	protocolo	séries
vel. execução	2/3 - 2/4	interv./sessões	24h a 48h
repetições	10-12	descanso	60"
cardiovascular	10 + 10	intensidade cv	40% a 50%

FUNPOWER - Treino de Força e Hipertrofia			
3º e 4º mês - 3/4 X semana - aprox. 20 sessões			
nº de exerc.	10-13	intensidade	85% a 90%
séries	3-4	protocolo	séries
vel. execução	2/3 - 2/4	interv./sessões	24h a 48h
repetições	10-8-6	descanso	60"
cardiovascular	10 + 10	intensidade cv	55% a 60%

FUNPOWER - Treino de Força e Hipertrofia			
5º e 6º mês - 4/5 X semana - aprox. 20 sessões			
nº de exerc.	10-13	intensidade	90% a 95%
séries	3-4	protocolo	séries
vel. execução	2/3 - 2/4	interv./sessões	24h a 48h
repetições	10-8-6	descanso	60"
cardiovascular	10 + 10	intensidade cv	55% a 60%

