



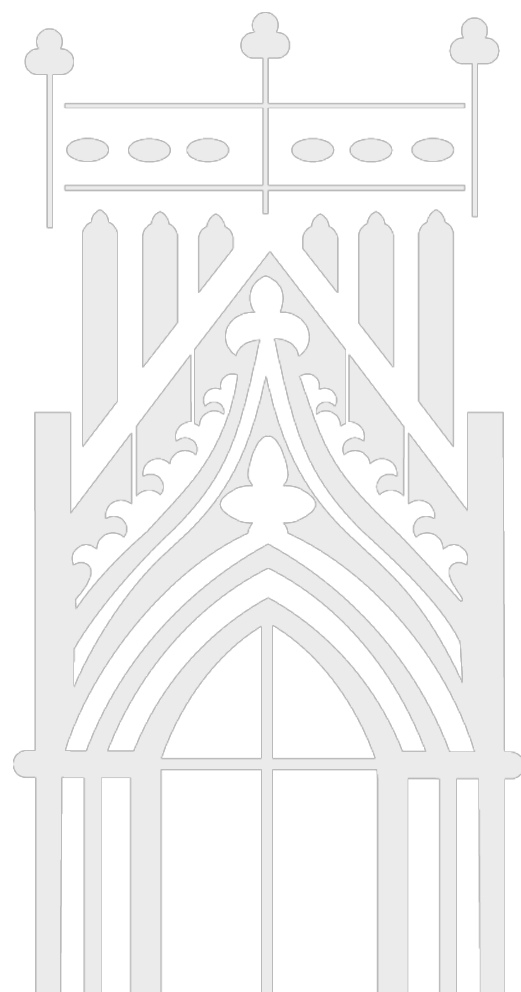
**IPG** Politécnico  
|da|Guarda  
Polytechnic  
of Guarda

Mestrado em Ciências do Desporto  
Desportos de Academia

Relatório de Estágio Profissionalizante

André Almeida Figueiredo

setembro | 2013



Escola Superior de  
Educação, Comunicação  
e Desporto



**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**  
Instituto Politécnico da Guarda

## **Relatório de Estágio Profissionalizante**

Este Relatório surge no âmbito do 2º Ano do Curso de Mestrado em Ciências do Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto e é submetido ao Instituto Politécnico da Guarda como requisito para a obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto – Especialização em Desportos de Academia.

### **Professor Orientador**

Prof. Doutor Nuno Miguel Lourenço Martins Cameira Serra

**André Almeida Figueiredo**

**Guarda, Setembro de 2013**

## Agradecimentos

A realização deste sonho não seria possível apenas com o meu esforço e dedicação.

Dedico este trabalho a todos os que me apoiaram incondicionalmente e me fizeram acreditar em mim e que me poderia formar em Desporto.

É de referir que todo o meu esforço e dedicação não ambicionam apenas alcançar a minha realização profissional e pessoal, mas também corresponde ao voto de confiança que toda a minha família depositou em mim.

Embora este trabalho seja algo individual, foram várias as pessoas que me apoiaram e incentivaram ao longo destes dois últimos anos e por isso lhes agradeço todo o apreço que têm por mim.

Queria agradecer em primeiro lugar a toda a minha família, uma vez que foram os grandes impulsionadores e incentivadores desta minha presença nesta etapa da minha vida, em particular à minha mãe que sempre me apoiou e deu forças para continuar.

Em segundo lugar, agradecer ao meu orientador, Professor Nuno Cameira Serra, que para além de ter tido a tarefa de me acompanhar também foi uma excelente pessoa e amigo.

Agradeço também ao Ginásio *Stadius Fitness Club*, ao Nuno Reis, ao Carlos Caramelo e ao Ricardo Pinto, pela oportunidade que me concederam e todos os conhecimentos que me transmitiram, uma vez que ao longo de todo este período para além do trabalho árduo, foram longas as horas de brincadeira e divertimento, o que tornou este estágio muito especial. Queria também deixar um pequeno agradecimento a todos os clientes do ginásio pela simpatia e confiança que depositaram em mim.

Queria também agradecer a uma pessoa muito especial e importante na minha vida, à minha namorada Juliana Marinheiro Teixeira, que também ela sempre me apoiou e deu forças para nunca desistir dos meus sonhos, em especial este.

A todos vós agradeço e dedico esta página.

A todos um sincero...

Bem-haja!

“Escolhe um trabalho de que gostes,  
e não terás que trabalhar nem um dia na tua vida.”

**Confúcio**

## Resumo

O motivo da escolha deste mestrado prendeu-se com o facto de querer diferenciar-me na área das atividades de academia, possibilitando, assim, uma melhor integração no mundo do trabalho. Abracei a oportunidade de realizar um estágio profissionalizante, que me permitiu ganhar experiência e competências nesta área tão competitiva em termos laborais.

O presente relatório de estágio está dividido em duas partes. Em cada uma delas são abordados temas importantes relacionados com a atividade física. A primeira parte descreve a contextualização, que contém a caracterização da cidade da Guarda e espaços desportivos aí existentes, tanto municipais como particulares. Depois desta contextualização inicial realizei uma caracterização dos recursos humanos, materiais e instalações da instituição fornecedora de estágio, o *Stadius Fitness Club*. Ainda na primeira parte, é também realizada uma aprofundada revisão da literatura, que por sua vez está dividida em dois capítulos, em que são abordados temas como os *health clubs* e os ginásios, assim como as suas características e atividades que podem ser desenvolvidas dentro destes; no segundo capítulo, são abordados os conceitos e aprofundados temas como o *fitness*, a musculação, a avaliação e prescrição do exercício e as diversas modalidades que poderão ser desenvolvidas nesses mesmos espaços.

Numa segunda parte, desenvolvem-se todos os aspetos relacionados com o decorrer do estágio. Em primeiro lugar são descritos os objetivos gerais e específicos e, posteriormente, as atividades desenvolvidas, tais como os seguintes aspetos: a constituição, a progressão em termos de desenvolvimento, desde a observação, co-lecção e autonomia e ainda constam todos os relatórios individuais relativos a atividades desenvolvidas pelo estagiário ao longo do período de estágio, tais como formações, relatórios de aulas realizadas e aulas orientadas pelo próprio, planos de diversas aulas de grupo realizadas e ainda coreografias que o estagiário construiu com base em aprendizagens e conhecimentos adquiridos. É também nesta última parte que se pode encontrar a contextualização teórica relativa aos objetivos propostos para o estágio.

**Palavras-chave:** *Health Club*; Ginásio; *Fitness*; Musculação; Atividade Física; Saúde.

## **Abstract**

The reason for choosing this master's degree was related to the fact that I want to differentiate myself in the area of fitness activities, thus enabling a better integration in the workplace. I embraced the opportunity to undertake a work experience that allowed me to gain experience and skills in this area so competitive in labor.

This internship report is divided into two parts, each of which is addressed important issues related to physical activity. The first part describes the context, which contains the characterization of Guarda and sporting venues there are, both municipal and private. After this initial contextualization, performed a characterization of human resources, materials and facilities of the institution supplying stage, the Stadius Fitness Club. Still in the first part, is also carried out a thorough review of the literature, which in turn is divided into two chapters, which are addressed topics such as gyms, as well as their characteristics and activities that can be developed in there, in the second chapter examines the concepts and deeper topics like fitness, bodybuilder, assessment and exercise prescription and the various modalities that may be developed in those spaces.

In the second part, develop all aspects related to the course of training camp. First we describe the general and specific objectives, and then the activities, such as aspects as: the formation, progression in terms of development, from observation, and co-lectionation autonomy and still contained all the individual reports of the concerning activities performed by the trainee during the training period, such as trainings, reports and classes oriented classes held by the plans, several group classes held and even choreography that intern built based on knowledge's and knowledge gained. It is also in this last part you can find the theoretical context relating to the proposed objectives for the internship.

**Key Words:** Health Club; Gymnasium; Fitness; Bodybuilder; Physical Activity; Healthiness.

# Índice

<b>Introdução</b> .....	<b>1</b>
<b>Parte I – Contextualização</b> .....	<b>2</b>
<b>Capítulo 1 – Contextualização da Entidade fornecedora de estágio</b> .....	<b>3</b>
1 Guarda.....	3
1.1 Instalações desportivas existentes na Guarda.....	4
1.1.1 Instalações Municipais .....	4
1.1.2 Instalações Privadas .....	5
1.2 Caraterização do <i>Stadius Fitness Club</i> .....	5
1.2.1 Instalações .....	6
1.2.2 Recursos Materiais .....	8
1.2.2.1 Sala de Exercício .....	8
1.2.2.1.1 Máquinas .....	9
1.2.2.1.2 Outras máquinas de treino.....	10
1.2.2.2 Sala de Aulas de Grupo.....	11
1.2.2.2.1 Material .....	11
<b>Capítulo 2 – Revisão da Literatura</b> .....	<b>13</b>
1 Introdução .....	13
1.1 <i>Fitness</i> .....	14
1.2 Modalidades de <i>fitness</i> .....	14
1.3 Sala de musculação e <i>cardiofitness</i> .....	15
2 Avaliação e Prescrição do Exercício .....	16
2.1 Triagem e Estratificação do Risco .....	16
2.2 Anamnese e Consentimento Informado .....	17
2.3 Avaliação da Aptidão Física .....	17
2.4 Avaliação antropométrica .....	17
2.5 Aptidão cardiorrespiratória .....	18
2.6 Força e resistência muscular .....	18

2.7	Caraterização da força .....	19
2.8	Coordenação e Flexibilidade .....	19
2.9	Definição de objetivos.....	19
2.10	Prescrição .....	20
2.10.1	Modo de exercício (Tipo).....	20
2.10.2	Frequência do Exercício.....	21
2.10.3	Intensidade do Exercício .....	21
2.10.4	Quantidade de exercício e duração (tempo) .....	22
2.10.5	Reavaliação .....	22
3	Treino da força muscular.....	22
3.1	Benefícios.....	23
3.2	Tipos de força.....	23
3.2.1	Força Máxima .....	24
3.2.2	Força rápida.....	24
3.2.3	Força de resistência .....	24
3.3	Tipos de contração muscular.....	25
3.4	Pesos Livres .....	25
3.5	Máquinas Isocinéticas .....	26
3.6	Vantagens e desvantagens das máquinas isocinéticas.....	26
3.7	Variáveis do Treino .....	27
3.8	Tipo de exercício.....	27
3.9	Volume e Intensidade de Treino .....	28
3.10	Repetições .....	28
3.11	Séries .....	29
3.12	Intervalo de descanso .....	29
3.13	Frequência.....	29
	<b>Parte II – Atividade de Estágio .....</b>	<b>30</b>
	<b>Capítulo 3 – Estágio .....</b>	<b>31</b>
1	Objetivos .....	31



1.1	Objetivo Gerais .....	31
1.2	Objetivos Específicos.....	31
2	Estrutura do Estágio .....	31
2.1	1ª Parte – Observação.....	32
2.2	2ª Parte – Co-licencição .....	32
2.3	3ª Parte – Autonomia.....	32
3	Atividades Realizadas .....	34
3.1	Sala de exercício.....	34
3.2	Sala de aulas de grupo.....	34
3.3	Atividades Regulares.....	34
3.3.1	Aulas de BodyCombat .....	35
3.3.2	Aulas de <i>Fight Do</i> .....	35
3.3.3	Aulas de <i>SpinBike</i> .....	36
3.3.4	Aulas de <i>ABS 500</i> .....	36
3.3.5	Aula de <i>Fit-Pump</i> .....	37
3.4	Atividades Eventuais.....	37
3.4.1	Formação de <i>Fight Do</i> .....	37
3.4.2	Aula de <i>Fight Do</i> do 2º Ano de Desporto .....	39
3.4.3	Aula de <i>SpinBike</i> do 2º Ano de Desporto.....	40
3.4.4	Open Day.....	42
3.4.5	Aulas no exterior .....	43
1.3	Planos de Aulas .....	43
	<b>Capítulo 4 - Reflexão Final.....</b>	<b>44</b>
	<b>Referências Bibliográficas .....</b>	<b>46</b>
	<b>Anexos .....</b>	<b>48</b>
	<b>Apêndices .....</b>	<b>80</b>

## Índices de Ilustrações

<b>Ilustração 1</b> - Distrito da Guarda.....	3
<b>Ilustração 2</b> - Mapa de Portugal Continental .....	3
<b>Ilustração 3</b> - Receção.....	6
<b>Ilustração 4</b> - Zona de Leitura .....	6
<b>Ilustração 5</b> - Bar.....	7
<b>Ilustração 6</b> - Gabinete de Avaliação e Prescrição Física .....	7
<b>Ilustração 7</b> - Sala de Exercício .....	7
<b>Ilustração 8</b> - Sala de Aulas de Grupo.....	7
<b>Ilustração 9</b> - Interações entre as três principais formas da força .....	23
<b>Ilustração 10</b> - A força e as suas diferentes capacidades e formas de manifestação .....	24
<b>Ilustração 11</b> - Horário Semanal .....	33

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1</b> - Discos .....	8
<b>Tabela 2</b> - Halteres.....	8
<b>Tabela 3</b> - Halteres PVC.....	8
<b>Tabela 4</b> - Barras e Puxadores .....	9
<b>Tabela 5</b> - Máquinas de Musculação .....	9
<b>Tabela 6</b> - Outras máquinas de treino .....	10
<b>Tabela 7</b> - Equipamentos de <i>Cardiofitness</i> .....	11
<b>Tabela 8</b> - <i>Kit de Pump 1</i> .....	11
<b>Tabela 9</b> - <i>Kit de Pump 2</i> .....	111
<b>Tabela 10</b> - Halteres.....	12

## **Lista de anexos**

**Anexo I** – *Par-Q and You*

**Anexo II** – Questionário de triagem e estratificação do risco

**Anexo III** - Anamnese

**Anexo IV** – Consentimento informado

**Anexo V** – Horário do ginásio

**Anexo VI** – Primeiro horário do ginásio

**Anexo VII** – Ficha de avaliação *stadius*

**Anexo VIII** – Plano de treino

**Anexo IX** – Treino de hipertrofia

**Anexo X** – Plano de treino

**Anexo XI** – Tabela de Aptidão Cardiorrespiratória e Tabela de % de Massa Gorda

**Anexo XII** – Tabela de Tensão Arterial e Tabela de IMC e Perímetro da Cintura

**Anexo XIII** – Repetições Máximas e Percentagens e Lista de Exercícios

## **Lista de apêndices**

**Apêndice I** – projeto de estágio

**Apêndice II** – planificação semanal

**Apêndice III** – cronograma das fases de estágio

**Apêndice IV** – planificação anual

**Apêndice V** – relatório de estágio fase 1

**Apêndice VI** – *bobycombat*

**Apêndice VII** – *spinbike*

**Apêndice VIII** – *fit-pump*

## Índice de Abreviaturas

**ABS** – Abdominais

**ACSM** – *American College of Sports Medicine*

**ACE** - *American Council on Exercise*

**AFAA** - *American Fitness & Aerobics Association*

**CEDCE** - Carta Europeia do Desporto do Conselho da Europa

**CMG** – Câmara Municipal da Guarda

**ESECD** – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

**IDEA** - *International Dance & Exercise Alliance*

**IPG** – Instituto Politécnico da Guarda

**NASA** – *National Aeronautics and Space Administration*

**OMS** – Organização Mundial de Saúde

**PURD** – Parque Urbano do Rio Diz

**USA** – *United States of America*

## Introdução

Antes de começar a frequentar o curso de Mestrado, foi necessário escolher uma das áreas de especialização que o curso oferecia. Depois de pensar bastante achei que a escolha mais óbvia para mim, seria a especialização em desportos de academia, devido ao facto de ser uma área que tinha um défice de conhecimentos e experiências. Então resolvi apostar em algo novo, abrir o meu leque de escolhas e possibilidades no mercado de trabalho, uma vez que são imensas as escolhas profissionais dentro desta área em particular.

Depois de um primeiro ano letivo bastante teórico, foi necessário colocar em prática todo esse conhecimento adquirido ao longo do ano. No segundo ano letivo, realizei então um estágio profissionalizante e não uma tese, visto que desta forma teria a oportunidade de ganhar experiência profissional na área, o que a tese em si não me possibilitava. Este relatório foi realizado nesse mesmo âmbito e está dividido em duas partes.

A primeira parte está relacionada com a contextualização, que contém a caracterização da cidade da Guarda e os espaços desportivos aí existentes, bem como a caracterização da entidade que acolheu este estágio, o Ginásio *Stadius Fitness Club*. Ainda na primeira parte realizei uma revisão da literatura sobre variados conceitos, dividida em dois capítulos. O primeiro, em que é abordado o tema dos Ginásios, assim como as suas características e atividades que podem ser desenvolvidas neste espaço; e o segundo capítulo, que abrange o grande tema da atividade física, saúde e exercício, este capítulo foca-se, essencialmente, no *fitness*, na musculação e na avaliação e prescrição do exercício e nas diversas modalidades que poderão ser realizadas no ginásio.

Na segunda parte abordamos o estágio realizado, nomeadamente a sua constituição e progressão (desde a observação, co-lectivação até à autonomia). Estão também aí contidos todos os relatórios individuais relativos a atividades desenvolvidas pelo estagiário ao longo do período de estágio, tais como formações, relatórios de aulas realizadas e aulas que o próprio orientou, relatórios de análises das diversas aulas de grupo realizadas no ginásio e ainda coreografias que o estagiário construiu com base em aprendizagens e conhecimentos adquiridos. Ainda dentro desta parte existe uma contextualização teórica relativa aos objetivos propostos no início do estágio e também uma reflexão final que abrange todos os pontos importantes do estágio, isto é, uma análise completa do período de estágio, o que correu bem, o que foi necessário alterar, a reformulação de objetivos e se estes objetivos foram atingidos no final deste estágio.



Parte I

Contextualização

## Capítulo 1 – Contextualização da Entidade fornecedora de estágio

### 1 Guarda

O concelho da Guarda fica localizado na Beira Interior Norte, tal como mostra a ilustração 2, que é constituída pelos concelhos de Celorico da Beira, Figueira de Castelo Rodrigo, Manteigas, Meda, Pinhel, Sabugal, Trancoso e Guarda, é uma vasta extensão de terra planáltica e fria, onde sobressai a Serra da Estrela com a sua imponência (Serra, 1999).

Trata-se de um concelho de dimensão média, composto por 52 freguesias rurais e três urbanas (ilustração 1), com 26565 habitantes, inserida no concelho homólogo com 712,11 km<sup>2</sup> de área e 42 541 habitantes, compreendendo três bacias hidrográficas: Mondego, Còa e Zêzere (INE, 2011).



Ilustração 1 - Distrito da Guarda



Ilustração 2 - Mapa de Portugal Continental

Fonte: <http://www.goole.pt>

Situa-se no último esporão Norte da Serra da Estrela, sendo a altitude máxima de 1056 m (na Torre de Menagem do Castelo), dominando a portela natural do planalto beirão. Corresponde à cidade mais elevada do país, com domínio visual dos vales do Mondego e do Còa, o que cedo se manifestou como carácter preponderantemente defensivo (Serra, 1999).

A cidade foi fundada em 1199 por D. Sancho I, que a tornou cabeça de diocese e lhe deu honras cidadinas. A carta de Foral tinha um duplo objetivo, atrair e fixar população e de guardar a fronteira Leste.

Existe no concelho da Guarda um vasto património cultural, com vestígios de comunidades humanas desde tempos remotos. O seu estudo e conhecimento são essenciais na tomada de consciência do nosso passado comum, que é de todo o interesse preservar (Serra, 1999).

A cidade da Guarda é conhecida pela Cidade dos 5 “F”s”, sendo eles, **Forte**, **Farta**, **Fria**, **Fiel** e **Formosa**, em que cada “F” tem a sua explicação: **Forte** porque a Torre do Castelo, as muralhas e a posição geográfica demonstram a sua força; **Farta** devido à riqueza do Vale do

Mondego; *Fria* pelo facto de estar perto da Serra da Estrela; *Fiel* referente à Gárgula em direção ao nascente (ao encontro de Espanha) que tem o traseiro virado em claro desafio e desprezo; *Formosa* pela sua beleza natural (Dias, 2004).

No limiar do Século XXI, a Guarda apresenta um complexo balanço de potencialidades/debilidades, que resultam da localização, das condições naturais e da história que a cidade dispõe.

Desde há muitos anos que a Guarda se dedica à prática desportiva, da atividade física, já em tempos antigos se realizavam jogos, os chamados jogos tradicionais, jogos estes que eram jogados em grandes festas ou até mesmo no dia-a-dia como forma de fugir ao quotidiano, de fugir um pouco à rotina do que era o dia de trabalho.

Tudo isto faz com que o desporto seja atualmente um dos pontos fortes que a cidade tem ao seu dispor, é uma das suas grandes potencialidades, em que nestes últimos anos se tem apostado bastante.

Essa aposta passa pela criação de diversas instalações tanto públicas como privadas onde se possa praticar atividade física de lazer e de competição, (Serra, 1999; Ferreira, 1995) que passo a identificar de seguida.

## **1.1 Instalações desportivas existentes na Guarda**

São diversas as instalações desportivas existentes na cidade, sejam elas de carácter municipal ou privado. Sendo assim seguidamente são descritas algumas dessas mesmas instalações desportivas a que podemos ter fácil acesso.

### **1.1.1 Instalações Municipais**

A prática desportiva é hoje uma questão de formação, de saúde e de cidadania. De formação, pelo seu papel junto de crianças, jovens e adultos, em termos de estimulação e desenvolvimento das suas capacidades motoras, sócio afetivas e cognitivas. De saúde, face ao papel que o movimento assume na nossa vida e à necessidade de manter um estilo de vida ativo, que se ganha pelos hábitos, atitudes e práticas adquiridas. A importância social e cultural das Atividades Físicas e Desportivas exige condições para que todos acedam à sua prática, independentemente das suas características individuais e sociais.

Atualmente, a Câmara Municipal dispõe de um conjunto bastante variado de espaços onde a prática desportiva é possível de realizar, sendo também muito acessível à grande maioria da população. De seguida serão identificados alguns desses espaços.



Na cidade da Guarda são vários os locais onde se pode praticar desporto com vista a atingir os objetivos já referidos: o Estádio e Pavilhão Municipal da Guarda, o Campo de Jogos do Zambito, o Pavilhão Desportivo Municipal de S. Miguel, as Piscinas Municipais, o ginásio do Pavilhão de S. Miguel e também o Parque Urbano do Rio Diz (POLIS).

### **1.1.2 Instalações Privadas**

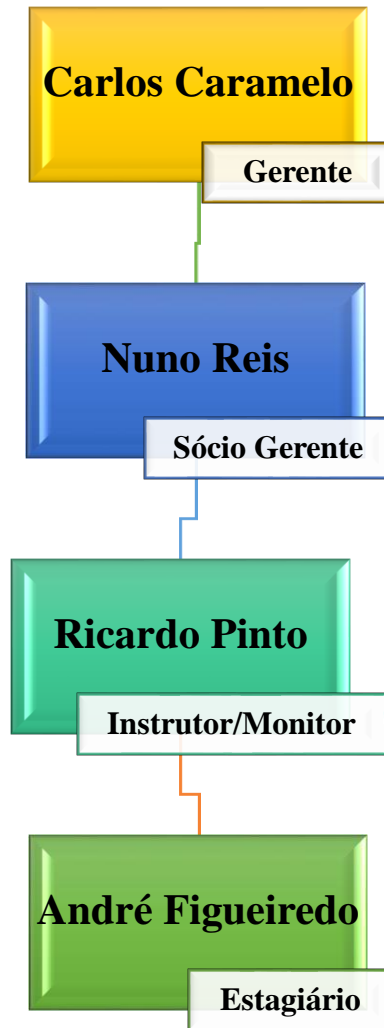
Para além de todos estes espaços municipais, existem também outros, de natureza privada, onde a prática de exercício é possível de se desenvolver. A cidade da Guarda é dotada de várias infraestruturas cobertas e descobertas onde se realiza esta mesma prática, como, por exemplo, a existência de espaços gímnicos e desportivos de escolas, sejam elas secundárias ou mesmo do ensino superior, como o IPG, e também um dos hotéis existentes na cidade, nomeadamente o Hotel Lusitânia. Além de todos estes espaços existem outros onde se pode praticar atividade física de uma forma mais organizada e planeada como os diferentes ginásios e academias existentes na zona. Podemos referir o Bemequer, o Ginásio Clube Bem-estar, o *FFitness Woman Spa* e, como não podia deixar de ser, o *Stadius Fitness Club*, ginásio onde decorreu o meu estágio e que será abordado no capítulo seguinte.

## **1.2 Caraterização do *Stadius Fitness Club***

O *Stadius Fitness Club* está sediado na cidade da Guarda desde 2007, sendo que já esteve aberto ao público noutra local e com outro nome desde o ano de 2001. A sua localização atual é na Avenida dos Bombeiros Voluntários.

O sócio-gerente do Ginásio é o Sr. Carlos Caramelo, e é também ele que orienta tanto as aulas de grupo como os treinos de musculação na sala de exercício, tendo formação e creditação em modalidades da *Les Mills*. Conjuntamente com o seu sócio, Sr. Nuno Reis, gerem o negócio, de modo que a população continue a ter um local para realizar atividade física de forma programada e organizada. Nesta instituição, o meu supervisor foi o Prof. Ricardo Pinto, licenciado em Educação Física e monitor de aulas de grupo, credenciado pela *Radical Fitness*, que é o diretor técnico desportivo do ginásio.

Seguidamente é apresentado o cronograma da instituição.



### 1.2.1 Instalações



**Ilustração 3 - Recepção**

Na zona de conjunto de musculação e *cardiofitness*, onde são acompanhados os clientes, que perfazem Diariamente, o ginásio tem uma média de também que o ginásio não tem uma pouco de todos os escalões etários usufrui

O ginásio tem uma dimensão considerável, cerca de 500 m<sup>2</sup>, sendo constituído por um bar, receção, sala de exercício de cárdio e musculação, balneários e WC masculinos e femininos, sala de aulas de grupo, sala de avaliações, lavandaria, leitura e cacifos.



**Ilustração 4 - Zona de Leitura**

Na sala de exercício existe um muito variado de máquinas realizados os treinos e cerca de 500 sócios. 20/30 clientes. É de referir população específica, um do ginásio.



**Ilustração 5 - Bar**

verificar na ilustração 6, onde são avaliações para posteriormente ser individual para cada cliente, de objetivos.

A sala de exercício clientes realizam o seu treino, uns prescrito e outros utilizando o seu

acontece com os clientes mais antigos. Se o cliente desejar, também é realizado um acompanhamento, que é obrigatório nas primeiras 5 semanas, até o cliente se adaptar ao ginásio. Depois pode optar por ser acompanhado ou não, assim como desejar.

Quanto ao horário (Anexo 5), existem variadas aulas diariamente a partir das 18 horas, estando o ginásio aberto das 09:30 horas até às 21:30 horas. As aulas existentes atualmente são: *BodyCombat*, *SpinBike*, *Fit-Pump*, *Jump-it*, *Oxigénio* e *ABS 500*.

Para além da sala de exercício e da sala de aulas de grupo, existe o Gabinete de Avaliação e Prescrição Física, como podemos



**Ilustração 6 - Gabinete de Avaliação e Prescrição Física**

realizados todos os testes e prescrito um treino acordo com os seus

(ilustração 7) é onde os de acordo com o plano próprio método, o que



**Ilustração 7 - Sala de Exercício (Zona de Córdio e de Musculação respetivamente)**

A sala de exercício é composta por duas zonas que, embora distintas, se complementam, sendo elas a zona de córdio, onde estão as passadeiras, as bicicletas, a elíptica e o remo, e a zona de musculação, onde se situam todas as máquinas (caraterizadas mais à frente) para realizar os exercícios relacionados com a resistência, hipertrofia, potência e tonificação muscular.

Já a sala das Aulas de Grupo é onde são orientadas todas as modalidades de *fitness* existentes no Ginásio, algumas delas *franchisadas*, tais como o *X55*, o *Ubound*, o *Oxigénio*, o *Power* ou o *Fight Do*, outras, como o *Step*, o *Pump-it*, o *Spin Bike*, o *Bodycombat*, o *ABS 500* e o



**Ilustração 8 - Sala de Aulas de Grupo e Acesso aos Balneários respetivamente**

*Jump-it*, são modalidades muito idênticas às de *franchising*, sendo que nestas são os instrutores que coreografam as aulas, com as suas ideias e conhecimentos.

Tal como já foi referido anteriormente, existe no ginásio um Gabinete de Avaliação e Prescrição Física, local onde são realizados os testes e as avaliações dos clientes, de forma a recolher os dados necessários à prescrição do treino individualizado. De seguida, são apresentados alguns modelos de tabelas relativas à avaliação, para saber o estado em que cada pessoa se encontra.

Após uma avaliação rigorosa é feita a prescrição de um treino individualizado, tendo em conta os resultados dessas mesmas avaliações.

## 1.2.2 Recursos Materiais

Seguidamente, são descritos e apresentados todos os recursos físicos e materiais existentes na sala de exercício e na sala de aulas de grupo, onde são lecionadas as diferentes modalidades desportivas. Começarei por expor os equipamentos da sala de exercício e posteriormente irei falar da sala de aulas de grupo.

### 1.2.2.1 Sala de Exercício

Existem variados materiais na sala de exercício, a saber: discos, halteres, halteres PVC, barras e puxadores, apresentados como mostram as tabelas 1, 2, 3 e 4.

Tabela 1 - Discos

Discos												
<b>Pesos (Kg)</b>	1	1,25	2	2,5	3	4	5	10	15	20	<b>Total</b>	1088
<b>Quantidade</b>	7	8	6	8	14	13	20	48	19	4	<b>Total</b>	147

Tabela 2 - Halteres

Halteres																
<b>Pesos (Kg)</b>	6,5	7,5	10	12	12,5	15	17,5	20	22	22,5	24	26	28	38	42	50
<b>Quantidade</b>	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

<b>Total de Halteres</b>	34	<b>Total Kg</b>	727
--------------------------	----	-----------------	-----

Tabela 3 - Halteres PVC

Halteres PVC										
<b>Pesos (Kg)</b>	1	1,1	1,5	2	2,3	3	4	5	<b>Total</b>	46,3
<b>Quantidade</b>	2	2	3	3	2	3	2	2	<b>Total</b>	16

Tabela 4 - Barras e Puxadores

Barras e Puxadores				
<b>Barras Direitas</b>	<b>Barras em "Z"</b>	<b>Total</b>		<b>Molas</b>
6	4	10		6
<b>Puxadores</b>	<b>Barra</b>	<b>Corda Tricep</b>	<b>Mão</b>	<b>Total</b>
	5	1	3	9

### 1.2.2.1.1 Máquinas

A sala de exercício contém diferentes máquinas de musculação, com diferentes marcas e tempo de utilização, sendo na sua grande maioria isocinéticas. Na tabela 5 refiro essas mesmas máquinas.

Tabela 5 - Máquinas de Musculação

<b>Máquina</b>	<b>Descrição do Exercício</b>	<b>Músculos Exercitados</b>
<i>Leg Extension</i>	Sentado no banco, com as costas direitas e a parte anterior das pernas em contacto com o apoio, executar a extensão dos joelhos até as pernas ficarem na horizontal.	Quadrícepede
<i>Leg Curl</i>	Deitado ventralmente e com a face posterior das pernas em contacto com o apoio, executar a flexão do joelho.	Isquion – Perónio - Tibiais
<i>Leg Press</i>	Sentado no aparelho com as costas apoiadas e com os pés na plataforma, realizar a extensão da articulação da anca e dos joelhos.	Quadrícepede – Gêmeos – Isquion – Perónio - Tibiais
<i>Butterfly</i>	Sentado na máquina com as costas direitas e apoiadas, os pés no apoio inferior e a face interna dos cotovelos encostados aos apoios superiores, executar a adução horizontal dos ombros.	Grande Peitoral
<i>Abdominal Crunch</i>	Sentado com o peito apoiado e os pés colocados no apoio inferior, executar a flexão do tronco.	Reto Anterior do Abdómen
<i>Abductor Machine</i>	Em pé, com as costas direitas e a parte externa do tornozelo colocada contra o apoio, executar a abdução da anca.	Glúteos e tensor da fáscia lata
<i>Aductor Machine</i>	Em pé, com as costas direitas e com a parte interna do tornozelo colocada contra o apoio, executar a adução da anca.	Adutores
<i>Shoulder Press</i>	Sentado no aparelho com as costas apoiadas, executar a abdução dos ombros e a extensão do cotovelo.	Deltoide – Trícep Crural
<i>Lat Machine</i>	Podem ser executados diversos exercícios com o puxador sendo, os mais utilizados	Costas

	para exercitar o grande dorsal. Podemos executar o exercício com puxada ao peito e atrás das costas e variar a distância entre as mãos, na pega do puxador.	
<i>Vertical Row</i>	Sentado no aparelho com o peito apoiado e com os braços à altura dos ombros, realizar uma abdução horizontal.	Adutores da omoplata – Bícep Braquial – Deltoide – Grande Dorsal
<i>Arm Curl</i>	Sentado no aparelho, a barra segura com as duas mãos, os braços estendidos e os cotovelos em repouso sobre o apoio, flexionar os braços.	Bícep Braquial
<i>Seated Calf</i>	Sentado com as costas direitas e as pontas dos pés nos apoios inferiores, executar a flexão plantar mantendo a coluna dorsal direita.	Reto Anterior do Abdómen
<i>Multipower</i>	Em pé, com a barra atrás dos ombros e as pernas semifletidas, fletir os joelhos e a anca.	Quadríceps – Grande Glúteo
<i>Banco Scott</i>	Sentado, com os braços apoiados sobre o banco, realizar uma flexão dos antebraços.	Bíceps
<i>Bench Press</i>	Deitado sobre um banco horizontal e com os glúteos em contacto com o banco e os pés apoiados no solo, descer a barra, controlando o movimento e depois voltar a subir.	Peitoral maior e menor – feixe anterior do deltoide
<i>Calf Machine</i>	Colocar os ombros por baixo dos apoios e as pontas dos pés nos apoios inferiores, executar a flexão plantar, mantendo a coluna dorsal direita.	Gêmeos e Soliar
<i>4 Station Biceps/Triceps</i>	Para os tríceps, o cabo deve vir da roldana superior e a pega é feita em pronação, enquanto que, para os bíceps, o cabo deve vir da roldana inferior e a pega feita em supinação.	Bícep - Trícep

#### 1.2.2.1.2 Outras máquinas de treino

Nas tabelas seguintes, tabelas nº 6 e 7 respetivamente, estão apresentadas outras máquinas e equipamentos existentes no ginásio.

**Tabela 6 - Outras máquinas de treino**

Plataformas para Abdominais	Plataformas para Dorsais	Rotações	Bancos
3	1	1	8

**Tabela 7 - Equipamentos de *Cardiofitness***

	Marca	Vel. Máx.	Incl. Máx.	Compatível com Polar	Ergómetro	Medidor Calorias
Remo	<i>Concept 2</i>	----	----	Sim	Sim	Sim
Elíptica	<i>Ergo Cross 1500</i>	400 <i>Watts</i>	----	Sim	Não	----
4 Passadeiras	<i>Ergo Cross 1500</i> <i>Strenght Master 2 BH Fitness</i>	16 e 25 Km/h	10	Sim	Não	Sim
<i>Bike Horizontal</i>	<i>Ergo Cross 1500</i>	400 <i>Watts</i>	----	Sim	Não	----
<i>Bike Vertical</i>	<i>Ergo Cross 1500</i>	400 <i>Watts</i>	----	Sim	Não	----

### 1.2.2.2 Sala de Aulas de Grupo

De seguida serão apresentados todos os materiais relativos à sala de aulas de grupo, utilizados na instrução das diferentes modalidades existentes no ginásio.

#### 1.2.2.2.1 Material

O material existente na sala de aulas de grupo está relacionado com a lecionação das mesmas. Assim temos diversos materiais para as diferentes modalidades, referidos nas tabelas seguintes. Nas tabelas 7 e 8 temos os dois *kits* relativos à modalidade de *Pump*, e na tabela 9 o material relativo a esta mesma modalidade e também de apoio na musculação se necessário.

**Tabela 8 - *Kit de Pump 1***

<b>Kit de <i>Pump 1</i></b>							
<b>Pesos (Kg)</b>	1	2	2,5	5	<b>Total</b>	109	<b>Barras</b>
<b>Quant.</b>	30	17	33	29	<b>Total</b>	291,5	8

**Tabela 9 - *Kit de Pump 2***

<b>Kit de <i>Pump 2</i></b>						
<b>Pesos (Kg)</b>	1	2	5	Barras	<b>Total</b>	253
<b>Quant.</b>	32	38	29	8	<b>Total</b>	99

Tabela 10 - Halteres

Halteres					
<b>Pesos (Kg)</b>	0,5	1	1,5	<b>Total</b>	26,5
<b>Quant.</b>	1	23	2	<b>Total</b>	26

Quanto ao material das restantes modalidades, existem no ginásio 29 *steps* de apoio à modalidade de *Step*, 15 bicicletas de apoio à aula de *SipnBike*, 11 trampolins para a lecionação da modalidade de *Ubound* e 65 tatamis relativos às aulas de *Taekwondo*.

Para além destes materiais, existem muitos outros que servem de apoio a todas as modalidades e ainda outros que são para uso individual dos clientes tais como: uma mesa de som com quatro colunas; oito *Fitball*; uma corda de saltar; um saco de boxe; dois elásticos; dois colchões; seis colchonetes azuis, vinte vermelhas e vinte e oito verdes e roxas.



## Capítulo 2 – Revisão da Literatura

Neste capítulo iremos visitar a bibliografia que suporta a prescrição de atividade física realizada no ginásio. Optámos por realizar uma contextualização do conceito de ginásio, referir os espaços normalmente associados e as modalidades mais praticadas. O treino da força em sala de exercício foi analisado mais profundamente devido ao facto das atividades de estágio se terem centrado mais nas atividades de grupo. Assim, este capítulo está organizado em três pontos. No primeiro é realizado um enquadramento histórico do ginásio bem como as características da sala de exercício e de aulas de grupo, num segundo ponto refiro a metodologia de avaliação e prescrição do exercício. Por último será aprofundado o treino de força em sala de exercício, visto ter sido uma área na qual o meu estágio não incidiu tanto.

### 1 Introdução

A partir da década de 1970, é evidente o crescente aumento de toda a “indústria” ligada às atividades físicas realizadas em ginásios, academias e *health clubs*. Em Portugal, esse aumento é visível sobretudo a partir do final da década de 1980.

Estes locais são espaços que oferecem a oportunidade de praticar atividades físicas que vão desde a tradicional ginástica aeróbica e musculação, até às mais recentes variantes e modalidades. São ambientes compostos e complexos, com áreas perfeitamente distintas, onde o corpo é preparado para a atividade física e para o retorno à realidade externa do dia-a-dia. Para tal, é necessária uma organização cuidada do espaço e do tempo, para que se crie um ambiente onde os indivíduos sejam capazes de se concentrar nas atividades que irão desenvolver.

Através de uma organização espaço-temporal que estrutura as práticas corporais, o ginásio é construído como “um mundo em si mesmo, um domínio de ação que tem as suas próprias regras e significados” (Pereira, 2006).

Inicialmente, os ginásios surgiram para tentar dar resposta às necessidades mais básicas do consumidor em práticas desportivas, proporcionando um local para a prática, material desportivo adequado, novas atividades desportivas, entre outras...

Num ginásio poderemos encontrar uma área de treino composta por várias máquinas cardiovasculares e de musculação, uma ou várias salas onde se desenrolam as mais diversas aulas, sendo que alguns já usufruem de uma zona com piscinas para a prática da natação e da hidroginástica com complementos como *jacuzzi*, saunas, banho turco, um bar/restaurante e uma zona de *Spa*.

Podemos dizer, por fim, que um ginásio vem reunir e colocar ao dispor da população num só espaço todas as condições necessárias para manter e melhorar a sua aptidão física bem como melhorar a sua saúde e o seu bem-estar geral.

### 1.1 *Fitness*

Apesar desta aplicação, com o sentido de condição física, o termo *fitness* também se utiliza para nos referirmos a prática de exercício em ginásios.

Este tipo de práticas teve o seu grande desenvolvimento desde os tempos em que Kenneth Cooper, nos finais da década de sessenta, propôs a utilização do exercício aeróbio como forma de melhorar a condição física (Moutão, 2005).

Aquando do seu surgimento, os ginásios eram locais frequentados por um público jovem e saudável virado para o culto do corpo, sob o famoso lema "No pain, no gain" que traduzido quer dizer: sem esforço, não há resultados. Mais recentemente, a indústria do *fitness* tem evoluído ao encontro do *wellness* (bem-estar) que se reflete no surgimento de novas modalidades e serviços personalizados: avaliação física, treino personalizado (Moutão, 2005).

Atualmente, esta indústria do *fitness* é um fenómeno sociocultural que se difundiu a nível mundial devido ao interesse manifestado por inúmeros profissionais ligados as áreas da fisiologia, biomecânica, nutrição, atividade física, entre muitas outras, e a participação de entidades como a *Internacional Dance & Exercise Alliance* (IDEA), a *American Fitness & Aerobics Association* (AFAA), o *American Council on Exercise* (ACE), o *American College of Sports Medicine* (ACSM), entre outras.

Ao nível dos profissionais de *fitness*, também se têm registado grandes progressos, tanto ao nível da formação como da especialização em diversas áreas. Assim, cada vez menos se veem monitores sem qualquer tipo de formação. A grande preocupação é a pessoa, o que tem levado a que cada vez mais seja necessário dominar conhecimentos de outras áreas, ligadas não só ao desporto/atividade física, como à saúde e bem-estar (Moutão, 2005).

### 1.2 *Modalidades de fitness*

Consideramos como modalidades de *fitness* as habitualmente praticadas no âmbito dos ginásios com o objetivo essencial de melhoria ou manutenção da condição física e saúde.

A origem deste tipo de atividades é de difícil contextualização. Todavia é de realçar o importante papel que tiveram autores como Kenneth Cooper e Jacki Sórensen, assim como de Jane Fonda, ao nível da difusão.

Desse modo, na década de sessenta, Kenneth Cooper conduz uma série de estudos financiados pela NASA (USA), com o objetivo de determinar qual o sistema mais eficaz de treino

físico para os militares americanos, o que a levou a publicar, em 1968, a sua primeira obra intitulada *Aerobics*. Nela propõe a utilização dos exercícios aeróbios como forma de melhorar a condição física. Estas descobertas provocaram o aparecimento do famoso e ainda hoje muito falado “*jogging*” e dos exercícios aeróbios.

O constante aparecimento de novas modalidades, programas e equipamentos exige uma constante atualização sobre as novas tendências, num mercado também ele cada vez mais exigente.

As modalidades de *fitness*, tal como as conhecemos atualmente, pouco ou nada têm a ver com aquelas que inicialmente se praticavam nos anos 80 e início de 90, embora esta diferença se faça sentir mais ao nível dos grandes centros urbanos.

Atualmente, o leque de modalidades é bastante variado, procurando satisfazer as necessidades do maior número possível de praticantes. São imensas as modalidades de *fitness*, umas mais “tradicionalistas” como: *aeróbica*, *step*, *hip-hop*, *GAP*, e outras mais recentes como: *indoorcycling*, *bodycombat*, *bodypump*, *RPM*, *X55*, *power*, *bodystep*, *oxigeno*, das empresas *Les Mills* e *Radical Fitness* (Moutão, 2005 e Pereira, 2008).

### **1.3 Sala de musculação e *cardiofitness***

Se se tomarem em consideração os objetivos para o treino de força e para o *cardiofitness*, é natural que esta sala se caracterize pela existência de máquinas de musculação, pesos livres e ergómetros. Tem-se verificado um aumento crescente dos últimos, uma vez que a demanda da população pelo treino cardiovascular tem aumentado.

Um dos aspetos mais evidentes na sala de musculação e *cardiofitness* é o facto de as pessoas estarem permanentemente a avaliar a sua imagem no espelho. As máquinas aí existentes são, na grande maioria, colocadas de modo a que a execução dos exercícios se efetue de frente para o espelho, em permanente auto-observação, promovendo uma avaliação constante não só da execução em si, mas do próprio corpo.

Este aumento está diretamente relacionado com a crescente tomada de consciência de que este tipo de atividade auxilia a alcançar os objetivos de muitos clientes.

Os ergómetros possuem um monitor no qual é possível optar pelo tipo de percurso, mais ou menos inclinado, com mais ou menos velocidade e pela intensidade de esforço, bem como verificar os níveis da frequência cardíaca e gasto energético (Pereira, 2006).

## 2 Avaliação e Prescrição do Exercício

Nos subpontos seguintes iremos abordar algumas orientações para a realização de uma avaliação funcional e posterior prescrição do exercício.

### 2.1 Triagem e Estratificação do Risco

Numerosos benefícios de saúde, de natureza fisiológica e psicológica resultam da prática regular de atividade física. No entanto, existem riscos associados relacionados com a atividade física. Embora não haja risco de lesão musculoesquelética aguda durante o exercício, a maior preocupação é o aumento do risco de morte súbita cardíaca e enfarte do miocárdio a que se associa às vezes esforço físico vigoroso. Um objetivo importante de saúde pública é aumentar a participação individual na atividade física.

Ao mesmo tempo, o processo de estratificação do risco não deve apresentar uma barreira significativa para essa mesma participação (ACSM, 2010).

Potenciais participantes devem ser rastreados para a presença, sinais, sintomas e/ou fatores de risco de várias doenças cardiovasculares, pulmonares e metabólicas, bem como outras condições que necessitam de atenção especial para realizar com segurança um teste ergométrico e ajudar a desenvolver uma prescrição de exercício segura e eficaz. A triagem e estratificação têm como objetivos:

1. Identificar indivíduos com contraindicações médicas para a exclusão de programas de exercício, até essas condições terem sido abatidas ou estejam sob controle;
2. Reconhecer pessoas com doenças clinicamente significativas ou em condições que devem participar num programa de exercícios sob supervisão médica;
3. Detetar indivíduos com elevado risco de doença por causa da idade, os sintomas, e/ou fatores de risco que devem ser submetidos a uma avaliação médica e teste ergométrico antes de iniciar um programa de exercícios ou aumentar a frequência, intensidade ou duração do seu programa atual;
4. Reconhecer necessidades especiais de indivíduos que podem afetar o teste de esforço e programação.

Os procedimentos de estratificação de risco devem inicialmente levar em consideração se os indivíduos estão a ser seguidos através de um processo ou de uma consulta de um profissional de saúde. Isto irá permitir reunir e avaliar informações sobre a saúde de uma pessoa, fazer a avaliação do risco e de recomendações adequadas sobre os procedimentos de triagem e adicionais recomendações de atividade física. O *American College of Sports Medicine* (ACSM) fornece diretrizes para estratificação de risco, mas reconhece as diretrizes para a estratificação de risco

publicados por outras organizações, como a *American Heart Association* (AHA) e da Associação Americana de Cirurgia Cardiovascular e Reabilitação Pulmonar (AACVPR). Os profissionais de exercício e saúde também devem estar familiarizados com essas outras diretrizes ao estabelecer individualmente um programa de políticas específicas de exames de saúde e liberação médica, particularmente para populações com doenças cardiovasculares. Para realizar esta triagem e estratificação do risco, é utilizado o *PAR-Q and You* (Anexo 1) e um Questionário de triagem e estratificação do risco (Anexo 2) (ACSM, 2010).

## 2.2 Anamnese e Consentimento Informado

A anamnese e o consentimento informado contêm informações relacionadas aos procedimentos de pré-avaliação e servem como uma ponte entre o risco de estratificação apresentado e a avaliação da aptidão física. Essas informações são retiradas da anamnese (Anexo 3), história clínica, exames físicos, identificação de contraindicações de exercícios e do consentimento informado (Anexo 4).

A extensão da avaliação médica necessária antes de testar o exercício depende da avaliação do risco, conforme determinado a partir de os procedimentos descritos anteriormente.

A história de pré-exercício médico deve ser completa e incluir informações sobre o passado e da atualidade.

## 2.3 Avaliação da Aptidão Física

A avaliação da aptidão física é uma prática comum na prevenção e reabilitação antes de elaborar quaisquer programas de exercício. Os propósitos dos testes de aptidão incluem o seguinte:

- Educar os participantes sobre o seu atual estado de saúde relacionado com a aptidão inerente a padrões e normas de idade e sexo;
- Fornecer dados que são úteis no desenvolvimento de prescrições de exercícios;
- Coletar informações de base e dados de acompanhamento que permitam a avaliação do progresso dos participantes;
- Motivar os participantes, estabelecendo metas razoáveis e atingíveis;
- Estratificar o risco cardiovascular (ACSM, 2010).

## 2.4 Avaliação antropométrica

As medições de peso, altura, circunferências e pregas adiposas são utilizados para estimar a composição corporal. Embora as pregas sejam mais difíceis do que outros procedimentos

antropométricos, elas fornecem uma melhor estimativa da gordura corporal do que os dados baseados apenas em altura, peso e circunferências.

## 2.5 Aptidão cardiorrespiratória

Aptidão cardiorrespiratória está relacionada com a capacidade de o músculo executar um exercício dinâmico e de moderada a alta de intensidade por períodos prolongados. O desempenho de tal exercício depende do estado funcional respiratório, cardiovascular e sistemas musculares e esqueléticos.

Esta aptidão está relacionada com a saúde, porque baixos níveis de aptidão têm sido associados a um risco significativamente maior de morte prematura por todas as causas e, especificamente, de doença cardiovascular, o seu aumento está associado a uma redução de todas as causas de morte, e os níveis elevados de aptidão cardiorrespiratória estão associados com níveis mais elevados de atividade física regular, os quais por sua vez estão associados a muitos benefícios para a saúde.

A avaliação da aptidão cardiorrespiratória é uma parte importante de um programa de prevenção primária ou secundária. De seguida estão referenciados os testes de aptidão cardiorrespiratória:

- Teste do Ciclo ergómetro;
- Teste da passadeira;
- Teste do Step (ACSM, 2010).

## 2.6 Força e resistência muscular

Força muscular e resistência são componentes relacionadas com a saúde, que podem melhorar ou manter o seguinte:

- Massa óssea, a qual está relacionada com a osteoporose;
- Tolerância à glicose, que está relacionada com a diabetes tipo 2;
- Integridade músculo tendinosa, que está associada a um menor risco de lesões, incluindo dor lombar;
- Capacidade de realizar as atividades da vida diária, que está associada à autoestima;
- Taxa metabólica de repouso, que está relacionada com a gestão de peso (ACSM, 2010).

O ACSM fundiu estes dois termos, força e resistência muscular, numa categoria denominada aptidão muscular e incluiu como uma parte integrante de aptidão relacionada com a

saúde, falando de quantidade e qualidade de exercício para atingir e manter a forma. Força muscular refere-se a habilidade do músculo para exercer força. A resistência muscular é a capacidade que o músculo tem para continuar a desempenhar esforços sucessivos ou muitas repetições. Testes que permitem poucas repetições de uma tarefa (< 3) antes de atingir a fadiga muscular momentânea foram considerados medidas de força, enquanto que aqueles que implicam numerosas repetições (> 12) antes de atingir a fadiga muscular momentânea foram considerados medidas de resistência muscular. No entanto, o desempenho de uma série de repetição máxima (ou seja, 4, 6, 8) também pode ser usado para avaliar a força.

## 2.7 Caracterização da força

Segundo Castelo (2000), a força é definida como sendo a capacidade máxima que um músculo ou grupo muscular pode gerar durante um movimento específico, a uma velocidade específica de movimento.

Para realizar diferentes exercícios e atividades, são utilizados diferentes tipos de força, que dependem da tensão produzida e do seu tempo de aplicação, o que leva a diferentes formas de manifestação da força muscular.

## 2.8 Coordenação e Flexibilidade

A coordenação motora (destreza) é a capacidade física que permite realizar uma sequência de exercícios de forma coordenada, enquanto que a flexibilidade é a capacidade física que permite executar movimentos com grande amplitude.

Para avaliar a coordenação e a flexibilidade são utilizados os seguintes testes:

- Abdução;
- *Sit and Reach*;
- Ombros;
- Aulas de grupo (Weineck, 2005).

## 2.9 Definição de objetivos

O estabelecimento de objetivos é um passo muito importante no programa de atividade física, como de toda a vida da pessoa. Para que os objetivos cumpram o seu papel de orientação e motivação para a prática devem obedecer a um conjunto diversificado de características:

- Estar sob controlo próprio;
- Ser expresso de uma forma positiva;

- Ser claro, específico e quantificável;
- Ser realista e desafiante;
- Ser delimitado no tempo e flexível;
- Pode ser subdividido;
- Considerar os recursos (mentais e materiais) necessários;
- Incluir uma recompensa (Pereira, 2008).

## 2.10 Prescrição

Um programa de treino de exercício tem de ser projetado para atender à saúde individual e objetivos de aptidão física. Os princípios da prescrição de exercícios apresentados destinam-se ao auxílio de profissionais do exercício e saúde no desenvolvimento individual de prescrição de exercícios. Estes princípios são baseados na aplicação de evidências científicas sobre os benefícios fisiológicos, psicológicos e de saúde do treino físico, servindo como diretrizes para a um adulto aparentemente saudável.

Haverá situações em que estes princípios não se aplicam, por causa de características individuais, como estado de saúde, capacidade física e idade, ou objetivos atléticos e desempenho. Nestes casos, recomenda-se que se façam acomodações ao exercício, para fazer a sua prescrição de forma correta (ACSM, 2010).

### 2.10.1 Modo de exercício (Tipo)

Uma variedade de exercícios para melhorar os componentes da aptidão física é recomendada para todos os adultos. Os componentes relacionados com a saúde incluem a aptidão física cardiovascular (aeróbia), força e resistência muscular, flexibilidade e composição corporal. Exercícios que melhorem a aptidão neuromuscular, tais como equilíbrio e agilidade, também são recomendados, principalmente para idosos e pessoas muito descondicionadas.

Lesões por *overuse* (ou seja os danos teciduais resultantes da demanda repetitiva ao longo do tempo, denominados traumas cumulativos) são de particular preocupação para os adultos de meia-idade e mais velhos (ACSM, 2010).

Para evitar o potencial síndrome por *overuse*, uma variedade de modalidades de exercício é recomendada. A adesão a um programa de exercício pode ser melhorada através da introdução de um variado programa de exercício, embora não haja nenhuma evidência clara desse facto. A saúde óssea é de grande importância para os adultos mais jovens e mais velhos, particularmente entre as mulheres. O ACSM recomenda exercícios de carga (ou seja, de suporte de peso e exercícios de resistência) para manter a saúde óssea. Esta recomendação deve ser considerada



aquando da concepção de um programa de exercícios para adultos, dado que equilibra o risco de lesões músculo-esqueléticas (ACSM, 2010).

### 2.10.2 Frequência do Exercício

Embora o volume total de atividade física seja um fator chave na obtenção de benefícios de saúde, a frequência de atividade física (ou seja, o número de dias por semana dedicados a um programa de exercício) é também ele importante. Estes benefícios ocorrem em algumas pessoas com o mínimo de 1-2 sessões de exercício por semana realizadas com uma intensidade moderada a vigorosa ( $\geq 60\%$   $VO_2M\acute{a}x.$ ). No entanto, essa frequência mínima de atividade física não pode ser recomendada para os adultos em geral, devido ao maior risco de lesão músculo-esquelética e eventos cardiovasculares adversos em pessoas que não são fisicamente ativas. As recomendações para a atividade física são as seguintes: 3-5 dias/semana (ACSM, 2010).

Exercício de intensidade vigorosa realizada  $> 5$  dias/semana pode aumentar a incidência de lesões. Por isso, essa quantidade de atividade física não é geralmente recomendada para a maioria dos adultos. No entanto, se uma variedade de modos de exercício que coloquem diferente impacto sobre o corpo (por exemplo, corrida e ciclismo) ou usando diferentes grupos musculares (por exemplo, natação e corrida) são incluídos no programa de exercício, a intensidade física vigorosa diária pode ser recomendada para alguns indivíduos.

Alternativamente, uma combinação semanal de 3-5 dias/semana de exercício de intensidade moderada e vigorosa pode ser recomendada para a maioria dos adultos.

Segundo o ACSM, o exercício aeróbico de intensidade moderada feito pelo menos 5 dias/semana, ou exercício aeróbico de intensidade vigorosa feito pelo menos três dia/semana, ou uma combinação semanal de 3-5 dias/semana de exercício de intensidade moderada e vigorosa é recomendado para a maioria dos adultos, para se alcançar e manter a saúde, é denominado frequência (ACSM, 2010).

### 2.10.3 Intensidade do Exercício

Há um *continuum* positivo de benefícios de saúde com o aumento da intensidade do exercício, para a maioria pessoas, com a possível exceção de pessoas fisicamente condicionados. Exercício de pelo menos intensidade moderada é recomendado como a intensidade do exercício mínimo para os adultos alcançarem benefícios. No entanto, uma combinação de intensidade moderada e de intensidade vigorosa de exercício é ideal para a realização de melhorias na saúde na maioria dos adultos (ACSM, 2010).

Historicamente, a fórmula "220 - idade" tem sido usada para prever a frequência cardíaca máxima em ambos os gêneros, homens e mulheres. É simples de usar, mas vem com um alto grau de variabilidade. Recentemente, os preditores mais precisos de frequência cardíaca máxima introduziram a seguinte fórmula, que apresenta maior precisão:  $FC_{\text{máx}} = 206.9 - (0.67 \times \text{idade})$ , esta é a fórmula de Gellish et al. (ACSM, 2010).

#### 2.10.4 Quantidade de exercício e duração (tempo)

A duração do exercício é prescrita como uma medida da quantidade de atividade física no tempo em que é realizada (ou seja, por sessão, dia ou semana) ou pelo gasto calórico total.

A quantidade de atividade física pode ser realizada de forma contínua (isto é, uma sessão) ou intermitentemente e acumulada ao longo de um dia, através de uma ou mais sessões de atividade física de pelo menos 10 minutos de duração.

Existe uma relação dose-resposta entre o total de calorias gastas por semana em atividade física e os benefícios do exercício e saúde. A evidência indica que acumular pelo menos 1.000 kcal de atividade física por semana consistentemente resulta em saúde. Este gasto calórico também é o nível mínimo recomendado no Relatório do *Surgeon General*, pelo ACSM e pela *American Heart Association* (AHA). Assim, 1.000 kcal/semana é a quantidade mínima recomendada de atividade física e exercício para a maioria dos adultos saudáveis.

Esta quantidade de atividade física é aproximadamente igual a 150 min/sem ou 30 min/dia/semana de exercício (ACSM, 2010).

#### 2.10.5 Reavaliação

De acordo com a prescrição realizada, após um determinado período de tempo será necessário realizar uma reavaliação, de modo a observar e comparar resultados entre avaliações, e também conhecer os resultados obtidos, para saber se essa prescrição está a conseguir o efeito desejado. Posteriormente, através dos novos dados adquiridos com esta reavaliação, será realizada uma nova prescrição.

### 3 Treino da força muscular

Uma definição precisa de força muscular, que abranja tanto os aspetos físicos como os aspetos psicológicos, apresenta, ao contrário da sua determinação física (mecânica), dificuldades consideráveis devido à sua extensa variedade no que toca aos diferentes tipos de força, de trabalho e de contração muscular, e também aos diversos fatores que influenciam este complexo. No

entanto, podemos definir a força como sendo a capacidade máxima de um músculo ou grupo muscular pode gerar durante um movimento específico, a uma velocidade específica de movimento (Weineck, 2005).

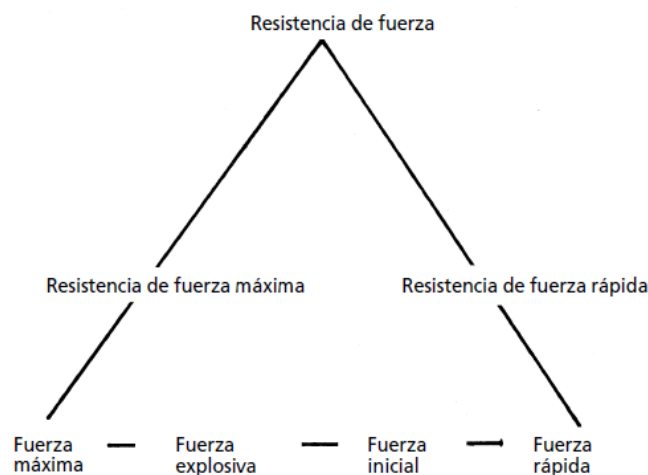
Por tudo isto, o conceito preciso de força, só surge da relação com as seguintes formas de manifestação da força.

### 3.1 Benefícios

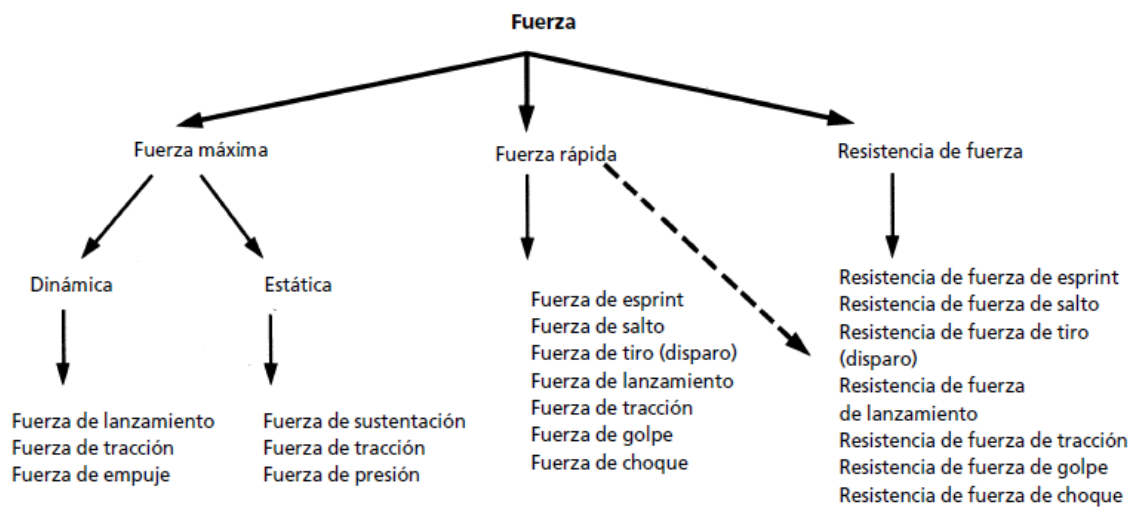
A prática do treino de força em programas de exercícios físicos é uma tendência atual, que não está limitada apenas aos atletas, pois pode ser usada em programas de reabilitação física, promoção da saúde e para fins estéticos. Em programas de exercícios físicos voltados à saúde, o treino de força pode ser direcionado para melhora da composição corporal, por ter efeitos benéficos no aumento da massa livre de gordura, aumento na taxa metabólica de repouso, que repercute no balanço energético diário, e contribuindo para a diminuição da gordura corporal.

### 3.2 Tipos de força

Antes de fazer a sua classificação, é necessário saber que a força e as suas diferentes formas de manifestação se podem observar do ponto de vista da força geral e específica. Podemos definir força geral como sendo a força de todos os grupos musculares, independentemente da modalidade desportiva praticada, e força específica é a força específica da forma de manifestação típica de uma determinada modalidade, assim como a sua relação muscular específica, ou seja, os grupos musculares que participam em determinado movimento muscular (Weineck, 2005).



**Ilustração 9 - Interações entre as três principais formas da força (Weineck, 2005)**



**Ilustração 10 - A força e as suas diferentes capacidades e formas de manifestação (Weineck, 2005)**

### 3.2.1 Força Máxima

A força máxima é o máximo de força possível de exercer em contração máxima voluntária. Apenas a força absoluta é mais elevada que a força máxima, que se traduz na soma da força máxima e das reservas de força que se podem mobilizar em situações especiais tais como o medo.

A diferença entre força máxima e força absoluta denomina-se défice de força (Weineck, 2005).

### 3.2.2 Força rápida

Segundo Weineck (2005), a força rápida tem a ver com a capacidade do sistema neuromuscular tem para movimentar o corpo, partes do corpo ou objetos com a máxima velocidade.

### 3.2.3 Força de resistência

Também Weineck (2005) nos diz que a força de resistência é a capacidade que o organismo tem em suportar a fadiga com o mínimo de força restante possível por um período mais prolongado. Os critérios deste tipo de força são a intensidade do estímulo e o volume desse mesmo estímulo.

### 3.3 Tipos de contração muscular

Quanto aos tipos de contração muscular podemos distinguir entre três tipos:

- **Força excêntrica**
  - Afastamento das inserções musculares
  
- **Força Isométrica**
  - Produção de força sem produção de movimento externo
  
- **Força concêntrica**
  - Aproximação das inserções musculares

O treino de força muscular é usado para aumentar os níveis de força dos músculos. É usado também para melhorar a performance e prevenir de possíveis lesões musculares. O objetivo principal do treino da força muscular é ser capaz de fazer face a qualquer desafio imposto, quer seja em competição, quer seja apenas fazer face à vida do quotidiano.

O treino da força pode ser realizado de diferentes formas. Pode ser realizado individualmente ou em grupo, consoante os níveis de força e os níveis de aptidão física de cada um. Inicialmente começa-se com pouco peso e muitas repetições e progressivamente isso vai sendo alterado, à medida que o corpo se vai habituando, até chegar ao inverso, realizar os exercícios com muito peso e poucas repetições.

O treino de força muscular pode ser realizado de diferentes formas e em diferentes situações, sendo elas o treino livre, com halteres, barras, anilhas, lastros e com algum equipamento acessório como bancos e cavaletes, e também o treino em máquinas isocinéticas.

Cada um deles apresenta vantagens e desvantagens próprias que serão descritas de seguida.

### 3.4 Pesos Livres

Os pesos livres consistem em halteres, barras, anilhas e lastros, com o equipamento acessório representado por bancos e cavaletes. O que caracteriza os pesos livres é a versatilidade. Os exercícios podem ser criados com múltiplas variações. O período de aprendizagem dos exercícios com pesos livres é normalmente superior ao exigido para os exercícios realizados em máquinas, pois exigem maior tempo de prática. Os exercícios envolvem maior massa muscular, necessária para a estabilização articular, o que faz aumentar a massa muscular treinada. Alguns exercícios com peso livre podem exigir parceiros para dar a segurança necessária ao movimento. Tanto os aparelhos quanto os pesos livres apresentam vantagens e desvantagens. A escolha do

recurso material a ser adquirido para o treino contra resistência é uma questão de prioridades e de considerações custo-benefício (Cossenza, 2001).

O treino com pesos livres é realizado visando promoção da saúde, estética e/ou melhoria das capacidades físicas, sendo que o mesmo se aplica ao treino com máquinas.

### 3.5 Máquinas Isocinéticas

As máquinas isocinéticas podem ser classificadas em quatro tipos básicos:

1. Máquinas com sistemas de roldanas de raio invariável, como os puxadores, a cadeira de extensão dos joelhos, entre outros. Este tipo de aparelhos, devido ao seu mecanismo, produz resistência dinâmica invariável. É o tipo de resistência encontrada na maioria dos aparelhos de musculação e permanece inalterada durante toda a trajetória do movimento.
2. Máquinas com polia excêntrica, que apresentam diferentes medidas do ponto de giro à borda, promovem resistência dinâmica variável.
3. Máquinas com o uso de um braço de alavanca munido de pesos que pendem livremente. Estas máquinas oferecem uma resistência progressiva, onde na fase concêntrica do movimento se observa um acréscimo progressivo de resistência. Esta forma de resistência é encontrada nas estações do supino e *leg press*, por exemplo, onde no final da fase concêntrica, próximo à posição de apoio articular, obtemos um aumento de resistência, diminuindo, assim, a perda da tensão a nível muscular.
4. Apesar de serem muito utilizados no campo da reabilitação, as máquinas isocinéticas proporcionam resistência excêntrica importante para melhorar a capacidade muscular. A resistência isocinética propicia, na contração concêntrica, uma resistência proporcional à força do movimento em execução, com velocidade constante (Cossenza, 2001).

### 3.6 Vantagens e desvantagens das máquinas isocinéticas

Estas máquinas apresentam algumas desvantagens:

1. Dependendo do tipo de máquinas, permitem pouca variação da mecânica;
2. O número de exercícios é limitado (sendo que o mesmo acontece com os pesos livres);

3. Não envolvem, na realização de exercícios, um grande número de grupos musculares e vários segmentos.
4. Não há semelhança mecânica desse tipo de exercício com os gestos atléticos, dificultando a transferência dos ganhos força para o desempenho;
5. Os exercícios para um pequeno número de grupos musculares são menos importantes na alteração da composição corporal do que os exercícios multiarticulares para um grande número de grupos musculares. Isto, uma vez que se produz mais trabalho ao manipularem-se pesos mais pesados e movimentos mais amplos em cada repetição;
6. O peso adicional dos aparelhos, muitas vezes, é insuficiente para treinar indivíduos muito fortes (Cossenza, 2001).

Como vantagens das máquinas temos apenas as seguintes:

1. Existe uma maior segurança e menor exposição com o equipamento;
2. A velocidade e comodidade na troca de pesos pelo sistema de placas e pinos são muito superiores;
3. Existe uma economia de tempo e de espaço enorme;
4. Melhor apresentação estética em relação aos outros recursos (Cossenza, 2001).

### **3.7 Variáveis do Treino**

É muito importante definir o objetivo do treino, de forma a adequar as suas variáveis em função deste. Por isso, a prescrição da força muscular deve ter em consideração o tipo de exercício, a intensidade, o número de repetições, o número de séries, o tempo de repouso entre séries, a ordem dos exercícios e a frequência (Brito & Oliveira, 1998).

### **3.8 Tipo de exercício**

Os exercícios podem ser classificados em primários ou globais, quando se direcionam para os músculos principais de um dado movimento, que são normalmente os grandes grupos musculares. Os exercícios de assistência ou analíticos são direcionados para grupos musculares mais pequenos, auxiliares dos músculos principais. Os exercícios podem envolver uma ou várias articulações, normalmente são escolhidos exercícios multiarticulares, uma vez que permitem trabalhar vários músculos ao mesmo momento (Branco, 2010).

### 3.9 Volume e Intensidade de Treino

O volume de treino com pesos é igual à carga de trabalho total. O volume é por vezes denominado por duração de treino, que tem um caráter quantitativo, pois representa a quantidade total de atividade realizada durante um exercício (Bompa, 2000).

O volume do treino é calculado pelo número total de repetições realizadas, apresentando as variáveis seguintes:

- O aumento do número de repetições por grupos de exercícios;
- O aumento do número de exercícios e do número de grupos de exercícios.

A intensidade é o rendimento de potência do treino, sendo proporcional à velocidade com que a energia é utilizada. É uma componente qualitativa do tipo de trabalho exercido num determinado período de tempo. Está diretamente relacionada com a capacidade nervosa e muscular. Assim, a qualidade de um estímulo depende da carga, da velocidade de execução de um movimento e da variação de intervalos de repouso entre os exercícios.

A intensidade ou resistência exprime-se habitualmente em função da repetição máxima. Pode ser também avaliada através de escalas subjetivas de esforço, como a escala subjetiva de esforço de *Borg*.

Quando avaliada subjetivamente, a intensidade deve variar inicialmente entre 12-13 (algo leve/forte). Em treino máximo pode chegar até 20 (esforço máximo).

Algumas variáveis fisiológicas, tais como a potência aeróbica, e composição corporal, sofrem maior alteração pelo volume de treino, enquanto variáveis como a força, a potência e a resistência muscular, são mais afetadas pela intensidade do treino.

Portanto, o aprimoramento de uma qualidade física ou mais qualidades físicas depende de uma boa interação entre o volume e a intensidade (Cossenza, 2001; Cometti, 2005; Branco, 2010).

### 3.10 Repetições

Podemos definir uma repetição como sendo um movimento completo de um dado exercício. Por exemplo, ao realizar uma rosca direta na barra, uma repetição corresponde a uma contração do músculo, seguida por uma extensão (Drago, 2009).

Este valor está relacionado de forma inversamente proporcional com a intensidade. Num treino de resistência muscular podem ser feitas 10 a 25 repetições com cargas leves. Em fases mais avançadas de treino, como a melhoria da força máxima, podem ser feitas apenas uma ou duas repetições, com cargas equivalentes a 95-100% da RM. (Drago, 2009; Branco, 2010).



### 3.11 Séries

Se a repetição representa um movimento completo do exercício, as séries são o conjunto de repetições. O comum é realizarem-se treinos com duas ou mais séries, nos quais são atribuídos intervalos de descanso previamente estabelecidos antes da realização da série seguinte. Considerando um dado exercício, este poderia ser composto por “x” repetições, com um descanso de “x” segundos e mais “x” repetições, o que nos daria um total de duas séries.

O número de séries executadas tem repercussão direta no volume da sessão, expresso como (número de repetições) x (número de séries). São normalmente recomendadas uma a três séries por exercício (Drago, 2009; Branco, 2010).

### 3.12 Intervalo de descanso

O intervalo de descanso, é um intervalo dado entre as séries e os exercícios para que o corpo tenha oportunidade de recuperar a sua energia, a fim de realizar mais uma série corretamente. O período de intervalo deve estar ligado à especificidade do treino. Assim, um intervalo pode variar de 20 a 30 segundos, no caso de resistência muscular, a 2 a 5 minutos no caso do treino de força máxima.

De um modo geral recomendam-se dois a três minutos de descanso entre exercícios que solicitem os mesmos grupos musculares. Se o fortalecimento tiver cargas menores e maior número de repetições, visando melhorar a força de resistência, os tempos de repouso devem ser diminuídos para menos de um minuto até dois minutos (Drago, 2009; Branco, 2010).

### 3.13 Frequência

Em indivíduos destreinados, uma frequência de três vezes por semana associa-se a maiores ganhos, embora se identifiquem benefícios com frequências de uma ou duas vezes por semana. Devem ser escolhidos dias alternados de forma a permitir uma boa recuperação. Treinos com cargas máximas ou um forte componente excêntrico podem necessitar até cerca de 72 horas de recuperação. Em atletas, a frequência pode alcançar as quatro a seis vezes por semana e ser até mesmo bidária (Branco, 2010).



Parte II

Atividade de Estágio

## Capítulo 3 – Estágio

Tal como já foi referido anteriormente, depois de um primeiro ano letivo bastante teórico foi necessário colocar em prática todo o conhecimento adquirido ao longo desse mesmo ano. Foi então que realizei um estágio profissionalizante, visto que desta forma teria a oportunidade de ganhar experiência profissional na área, o que a tese em si não me iria possibilitar.

Posto isto, seguidamente está descrito todo o meu percurso dentro do ginásio onde foi desenvolvido o estágio, desde a formulação de objetivos, a estrutura do plano de trabalhos e toda a atividade realizada ao longo do período de estágio.

### 1 Objetivos

Tal como em qualquer estágio, este não fugiu à regra e como tal foi necessária a formulação de objetivos para facilitar o meu trabalho. Deste modo, pude orientar a minha atividade de acordo com os objetivos estabelecidos, de forma que tudo corresse da melhor maneira possível, sendo que pelo meio existiu sempre algo que me levou a fazer uma reformulação desses mesmos objetivos. Para este estágio os objetivos definidos foram os seguintes:

#### 1.1 Objetivo Gerais

- ✓ Ser completamente autónomo dentro de um ginásio;
- ✓ Ganhar experiência profissional e pessoal nesta mesma área;
- ✓ Adquirir conhecimentos de aulas de grupo e musculação.

#### 1.2 Objetivos Específicos

- ✓ Conhecer a organização e gestão de atividades de ginásio e os seus problemas associados;
- ✓ Adquirir conhecimentos da Sala de Musculação e a Sala de Aulas de Grupo;
- ✓ Avaliar, prescrever e planificar sessões de treino e aulas de grupo;
- ✓ Acompanhar os clientes (trabalho de *Personal Trainer*);
- ✓ Adquirir o máximo de experiências e vivências possível;
- ✓ Realizar diversas aulas de grupo (*Spin Bike/Power/Step/X55/Body Combat/Pump*);
- ✓ Acompanhar e observar as tarefas do supervisor e restantes monitores, de modo a adquirir conhecimentos que me venham a auxiliar na minha carreira profissional.

### 2 Estrutura do Estágio

Após a formulação de objetivos para o decorrer do estágio, foi necessário estruturar um plano de trabalhos para servir de suporte a toda a minha atividade no ginásio. Este plano foi um

grande facilitador do trabalho desenvolvido, na medida em que, desta forma, seria quase impossível perder-me na aprendizagem que viria a ter. O plano de trabalhos ficou estruturado da seguinte maneira:

### 2.1 1ª Parte – Observação

- ✓ Nesta fase, o meu trabalho consistiu em acompanhar e observar todas as tarefas do supervisor e restantes monitores, de modo a adquirir todos os conhecimentos possíveis que me viriam a auxiliar no seguimento do meu trabalho.

**Outubro**

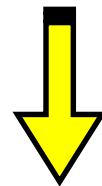


**Novembro**

### 2.2 2ª Parte – Co-lectioação

- ✓ Esta foi uma fase muito importante, se não mesmo a mais importante, na medida em que, após recolher todos os dados necessários (através da observação), esta fase ofereceu-me a possibilidade de começar a trabalhar no campo. Comecei a interagir ainda mais com os clientes, comecei a lidar com o facto de estar perante uma turma com bastantes pessoas, a instruir uma aula, isto tudo sempre em parceria com um dos monitores do ginásio.

**Dezembro**



**Janeiro**

### 2.3 3ª Parte – Autonomia

- ✓ Depois de realizadas as duas primeiras fases, chegou a fase mais importante de todas, a fase da autonomia. Foi muito importante, na medida em que iria ser nesta fase que realmente saberia se as fases anteriores foram bem apreendidas, uma vez que daqui para a frente iria estar por minha conta. Ou seja, já não iria ser eu a observar o trabalho dos monitores, mas iriam eles a estar de olhos postos em mim, que seria o centro das atenções. A partir deste momento, comecei a fazer o acompanhamento dos clientes na sala de exercício e a instruir aulas de grupo autonomamente.

**Fevereiro**



**Julho**

De acordo com as fases apresentadas anteriormente, e nunca saltando nenhuma delas, o horário semanal foi o mesmo durante todo o período de estágio. O mesmo é apresentado de seguida na ilustração 21:



Ilustração 11 - Horário Semanal

Inicialmente, o foco de interesse centrou-se muito na sala de exercício, onde, passando por todas as fases já referidas, fui acompanhando os monitores e adquirindo conhecimentos.

Comecei por observar como se procedia ao acompanhamento dos novos clientes sempre que entrasse algum, desde a avaliação da sua condição física e motora, à prescrição e planificação de treino individualizado. Posteriormente, a atenção virou-se para a sala de aulas de grupo, onde passava a maioria do tempo, uma vez que passou a ser a área de maior interesse. Inicialmente, assisti às aulas realizadas, até que dei início à prática, ponto desde o qual se iniciou o grande interesse.

Com o passar do tempo, juntamente com a formação de *Fight Do*, comecei a instruir algumas dessas aulas juntamente com o Sr. Carlos Caramelo, até que, por fim passei a instruir essas mesmas aulas sozinho, mas apenas comecei quando aquele achou que eu já estaria preparado.

### **3 Atividades Realizadas**

Neste ponto irei referir-me a todas as atividades realizadas durante o período de estágio, tanto na sala de exercício como na sala de aulas de grupo. Começarei pela sala de exercício.

#### **3.1 Sala de exercício**

Inicialmente estava bastante interessado nas atividades que se poderiam desenvolver na sala de exercício, uma vez que era uma área fascinante e que me interessava bastante. Com o decorrer do tempo fui aprofundando conhecimentos na área.

Seguindo o plano de trabalhos, primeiramente apenas observei todos os passos relativos ao acompanhamento de novos clientes, até ganhar alguma confiança para poder trabalhar com eles e ser eu a fazer o seu acompanhamento.

Tive também a possibilidade de observar algumas avaliações e de, em conjunto com o prof. Ricardo elaborar um plano de treino.

A minha participação na sala de exercício não foi totalmente ao encontro das minhas expectativas, nesta altura o ginásio não estava a passar por um dos seus melhores momentos, o que me dificultou em muito o aprofundar de conhecimentos.

Mesmo com estas dificuldades consegui adquirir muitos conhecimentos, fazer o acompanhamento de alguns clientes, avaliar a condição física dos mesmos, elaborar um plano de treino e ainda ter a experiência de poder utilizar as máquinas para ficar a conhecer as suas características.

#### **3.2 Sala de aulas de grupo**

Seguidamente, serão apresentados todos os relatórios de aulas realizadas diariamente como o *body combat*, o *fight do*, o *pump*, o *spinbike* e os *abs 500* e ocasionalmente, nomeadamente do *open day* e de participações em aulas relativas à Unidade Curricular de Desportos de Academia com os alunos do 2º ano da licenciatura em desporto do IPG.

#### **3.3 Atividades Regulares**

Durante o período de estágio, foram diversas as aulas de grupo que fui realizando regular e diariamente, de entre as quais se destacam as aulas de *bodycombat*, *SpinBike*, *Pump*, *Jump* e *ABS*. É sobre essas aulas que vou falar de seguida.

### 3.3.1 Aulas de BodyCombat

Tal como já referi, após adquirir a Formação de *Fight Do*, foi necessário começar e continuar a aplicar os conhecimentos adquiridos. Foi então que em conjunto com o prof. Carlos Caramelo fui ganhando autonomia na orientação de aulas e pela primeira vez trabalhei com o *Body Combat* no dia do lançamento das novas coreografias que iriam estar no ginásio.

Nesta fase foi um pouco mais fácil, uma vez que já tinha a experiência do *Fight Do*. Isso foi muito facilitador, visto que apenas tive de decorar muito bem a coreografia, não toda porque foi dividida entre os três orientadores, para que a aula corresse como o esperado.

Uma vez que já tinha aquela experiência de orientar uma aula em frente a um grande grupo de pessoas, a maior parte do trabalho estava feita e só faltava mesmo decorar a coreografia, porque com a ela toda na cabeça, o resto seria automático, já estava automatizado e já não era necessário estar a pensar no que deveria ou não fazer.

Em suma, o facto de já estar bem dentro de como as coisas funcionavam foi uma grande ajuda para que estas aulas corressem muito bem e sem qualquer problema, e como tal ajudou-me a ganhar ainda mais experiência e descontração na orientação das aulas, fossem elas quais fossem.

### 3.3.2 Aulas de *Fight Do*

Em conjunto com o prof. Carlos Caramelo comecei a dar algumas das faixas da coreografia número 37.

Primeiramente, comecei apenas por estar em cima do palco existente no ginásio e acompanhar o referido professor, com vista a ganhar alguma experiência frente a um grupo de pessoas, neste caso os clientes do ginásio, e só quando mostrei alguma confiança é que passei para a fase seguinte.

Esta fase consistiu em, uma vez que existiam dois microfones no ginásio, começar também eu a falar, ou seja, a dar a instrução à turma de forma a passar ao nível seguinte, um nível mais avançado, que seria ficar sozinho em cima do palco a orientar uma turma completa nesta modalidade. Foi isso mesmo que aconteceu. Entre os dois começámos a orientar uma aula em conjunto. Dividíamos a tarefa ao meio e cada um dava o melhor de si para que fosse uma aula completa, divertida, entusiasmante e acima de tudo que levasse as pessoas a trabalhar e que fizesse com que elas saíssem dali satisfeitas.

Numa fase em que o Sr. Ricardo Pinto e o Sr. Carlos Caramelo foram de férias, tive a oportunidade de demonstrar aquilo que tinha aprendido ao começar a orientar a aula de *Fight Do* completa sozinho, sem a ajuda de ninguém.

Este método utilizado por nós até que fosse apenas eu em cima do palco em frente a uma turma relativamente grande foi, a meu ver, o mais apropriado e correto, uma vez que foi realizado

por fases, em que em cada uma delas havia um objetivo e só após esse mesmo objetivo estar alcançado é que se passava para a fase seguinte, com um novo objetivo.

### **3.3.3 Aulas de *SpinBike***

Tal como aconteceu com as aulas de *Fight Do*, as aulas de *SpinBike* seguiram a mesma metodologia no que toca a ganhar experiência, estar em frente de muitas pessoas e orientar uma aula.

Inicialmente comecei por ficar em cima do palco existente no ginásio, juntamente com o prof. Carlos Caramelo, com vista a ganhar alguma experiência frente a um grupo de pessoas. Só quando este técnico sentiu que eu estava preparado é que passei para a fase seguinte.

Esta fase consistiu em, tal como aconteceu nas aulas de *Fight Do*, aproveitar o facto de existirem dois microfones e começar também eu a dar a instrução à turma, de forma a passar a um nível mais avançado, ficar sozinho em cima do palco a orientar uma turma completa.

Foi exatamente isso que aconteceu. Utilizei uma das coreografias e comecei a orientar uma aula de *Indoor Cycling*, dando o melhor de mim para que fosse um exemplo para a turma.

Após esta fase, foi-me dada a tarefa de construir uma coreografia (Apêndice 10) para passar por algo novo. Tive assim a minha oportunidade de demonstrar aquilo que tinha aprendido ao longo de todo este tempo de estágio. Posteriormente, comecei a orientar estas aulas todas as sextas-feiras.

Este método utilizado foi, tal como o de *Fight Do*, o mais apropriado e correto, pois seguimos novamente a lógica de objetivos dentro de cada uma das fases, primeiro os dois em cima do palco, depois apenas eu em cima do palco em frente a uma turma relativamente grande e, finalmente, a construção de uma coreografia.

### **3.3.4 Aulas de *ABS 500***

Para além das aulas de *Fight Do* e de *SpinBike*, as aulas de *ABS 500* seguiram a mesma metodologia, no que toca a ganhar experiência, estar em frente de muitas pessoas e orientar uma aula para essa mesma turma.

Nestas aulas, primeiramente foi-me colocado o desafio de construir uma coreografia de Abdominais (Apêndice 10), não para que com ela pudesse orientar uma aula, mas sim para adquirir alguma experiência no que toca à construção e planificação de aulas de grupo.

Posteriormente, após a coreografia estar construída, um novo desafio se me colocou, orientar uma aula de abdominais, mas com a coreografia que tinha construído. Foi então que comecei a orientar aulas de abdominais, até que esta tarefa se repetiu todas as sextas-feiras.



Agora, para além das aulas de *SpinBike*, passei também a orientar as aulas de *ABS 500* todas as semanas, às sextas-feiras.

### **3.3.5 Aula de *Fit-Pump***

Tal como já foi mencionado anteriormente, com a aquisição da formação de *Fight Do* o objetivo passava sempre pelo mesmo método, já utilizado e aplicado por diversas vezes em diferentes modalidades, e com bastante sucesso.

Primeiro, esse método, passou por estar em cima do palco lado a lado com o prof. Carlos Caramelo, com vista a ganhar experiência em frente a um grupo de pessoas.

Numa fase seguinte, comecei também eu a dar a instrução à turma de forma a passar ao nível um nível mais avançado, que seria ficar orientar uma turma completa nesta modalidade. O que acabou mesmo por acontecer, em conjunto. Começámos a orientar uma aula, fizemos uma divisão da coreografia e cada um deu o melhor de si para que fosse uma aula completa, divertida e entusiasmante, que satisfizesse as necessidades dos clientes.

Este método foi utilizado até que fosse adquirida uma certa autonomia em cima do palco, em frente a uma turma relativamente grande, objetivo principal deste estágio. A meu ver, foi o método mais apropriado e correto, realizado por fases em que em cada uma delas havia um objetivo e só após esse objetivo estar alcançado é que se passava para a fase seguinte.

## **3.4 Atividades Eventuais**

De seguida, serão abordadas todas as atividades que foram realizadas ocasionalmente como a formação de *Fight Do*, o *Open Day*, as aulas ao ar livre e as participações em aulas de *Fight Do* e *SpinBike*, relativas à Unidade Curricular de Desportos de Academia, com os alunos do 2º ano da Licenciatura em Desporto do IPG.

### **3.4.1 Formação de *Fight Do***

Nos dias 28 e 29 de Janeiro de 2012, foi realizada uma Formação de *Fight Do* intensiva, de 2 dias, no Ginásio *Stadius Fitness Club*, organizada pelo prof. Ricardo Pinto, uma vez que o Ginásio adquiriu o *franchising* de algumas das modalidades da *Radical Fitness*. Esta formação de *Fight Do* foi orientada pelo *Official Trainer* da *Radical Fitness*, prof. Mário Faria. Da parte da manhã, a formação começou com a apresentação de toda a turma de trabalho e do instrutor, servindo para todos nos ficarmos a conhecer um pouco. Ainda durante o período da manhã realizámos uma aula de *Fight Do* completa, para demonstração a toda a turma.

Já no período da tarde, a formação começou com uma parte teórica onde foram explicados todos os conceitos básicos da modalidade em questão. Inicialmente foi abordado o tema da Planificação, o primeiro dos 4 grandes e importantes pilares destas modalidades. Aqui, foram dadas as informações relativas à caracterização da aula, da sua estrutura e como se decompõe. Uma aula de *Fight Do* é composta por 10 músicas, trabalhando-se em cada uma uma técnica de combate diferente, em que a primeira é relativa ao aquecimento e a última à recuperação ativa ou relaxamento.

Posteriormente foram abordadas as diferentes técnicas de combate, contendo cada uma delas um conjunto de movimentos que o instrutor tem de dominar minimamente para poder orientar uma aula deste tipo. Dentro deste segundo pilar temos as guardas frontal, box e marcial, as técnicas de boxe, nas quais se incluem o *Jab*, o *Cross*, o *Upper Cut*, o *Hook*, e o *Body Rip*. Para além destas temos ainda as técnicas de *Muay Thai*, onde se inserem os Cotovelos Ascendente, Descendente, Reverso e Lateral e também as Joelhadas Frontal e Lateral e o *Low Kick*. Depois temos as Técnicas Marciais, que compreendem o Direto Marcial Punho, Palma e Dedos, o Canto ao Pescoço, Descendente e Lateral, o Martelo ao Queixo e Descendente, o Cotovelo Direto e Atrás, o Golpe Reverso, o Joelho Frontal e os Pontapés Frontal, Circular e Lateral. Dentro das técnicas temos também os movimentos Defensivos, como as esquivas frontal, lateral e circular, o escudo de perna, e as defesas, baixa, média, alta, cruzada baixa e cruzada alta. Por último, as técnicas de solo, glúteos, abdominais e flexões.

Um terceiro pilar é a música, em que se falou da estrutura musical, do diagrama de faixas e intensidades, do equilíbrio musical, dos ritmos de movimento e dos efeitos especiais de sinalização e interpretação.

Por último, e o mais importante de qualquer modalidade de ginásio, foi abordado o tema da instrução, base de qualquer modalidade, uma vez que para uma aula ser boa é necessário dar as instruções aos nossos alunos de forma que eles trabalhem à intensidade necessária para obter os resultados desejados, tanto por nós, instrutores, como pelos nossos clientes. Neste capítulo foi abordada a instrução visual e verbal juntamente com a interação com os clientes, a motivação e o treino.

Após esta fase teórica, e já no dia seguinte, no domingo, passou-se à prática e avaliação, onde inicialmente se começou por “pegar” numa das faixas musicais da coreografia que nos foi fornecida, e que nos foi pedido para treinar de sábado para domingo, e uma das tarefas era alterar um dos blocos da coreografia e treinar. Depois foi feita uma avaliação a essa faixa musical, onde cada um de nós teve de orientar o resto da turma. No domingo à tarde foi feita nova avaliação, mas desta vez numa faixa diferente e com a coreografia original.

No final foi feita uma pequena reflexão sobre o desempenho de cada um nos diversos momentos de avaliação por parte do *Official Trainer* prof. Mário Faria.

### 3.4.2 Aula de *Fight Do* do 2º Ano de Desporto

No dia 22 de Março de 2012, a turma do 2º ano do curso de Licenciatura em Desporto da Opção de Desportos de Academia da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto esteve no Ginásio *Stadius Fitness Club*, a fim de realizar uma aula de *Fight Do*, orientada pelo prof. Carlos Caramelo.

As minhas funções nesta formação foram de colaborar na preparação da mesma, e ajudar a instruir os alunos durante a formação, uma vez que já me tinha sido facultada a mesma formação relativa ao *Body Combat* por parte do professor, e adquiri a formação de *Fight Do*, e assim, uma vez que a turma era de cerca de 25 alunos, fazer com que a informação chegasse a todos eles sem exceção.

A aula começou com a parte teórica, onde foram explicados todos os conceitos básicos da modalidade em questão. Inicialmente foi abordado o tema da planificação, o primeiro dos 4 grandes pilares desta modalidade. Foram facultadas as informações relativas à caracterização da aula, da sua estrutura e como se decompõe. Uma aula de *Fight Do* é composta por 10 músicas, em que em cada uma se trabalha uma técnica de combate diferente, em que a primeira é relativa ao aquecimento e a última relativa à recuperação ativa, relaxamento.

Posteriormente foram abordadas as diferentes técnicas de combate, sendo que dentro de cada uma destas técnicas existe um conjunto de movimentos que o instrutor tem de dominar para poder orientar uma aula. Tal como no *Fight Do*, dentro deste segundo pilar, temos as guardas frontal, boxe e marcial e as técnicas de boxe. Para além destas temos ainda as técnicas de *Muay Thai* e Marciais. Dentro das técnicas temos os movimentos defensivos. Por último temos as técnicas de solo, glúteos, abdominais e flexões.

Um outro pilar é a música, onde se abordou o tema da estrutura musical, do diagrama de faixas e intensidades, do equilíbrio musical, dos ritmos de movimento e dos efeitos especiais de sinalização.

Por último e o mais importante de qualquer modalidade de ginásio, foi abordado o tema da instrução base. Neste capítulo foi abordada a instrução visual e verbal juntamente com a interação, a motivação e o treino.

Após esta fase teórica, onde inicialmente se começou por explicar todos os movimentos falados ao longo da teoria e se praticaram e treinaram em grupos de 2 elementos, e finalizada a prática destes movimentos, toda a turma realizou uma aula de *Fight Do*, que foi orientada pelo prof. Carlos Caramelo e por mim, visto já ter formação nesta área de trabalho.

### 3.4.3 Aula de *SpinBike* do 2º Ano de Desporto

No dia 28 de Março de 2012, a turma do 2º Ano do Curso de Licenciatura em Desporto da Opção de Desportos de Academia da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto esteve no Ginásio *Stadius Fitness Club*, a fim de realizar uma aula de *SpinBike*, orientada pelo prof. Carlos Caramelo.

As minhas funções nesta formação foram exatamente as mesmas que na formação anterior de *Body Combat*, colaborar na preparação da mesma e ajudar a instruir os alunos durante a formação. A turma era constituída por cerca de 22 alunos.

Inicialmente, numa parte teórica onde foram explicados todos os conceitos básicos da modalidade em questão e de seguida realizou-se uma aula prática, com o objetivo de todos eles passarem pela experiência.

Começou por se falar da caracterização da aula (aula de 45 a 50 min; programa de ciclismo *indoor*, que simula a atmosfera do ciclismo de rua e de montanha, num ambiente de aula de grupo) e seus objetivos: potenciar a Resistência Cardiovascular e o elevado Gasto Calórico.

Seguidamente, foi abordada a metodologia, sendo esta uma aula coreografada com música entre 80 bpm e 160 bpm, em que cada música é decomposta em blocos de 32 tempos e existe um treino intervalado – variabilidade de estímulos (velocidades e tipos de terreno), tempos e repetições. Dentro da música abordou-se a transferência de bpm (batidas por minuto) para rpm (repetições por minuto). Músicas entre 60 a 120 BPM mantêm-se o valor em RPM (músicas com cadências mais rápidas e com pouca carga) e músicas com batidas superiores a 120 BPM dividem-se por 2 e obtém-se o valor em RPM (músicas com cadências mais lentas e com carga mais elevada).

Posteriormente passou-se para a bicicleta em si, tendo-se referido a posição base, nomeadamente da altura do selim (sentado em cima da bicicleta com o calcanhar em cima do pedal, a perna deve estar em extensão), da profundidade do selim (no momento da flexão da perna, o joelho deve estar alinhado com o tornozelo, de forma a conseguir ver a ponta do pé), da altura do guiador (à mesma altura do selim ou mais baixo, de modo a permitir que a musculatura dos ombros e zona cervical esteja relaxada) e também das 3 pegas possíveis de realizar.

Foi então que se passou para as técnicas utilizadas, mais precisamente o plano sentado (técnica básica utilizada em todos os tipos de aula, onde o praticante permanece sentado no selim, com cadências entre 80 e 110 RPMS), o plano Recuperação (técnica usada para quebra de postura e alongamentos durante algumas faixas e, ao final de cada faixa, para permitir a recuperação e reidratação, utilizando-se com cadências entre 80 e 110 RPMS).

Outras técnicas abordadas foram: o Sprint (pedalar a velocidade elevada, durante no máximo 30 segundos, com carga de moderada para alta, podendo ser realizada em pé ou sentado,

com cadências entre 125 e 135 RPM) e o *Aeroracing* (posição deitado em cima da bicicleta a formar uma posição o mais aerodinâmica e confortável possível).

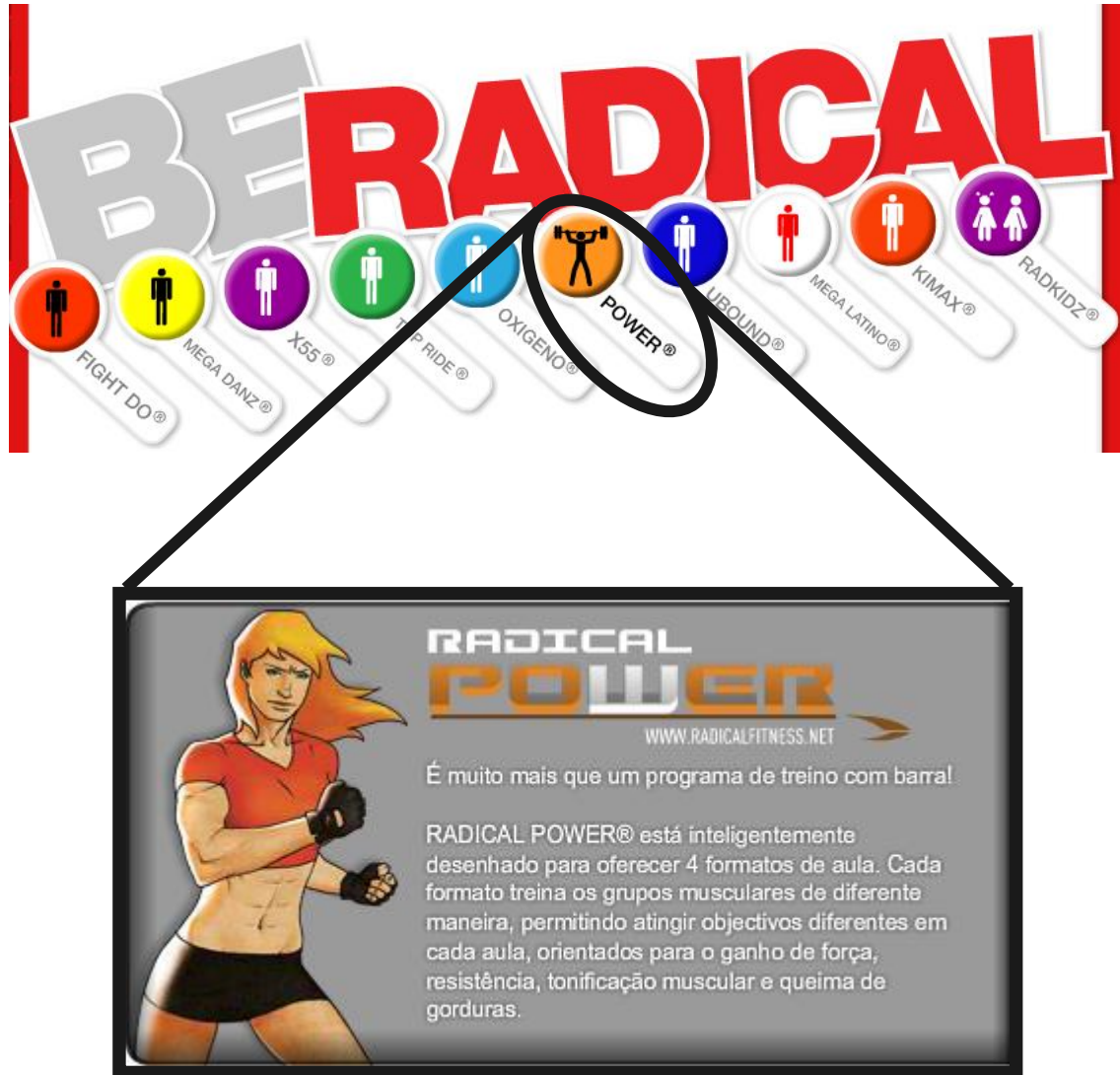
Outra técnica abordada foi a subida, técnica que pode ser realizada em contacto com o selim (subida sentada) e sem contacto com o selim (subida em pé), onde a carga é sempre elevada e o Desnivelado, uma técnica avançada que consiste em levantar do selim em intervalos, com movimentos suaves, e com cadência constante. Considera-se que esta deve ser realizada com cargas de moderada a elevada.

Posteriormente foi realizada uma aula de *SpinBike*, prática em que todos os alunos participaram. Para muitos deles foi a primeira aula de *Bike* alguma vez feita. Durante a aula notou-se a inexperiência da grande maioria dos alunos, sendo que alguns deles já tinham tido a oportunidade de realizar aulas do mesmo género, sendo que esta modalidade já era conhecida por todos eles.

#### Aula de *SpinBike* lecionada

	MÚSICAS	BPM/RPM	DESCRIÇÃO
1ª MÚSICA	Boss AC “Sexta-feira (Emprego Bom já)”	108/108	- Agarrar a batida e fazer o aquecimento. Posição 2.
2ª MÚSICA	LMFAO “Party Rock Anthem”	130/65	- Subida sentado e em pé. Batida com a perna direita e com a perna esquerda.
3ª MÚSICA	Daddy Yankee “Lovumba”	120/120	- Desnivelado. Posição 2.
4ª MÚSICA	David Guetta ft. Usher “Without You”	120/120	- Ritmo normal durante a música, sprint no refrão.
5ª MÚSICA	LMFAO “Sexy and I Know It”	130/65	- Aumenta a carga (bastante). Sentado e em pé.
6ª MÚSICA	Adele “Ste Fire to the Rain”	108/108	- Aumenta carga. Ritmo normal durante a música, sprint no refrão.
7ª MÚSICA	Pitbull ft. Marc Anthony “Rain Over Me”	128/64	- Batida com a perna direita. Quando sobe, posição 3
8ª MÚSICA	Pitbull ft. Chris Brown “International Love”	120/120	- Batida com a perna direita e com a esquerda. Quando sobe, posição 3.
9ª MÚSICA	Pablo Alborán ft. Caminho “Perdóname”	136/68	- Retorno à clama (relaxamento) e alongamentos na bicicleta e fora dela.

## Power – Radical Fitness



### 3.4.4 Open Day

No dia 21 de Abril de 2012 realizou-se o *Open Day* no Ginásio. Foram lançadas novas coreografias e músicas de quatro modalidades, nomeadamente *Fight Do*, *X 55*, *Oxigénio* e *Ubound*, com 16, 13, 11 e 8 pessoas a realizar estas novas coreografias, respetivamente.

Foi um dia repleto de emoção e alegria, em que acima de tudo todos se divertiram e passaram um dia um pouco diferente e fora da rotina normal do dia-a-dia.

Nesta atividade, a minha função foi ajudar na preparação e realização deste evento e também orientar uma aula de *Fight Do*.

### **3.4.5 Aulas no exterior**

Ao longo do estágio foram também realizadas aulas no exterior do ginásio, não só porque estávamos no verão, mas também para oferecermos uma nova experiência aos clientes e fugir à rotina normal do ginásio.

### **1.3 Planos de Aulas**

Neste relatório estão também descritos todos os planos das diversas aulas realizadas e que se instruíram no ginásio durante o período de estágio, ficando a faltar uma coluna com a gestão do tempo, ou seja, dos minutos previstos para cada uma das partes que constituem uma aula. Todos estes planos estão expostos no apêndice VIII.

## Capítulo 4 - Reflexão Final

Aos momentos de estágio correspondem conteúdos e objetivos específicos, embora o percurso formativo nele materializado seja orientado por uma lógica e coerência internas, fruto das competências adquiridas durante todo o plano curricular do curso, especializando-se em função de todo o processo de construção, planificação e intervenção de um profissional de Desporto.

Neste estágio, o trabalho que se pretendeu desenvolver foi um trabalho com uma grande componente prática em todas as áreas do ginásio, não só na Sala de Exercício como também, e principalmente, na Sala de Aulas de Grupo, não esquecendo a importante componente teórica adquirida ao longo do plano curricular do curso.

Inicialmente o interesse era um pouco maior dentro da sala de exercício, passando posteriormente a ser na sala de aulas de grupo, onde apostei fortemente.

Ao longo deste estágio foram aplicados todos os conhecimentos adquiridos no curso de Licenciatura e da formação teórica do Curso de Mestrado. Também foram aplicados conhecimentos adquiridos de aprendizagens efetuadas no próprio local de estágio.

Tal como em qualquer projeto, foi necessário realizar uma reformulação de objetivos devido ao decorrer dos trabalhos, de forma a que tudo corresse da melhor maneira possível, nomeadamente na concretização do estudo de caso, que não foi possível levar a cabo, e também ao nível das aulas de grupo, que para além de as lecionar também comecei a instruí-las.

Este estágio correu tal como planificado. Consistiu numa primeira fase de observação e apreensão de conhecimentos, conhecimentos estes adquiridos através da observação das tarefas realizadas pelo supervisor e restantes instrutores do ginásio e também através da realização de uma revisão bibliográfica.

Numa segunda fase, foi objetivo deste estágio a realização de um trabalho mais autónomo dentro do ginásio, sempre com o acompanhamento do supervisor. Também ele foi conseguido, uma vez que tive a possibilidade de instruir aulas de grupo, passando por todas as modalidades existentes no ginásio, possibilidade essa que foi muito bem aproveitada a todos os níveis.

A última etapa consistiu na redação do relatório de estágio baseado em aprendizagens efetuadas durante o período de estágio e diversa bibliografia e realizar a defesa do mesmo.

Neste estágio desenvolveu-se um trabalho que abrangeu todos os objetivos descritos anteriormente, desde aprender como funciona um ginásio a saber o que se pode fazer lá, até ganhar uma certa autonomia, não esquecendo também a aquisição de conhecimentos.

Ao longo deste estágio pretendeu-se também realizar algumas aprendizagens tais como avaliar, prescrever e planificar sessões de treino e aulas de grupo. Não devem esquecer-se, porém,



algumas dificuldades sentidas, como a ausência de experiência e prática nesta área de trabalho, que consegui superar plenamente.

Por último, a realização de um estágio, nos termos e com a duração prevista, proporcionou uma aprendizagem de competências profissionais num contexto real de trabalho e o desenvolvimento dos conhecimentos técnicos e científicos adquiridos ao longo do curso. Foi também aferida a capacidade para a realização de novas tarefas, próprias da atividade técnica, profissional e científica, numa organização aberta ao público, desenvolvendo um programa definido e orientado pelo professor responsável pelo respetivo estágio.

## Referências Bibliográficas

- ACSM. (2010). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (8ª ed.). Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.
- Anselmi, H. (n.d.). *Manual de Fuerza, Potencia e Acondicionamento Físico* (8ª ed.). Grupo Sobre Entrenamiento.
- Barata, T. (1997). *Actividade Física e Medicina Moderna*. Odivelas: Europress.
- Barata, T. (2003). *Mexa-se... pela sua saúde* (5ª ed.). Lisboa: Dom Quixote.
- Bompa, T. (2004). *Periodización del Entrenamiento Deportivo* (2ª ed.). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Bompa, T., & Cornacchia, L. (2000). *Treino de Força Consciente*. São Paulo: Phorte Editora.
- Brito, J., & Oliveira, F. (1998). *Manual Prático de Musculação e Culturismo*. Xistarca.
- Castelo, J. (2000). *Metodologia do Treino Desportivo* (3ª ed.). Lisboa: FMH Edições.
- Castelo, J., Mil-Homens, P., & Vieira, J. (n.d.). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa: Edições FMH.
- Cometti, G. (2005). *Los métodos modernos de musculación* (4ª ed.). Badalona: Paidotribo.
- Cossenza, C. E. (2001). *Musculação: Métodos e Sistemas* (3ª ed.). Brazil: Sprint.
- Delavier, F. (2000). *Guia dos Movimentos de Musculação* (2ª ed.). São Paulo: Manole.
- Dias, M. S. (2004). Pombal-Rochoso-Guarda: Memórias das pedras e das gentes. In *Praça Velha: Revista Cultural da Cidade da Guarda* (pp. 133-140). Guarda: Câmara Municipal da Guarda.
- Drago, D. C. (2009). *Fundamentos da musculação*. Florianópolis: D.C.Drago.
- Estatística, I. N. (2011). *Censos 2011: Resultados definitivos*. Portugal: INE.
- Evans, N. (2007). *Anatomia da Musculação* (1ª ed.). Brasil: Manole.
- Ferreira, A. (1995). *Plano Estratégico da Cidade da Guarda*. Guarda: MANUAL.
- Fitness, R. (n.d.). *Radical Fitness*. Retrieved Junho 29, 2012, from [www.radicalfitness.net](http://www.radicalfitness.net): [www.radicalfitness.net](http://www.radicalfitness.net)
- Freitas, B. C. (2008). *A dimensão (pública) urbana das práticas comtemporâneas do exercício físico*. Lisboa: Instituto Superior Técnico - Universidade Técnica de Lisboa.
- Garganta, R. (2003). *Guia prático de Avaliação Física em Ginásios, Academias e Health Clubs* (2ª ed.). São Paulo: Manz Produções.
- Health, M. (n.d.). Total Body Muscle Plan.
- Health, M. (n.d.). Total Body Workbook.
- Iriarte, C. (n.d.). *Entrenamiento para la salud y la Estética*. Grupo Sobre Entrenamiento.
- Kita, J. (2006). *O melhor da Men's Health. Os 15 melhores exercícios*. (1ª ed.). Lisboa: Pátano Editora.

- Maccadanza, R. (2007). *Manual de Alongamento-Stretching* (1ª ed.). Cascais, Portugal: Arteplural Edições.
- Monteiro, W. (2004). *Manual para Avaliação e Prescrição de Condicionamento Físico* (4ª ed.). Rio de Janeiro, Brasil: Sprint.
- Moutão, J. M. (2005). *Motivação para a prática de exercício físico*. Vila Real: Universidade de Trás-os Montes e Alto Douro.
- Pearl, B. (2002). *Tratado general de la musculación* (4ª ed.). Barcelona: Paidotribo.
- Pereira, A. L. (2006). O Ginásio. Um panatótico de Bentham para o cuidar de si? *Sociologia, problemas e práticas*, pp. 117-138.
- Pereira, H. V. (2008). *Transforme-se no seu personal Trainer* (1ª ed.). Lisboa: Sílabo.
- Ribeiro, J. L. (2002). *Avaliação e Prescrição do Exercício*. Instituto Superior de Ciências da Saúde - Sul.
- Ros, F. E., Jaén, T. F., Romero, J. L., & García, P. G. (2006). *Prevención de las lesiones deportivas*. Murcia: Quaderna Editorial.
- Serra, M. C. (1999). *Os Jogos Tradicionais em Portugal-as relações entre as práticas lúdicas e as ocupações agrícolas e pastorais*. (Vol. II). Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Weineck, J. (2005). *Optimales training*. Alemanha: Editorial Paidotribo.
- Wilmore, J. H. (2001). *Fisiologia do Esporte e do Exercício* (2ª ed.). Editora Manole.

## **Anexos**

### **Anexo I (PAR-Q)**

# PAR-Q & YOU

(A Questionnaire for People Aged 15 to 69)

Regular physical activity is fun and healthy, and increasingly more people are starting to become more active every day. Being more active is very safe for most people. However, some people should check with their doctor before they start becoming much more physically active.

If you are planning to become much more physically active than you are now, start by answering the seven questions in the box below. If you are between the ages of 15 and 69, the PAR-Q will tell you if you should check with your doctor before you start. If you are over 69 years of age, and you are not used to being very active, check with your doctor.

Common sense is your best guide when you answer these questions. Please read the questions carefully and answer each one honestly: check YES or NO.

YES	NO	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Has your doctor ever said that you have a heart condition <u>and</u> that you should only do physical activity recommended by a doctor?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Do you feel pain in your chest when you do physical activity?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. In the past month, have you had chest pain when you were not doing physical activity?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Do you lose your balance because of dizziness or do you ever lose consciousness?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Do you have a bone or joint problem (for example, back, knee or hip) that could be made worse by a change in your physical activity?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Is your doctor currently prescribing drugs (for example, water pills) for your blood pressure or heart condition?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. Do you know of <u>any other reason</u> why you should not do physical activity?

If  
you  
answered

## YES to one or more questions

Talk with your doctor by phone or in person BEFORE you start becoming much more physically active or BEFORE you have a fitness appraisal. Tell your doctor about the PAR-Q and which questions you answered YES.

- You may be able to do any activity you want — as long as you start slowly and build up gradually. Or, you may need to restrict your activities to those which are safe for you. Talk with your doctor about the kinds of activities you wish to participate in and follow his/her advice.
- Find out which community programs are safe and helpful for you.

## NO to all questions

- If you answered NO honestly to all PAR-Q questions, you can be reasonably sure that you can:
- start becoming much more physically active — begin slowly and build up gradually. This is the safest and easiest way to go.
  - take part in a fitness appraisal — this is an excellent way to determine your basic fitness so that you can plan the best way for you to live actively. It is also highly recommended that you have your blood pressure evaluated. If your reading is over 144/94, talk with your doctor before you start becoming much more physically active.

### DELAY BECOMING MUCH MORE ACTIVE:

- if you are not feeling well because of a temporary illness such as a cold or a fever — wait until you feel better; or
- if you are or may be pregnant — talk to your doctor before you start becoming more active.

**PLEASE NOTE:** If your health changes so that you then answer YES to any of the above questions, tell your fitness or health professional. Ask whether you should change your physical activity plan.

**Disclaimer of the PAR-Q:** The Canadian Society for Exercise Physiology, Health Canada, and their agents assume no liability for persons who undertake physical activity, and if in doubt after completing this questionnaire, consult your doctor prior to physical activity.

**No changes permitted. You are encouraged to photocopy the PAR-Q but only if you use the entire form.**

NOTE: If the PAR-Q is being given to a person before he or she participates in a physical activity program or a fitness appraisal, this section may be used for legal or administrative purposes.

"I have read, understood and completed this questionnaire. Any questions I had were answered to my full satisfaction."

NAME \_\_\_\_\_

SIGNATURE \_\_\_\_\_

DATE \_\_\_\_\_

SIGNATURE OF PARENT  
or GUARDIAN (for participants under the age of majority) \_\_\_\_\_

WITNESS \_\_\_\_\_

**Note: This physical activity clearance is valid for a maximum of 12 months from the date it is completed and becomes invalid if your condition changes so that you would answer YES to any of the seven questions.**



**Anexo II**  
**(Questionário de Triagem e Estratificação do Risco)**

## Exercise Screening Questionnaire

### I. Factores de Risco (Dois ou mais colocam a pessoa em Risco Moderado)

- \_\_\_\_\_ 1. Algum dos seus pais, irmãos ou irmãs, teve um ataque cardíaco, cirurgia de revascularização, angioplastia, ou morte súbita cardíaca? Que idade tinha o seu parente no momento? (Risco Moderado deve ser abaixo de 55, se do sexo masculino ou menos de 65 anos se do sexo feminino).
- \_\_\_\_\_ 2. Você fumou nos últimos seis meses? (Sim, qualifica-se como factor de risco).
- \_\_\_\_\_ 3. Qual é a sua pressão arterial normal? ( $\geq 140/90$  Qualifica-se como factor de risco) Toma alguma medicação para a pressão arterial? (Sim, qualifica-se como factor de risco).
- \_\_\_\_\_ 4. Qual é o seu nível de colesterol LDL? Se não sabe o seu nível de LDL, qual é o seu nível de colesterol total? Qual é o seu nível de colesterol HDL? (LDL  $> 130$  [usar colesterol total  $> 200$  se LDL não é conhecido], ou HDL  $< 40$  pode ser considerado um factor de risco; HDL  $> 60$  qualifica-se como um factor de risco negativo).
- \_\_\_\_\_ 5. Qual é a sua glicemia em jejum? ( $\geq 100$  qualifica-se como factor de risco).
- \_\_\_\_\_ 6. Qual é a sua altura e peso? (IMC  $\geq 30$  qualifica-se como um factor de risco).  
*Ou perguntar:* Qual é a sua circunferência da cintura? (Cintura de  $> 102$  cm, para homem ou  $> 88$  cm. Ou para mulher qualifica-se como factor de risco).  
*Ou perguntar:* Quais são os seus perímetros da cintura e anca? (Razão cintura-anca de  $\geq 0,95$  para homem ou  $\geq 0,86$  para mulher qualifica-se como factor de risco).
- \_\_\_\_\_ 7. Você pratica pelo menos 30 minutos de atividade física moderada na maioria dos dias da semana (ou equivalente)? (Não se qualifica como factor de risco).

### II. Sintomas (Um ou mais coloca a pessoa em Risco Elevado)

- \_\_\_\_\_ 1. Já teve dor ou desconforto no peito ou áreas vizinhas (i.e., isquemia)?
- \_\_\_\_\_ 2. Já se sentiu fraco ou com tonturas (excepto quando se senta-se rapidamente)?
- \_\_\_\_\_ 3. Acha difícil respirar quando está deitado ou a dormir?
- \_\_\_\_\_ 4. Os seus tornozelos costumam ficar inchados? (excepto depois de um longo período de pé)
- \_\_\_\_\_ 5. Já teve palpitações ou um período incomum de rápidos batimentos cardíacos?
- \_\_\_\_\_ 6. Já teve ardores ou câibras nos músculos das pernas (ou seja, claudicação intermitente)?
- \_\_\_\_\_ 7. O seu médico alguma vez lhe disse que tem um sopro no coração? Em caso afirmativo, ele ou ela disse que é seguro para você fazer exercícios?

\_\_\_\_\_ 8. Sente-se muito cansado ou com dificuldade em respirar em atividades habituais?

### III. Outras

\_\_\_\_\_ 1. Que idade tem? (Homens  $\geq 45$  e mulheres com idade  $\geq 55$  estão em risco moderado).

\_\_\_\_\_ 2. Tem alguma das seguintes doenças: a doença cardíaca, doença arterial periférica, doença cerebrovascular, doença pulmonar obstrutiva crónica (enfisema ou bronquite crónica), asma, doença intersticial pulmonar, fibrose cística, diabetes mellitus, distúrbios da tireóide, doença renal ou doença hepática? (Sim para qualquer doença coloca a pessoa em alto risco).

\_\_\_\_\_ 3. Tem algum problema de ossos ou articulares, como artrite ou uma lesão no passado, que pode piorar com o exercício? (Se a resposta for sim, o teste ergométrico pode ter de ser adiado ou modificado).

\_\_\_\_\_ 4. Tem um resfriado ou gripe, ou qualquer outra infecção? (Se sim, o teste ergométrico deve ser adiada).

\_\_\_\_\_ 5. Está grávida? (Se sim, teste de esforço pode ter de ser adiado ou modificado).

\_\_\_\_\_ 6. Tem algum outro problema que pode tornar difícil para você fazer exercícios extenuantes?

### ✓ Interpretação

**Baixo risco (jovem e até um factor de risco):** Pode fazer o teste máximo ou entrar num programa de exercício vigoroso.

**Risco moderado (mais velho, com dois ou mais factores de risco):** Pode fazer testes submáximos ou entrar num programa de exercício moderado.

**De alto risco (um ou mais sintomas ou doença):** Não deve ser testado sem um médico presente, não deve começar um programa de exercícios sem autorização do médico.



**Anexo III**  
**(Anamnese)**

# Anamne

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_ <sup>se</sup>idade \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_ de

Nascimento. \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Morada \_\_\_\_\_ Código Postal \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Telef/Telem \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

Profissão \_\_\_\_\_ Contacto do Emprego \_\_\_\_\_

Estado Civil: Solteiro  Casado  Divorciado  Viúvo

Médico de Família \_\_\_\_\_ Contacto \_\_\_\_\_

Morada \_\_\_\_\_ Código Postal \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Razão da última ida ao médico? \_\_\_\_\_

Data do último exame físico \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Alguma vez fez algum teste de *stress* de exercício? Sim  Não

Data e Local do Teste \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Alguma vez fez testes Cardiovasculares? Sim  Não

Data e Local do Teste \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Pessoa para contacto em caso de emergência \_\_\_\_\_

Contacto \_\_\_\_\_ (Grau de Parentesco) \_\_\_\_\_

Por favor responda Sim ou Não às seguintes questões sobre a sua História Familiar, Pessoal e sobre os sintomas que já teve:

História Familiar			História Pessoal			Sintomas		
Algum membro da família imediata teve:			Alguma vez teve:			Alguma vez teve:		
	Sim	Não		Sim	Não		Sim	Não
Ataque Cardíaco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Pressão Arterial Alta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Dor no Peito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cirurgia ao Coração	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Colesterol Alto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Falta de Ar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Endoprótese Coronária	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Diabetes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Palpitações	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cateterismo Cardíaco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Problemas Cardíacos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Arritmias Cardíacas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cardiopatía Congénita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Doenças das Artérias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Respiração Curta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Golpe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Doença da Tiróide	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Dores Intermi. Pernas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Outra doença Crónica:			Doença Pulmonar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tonturas ou Desmaios	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____			Asma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Fatiga (Act. Usuais)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____			Cancro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ressonar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____			Doença Renal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Dor de Costas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____			Hepatite	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Problemas Ortopédicos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____			Outra: _____			Outra: _____		

Observações: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Alguma vez mediu o Colesterol? Sim  Não

Se Sim, valores \_\_\_\_/\_\_\_\_ Onde \_\_\_\_\_

Está a tomar algum tipo de medicamento receitado ou não receitado? Sim  Não

Para cada uma da medicação, conceda a seguinte informação:

Medicação	Dosagem	Hora da Toma	Anos de Medicação	Motivo
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

**Hospitalizações:** Lista de recentes hospitalizações (No caso das mulheres não listar a gravidezes)

Ano

Local

Motivos

Existe mais algum problema/preocupação médica que ainda não tenha sido identificada?

Sim  Não  Se sim, quais: \_\_\_\_\_

### Estilo de Vida/Hábitos

Já teve alguma desconfortável falta de ar durante o exercício ou outra atividade?

Sim  Não

Já teve algum desconforto no peito enquanto fazia exercício? Sim  Não

Se sim, desaparece depois de descansar? Sim  Não

Fuma? Sim  Não  Se sim, o quê? Cigarros  Charuto  Cachimbo

Há quanto tempo é fumador? \_\_\_\_\_ Anos

Que quantidade por dia? <1/2 Maço  1/2 - 1 Maço  1 - 1 1/2 Maço  1 1/2 - 2 Maços   
>2 Maços

Alguma vez deixou de fumar? Sim  Não  Quando? \_\_\_\_\_

Há quantos anos fuma e quanto fuma? \_\_\_\_\_

Consome bebidas alcoólicas? Sim  Não  Se sim, quantas numa semana?

Cerveja \_\_\_\_\_ (canecas) Vinho \_\_\_\_\_ (copos) Licor \_\_\_\_\_ (drinkes)

Bebe alguma bebida com cafeína? Sim  Não  Se sim, quantas por semana?

Café \_\_\_\_\_ (chávena) Chá \_\_\_\_\_ (chávenas) Bebidas leves \_\_\_\_\_ (canecas)

Actualmente está a seguir algum plano de dieta para redução de peso? Sim  Não

Se sim, há quanto tempo está em dieta? \_\_\_\_\_ Meses

Esse plano foi prescrito pelo seu médico? Sim  Não

Alguma vez usou plano de dieta para redução de peso? Sim  Não

Se sim, quanto tempo e de que tipo? \_\_\_\_\_

### Avaliação do Nível de Atividade

Qual é o seu nível de atividade ocupacional?

Sedentário  Ligeiro  Moderado  Vigoroso

Actualmente exerce atividade física regular vigorosa? Sim  Não

Se sim, que tipo? \_\_\_\_\_ Quantos dias por semana? \_\_\_\_\_

Quanto tempo por dia? <15 min  15-30 min  31-60 min  >60 min

Há quanto tempo pratica este tipo de atividade? <3 meses  3-12 meses  >1 ano

Exerce alguma atividade de recreação ou lazer regularmente?

Sim  Não  Se sim, que atividades? \_\_\_\_\_

Em média: Frequência? \_\_\_\_\_ tempo/semana; Duração? \_\_\_\_\_ tempo/sessão

Há quanto tempo pratica este tipo de atividade? <3 meses  3-12 meses  >1 ano

As suas metas e objectivos são: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Observações: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Anexo IV**  
**(Consentimento Informado)**

## **Consentimento Informado para Testes de Exercício Físico**

### **1. Finalidade e Explicação do Teste**

Você vai realizar um teste de exercício na bicicleta ergométrica ou esteira. A intensidade do exercício começará com um nível baixo que irá aumentar por fases, dependendo do seu nível de condição físico. Podemos parar o teste a qualquer momento por causa de sinais de fadiga ou alterações na sua frequência cardíaca, ECG, ou pressão arterial ou sintomas que você apresente. É importante saber que pode parar o teste quando quiser, devido ao cansaço ou qualquer outro desconforto.

### **2. Riscos Inerentes e Desconfortos**

Existe a possibilidade de ocorrerem algumas alterações durante o teste. Estas incluem pressão arterial alterada, sensação de desmaio irregular, rápido ou lento ritmo cardíaco e, em casos raros, ataque cardíaco, derrame ou morte. Todo esforço será feito para minimizar esses riscos através da avaliação das informações preliminares relacionadas com a sua saúde, fitness e cuidadosas observações durante os testes. Equipamento de emergência e pessoal treinado estão disponíveis para lidar com situações não usuais que possam surgir.

### **3. Responsabilidades do Participante**

As informações sobre o seu estado de saúde ou experiências anteriores de sintomas relacionados com coração (por exemplo, falta de ar com baixo nível de atividade, dor, pressão, aperto, peso no peito, pescoço, mandíbula, costas e/ou braços) com esforço físico, pode afectar a segurança do seu teste de esforço. O seu relato imediato destes e de outros sentimentos incomuns, com esforço durante o teste em si, é muito importante. Você é responsável por revelar plenamente o seu historial médico, bem como sintomas que podem ocorrer durante o ensaio. Também deverá informar sobre todos os medicamentos (incluindo aqueles sem receita médica), que tomou recentemente e, em especial, hoje, as tomadas, a quem irá aplicar o teste.

### **4. Benefícios Esperados**

Os resultados obtidos no teste de exercício pode auxiliar no diagnóstico de possíveis doenças, para avaliar o efeito de medicamentos ou na avaliação de que tipo de atividades físicas pode realizar com um risco baixo.

### **5. Esclarecimentos**

Qualquer dúvida sobre os procedimentos utilizados no teste de esforço ou no resultado do seu teste são incentivados. Se você tiver dúvidas ou perguntas, por favor contacte-nos para mais esclarecimentos.

**6. Uso de registos médicos**

As informações obtidas durante o teste serão tratadas como Anónimas e confidenciais, como descrito no Plano de Saúde, Portabilidade e Responsabilidade da Atividade de 1996. Não é para ser facultada ou revelada a qualquer pessoa, excepto o seu médico assistente, sem o seu consentimento por escrito. No entanto, as informações obtidas podem ser utilizadas para fins de análise estatística ou científica com o seu direito à privacidade mantida.

**7. Liberdade de Consentimento**

Tenho a honra de consentimento para participar voluntariamente num teste ergométrico para determinar a minha capacidade de exercício e saúde cardiovascular. A minha permissão para realizar esse teste é dada voluntariamente. Eu entendo que sou livre para interromper o teste a qualquer momento se eu assim desejar.

Eu li este consentimento, e entendo os procedimentos de ensaio que vou realizar e os respectivos riscos e desconfortos. Sabendo estes riscos e desconfortos, e ter tido uma oportunidade de fazer perguntas que foram respondidas para minha satisfação, eu concordo em participar neste teste.

\_\_\_\_\_

Data

\_\_\_\_\_

Assinatura do Cliente

\_\_\_\_\_

Data

\_\_\_\_\_

Assinatura da Testemunha

\_\_\_\_\_

Data

\_\_\_\_\_

Assinatura do médico ou delegado autorizado



**Anexo V**  
**(Horário do Ginásio)**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
18:00	ABS500		ABS500		ABS500
18:20		X55		UBOUND	
18:25	SPINBIKE		RADICAL POWER		SPINBIKE
19:10	RADICAL POWER	FIGHT DO	SPINBIKE	FIGHT DO	X55
20:10	TAEKWONDO	OXIGÊNIO	TAEKWONDO	OXIGÊNIO	



**TAEKWONDO COMEÇA A 1 JANEIRO DE 2012**

**Anexo VI**  
**(Primeiro Horário do Ginásio)**

**SEGUNDA**

**TERÇA**

**QUARTA**

**QUINTA**

**SEXTA**

**18:30**



**18:30**



**18:30**



**18:30**



**18:30**



**19:30**



**19:30**



**19:30**



**19:30**



**19:30**



**Horário em vigor a partir de 01/07/11**

**Anexo VII**  
**(Ficha de Avaliação Stadius)**



## 2. Preencher se for menor

Encarregado de educação

Data de Nascimento  /  /

Idade:

Telefone:

Telemóvel:

Morada:

E-mail:

Código Postal  -

Concelho:

**Anexo VIII**  
**(Planos de Treino)**





**Anexo IX**  
**(Treino de Hipertrofia)**

## Treino de Hipertrofia

### Rotina A: Peitoral e bicíspites

	Ser.	Rep.				
Press de peito	4	12-10-8-6				
Press inclinado com pesos	4	10				
Press declinado com pesos	4	10				
Aberturas Planas	4	10				
Curl com Barra	4	8				
Curl alternado com halter	4	8				
Banco Scott	4	8				

### Rotina B: Perna

	Ser.	Rep.				
Agachamento	6	12-10-8-6-4-4				
Tesouras	7	12-10-8-6-4-5				
Extensões de quadricíspites	4	10-8-8-6				
Curl femoral deitado	4	10				
Gémeo de pé	4	15				
Gémeo sentado	4	15				
Abdominais						

### Rotina C: Dorsal e tricíspites

	Ser.	Rep.				
Elevações	4	12-10-8-6				
Remo com peso uma mão	4	10-8-8-6				
Puxada à frente	4	10				
Puxada à nuca	4	10				
Supino pega fechada	4	8				
Esticador	4	8				
Com bara a testa	4	8				

### Rotina D: Ombros

	Ser.	Rep.				
Press ombros	4	12-10-8-6				
Elevação lateral	3	8				
Elevação Frontal	3	8				
Voos	3	8				
Abdominais						

Notas:

**Anexo X**  
**(Plano de Treino)**



## **Anexo XI**

**(Tabela de Aptidão Cardiorrespiratória e Tabela de % de Massa Gorda)**



## Tabela de Aptidão CardioRespiratória



CLASSIFICAÇÃO	IDADE				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
HOMENS					
EXCELENTE	> 55,1	> 52,1	> 50,6	> 49,0	> 44,2
BOM	47,8 - 55,1	44,3 - 52,1	44,3 - 50,6	39,5 - 49	36,3 - 44,2
MÉDIO	42,7 - 47,4	41,1 - 44,2	39,5 - 44,2	36,3 - 39,4	33,1 - 36,2
BAIXO	34,7 - 42,6	33,1 - 41	31,5 - 39,4	30,0 - 36,2	28,8 - 33,0
MUITO BAIXO	< 34,6	< 33,0	< 31,4	< 29,9	< 26,7
MULHERES					
EXCELENTE	> 49,0	> 45,8	> 42,6	> 37,8	> 34,6
BOM	39,4 - 49,0	36,3 - 45,8	34,7 - 42,6	31,5 - 37,8	28,4 - 34,6
MÉDIO	36,3 - 39,3	33,1 - 36,2	31,5 - 34,6	28,4 - 31,4	25,2 - 28,3
BAIXO	28,4 - 36,2	26,8 - 33	25,2 - 31,4	22,0 - 28,3	20,4 - 25,1
MUITO BAIXO	< 28,3	< 26,7	< 25,1	< 21,9	< 20,3



## Tabela de % Massa Gorda



		IDADE			
		20-39	40-59	60-79	
RISCO		HOMENS			
		ELEVADO	< 8%	< 11%	< 13%
		MÉDIO	8% - 19%	11% - 21%	13% - 24%
		ELEVADO	20% - 24%	22% - 29%	25% - 29%
RISCO		MUITO ELEVADO	> 25%	> 27%	> 30%
		MULHERES			
		ELEVADO	< 21%	< 23%	< 24%
		MÉDIO	21% - 32%	23% - 33%	24% - 35%
ELEVADO	33% - 38%	34% - 39%	36% - 41%		
MUITO ELEVADO	> 39%	> 40%	> 42%		

## **Anexo XII**

**(Tabela de Tensão Arterial e Tabela de IMC e Perímetro da Cintura)**





## Tabela de Tensão Arterial



PRESSÃO ARTERIAL (mmHg)		
(Para adultos de idade igual ou superior a 18 anos)		
CLASSIFICAÇÃO	Pressão Arterial Sistólica	Pressão Arterial Diastólica
OPTIMAL	< 120	< 80
NORMAL	120 - 129	80 - 84
NORMOALTA	130 - 139	85 - 89
HIPERTENSÃO - ESTÁDIO I	140 - 159	90 - 99
HIPERTENSÃO - ESTÁDIO II	160 - 179	100 - 109
HIPERTENSÃO - ESTÁDIO III	> 180	> 110



## Tabela de Índice de Massa Corporal e Perímetro da Cintura



		RISCO RELATIVAMENTE A UMA PESSOA DE PESO NORMAL E PERÍMETRO DA CINTURA	
		Homem ≤ 102 cm	Homem > 102 cm
		Mulher ≤ 88 cm	Mulher > 88 cm
ABAIXO DO PESO	< 18,5		
NORMAL	18,5 - 24,9		
EXCESSO DE PESO	25 - 29,9	Aumentado	Alto
OBESIDADE DE GRAU I	30 - 34,9	Alto	Muito Alto
OBESIDADE DE GRAU II	35 - 39,9	Muito Alto	Muito Alto
OBESIDADE DE GRAU III	> 40	Extremamente Alto	Extremamente Alto

## **Anexo XIII**

**(Repetições Máximas e Percentagens e Lista de Exercícios)**

## LISTA DE EXERCÍCIOS

PEITO		DORSAIS		BÍCEPS		QUADRÍCEPS	
SUPINO PLANO	P1	PUXADOR À NUCA	D1	COM BARRA EM PÉ	B1	EXTENSÃO DE PERNAS	Q1
SUPINO INCLINADO	P2	PUXADOR AO PEITO	D2	COM HALTER ALTERNADO	B2	AGACHAMENTO	Q2
SUPINO DECLINADO	P3	REMO COM MÁQUINA	D3	COM HALTER MARTELO	B3	HÉRCULES	Q3
ABERTURAS PLANAS	P4	REMO NA BARRA T	D4	COM BARRA BANCO SCOTT	B4	AGACHAMENTO C/ HALTER	Q4
ABERTURAS INCLINADAS	P5	REMO COM HALTER	D5	BANCO SCOTT NA MÁQUINA	B5	TRAPÉZIOS	
ABERTURAS DECLINADAS	P6	REMO COM BARRA	D6	CONCENTRADO	B6		
PECK-DECK	P7	OMBROS		C/ HALTER BANCO INCLINADO	B7	ENCOLHIMENTOS	O1
CROSS OVER	P8	ELEVAÇÕES LATERAIS	O1	TRÍCEPS		ROTAÇÃO DE OMBRO	O2
PULL OVER	P9	ELEVAÇÕES FRONTAIS	O2	ESTICADOR	T1	ADUTORES / ABDUTORES	
SUPINO PLANO COM HALTER	P10	PRESS NUCA C/ BARRA	O3	COM BARRA À TESTA	T2	ADUTORES	A1
SUPINO INCLINADO NA MÁQ.	P11	PRESS MILITAR (PEITO)	O4	PATADA	T3	ABDUTORES	A2
SUPINO PLANO NA MÁQUINA	P12	PRESS COM HALTER	O5	TRÁS NUCA C/ HALTER 1 MÃO	T4	GLÚTEOS / CHUTO	
SUPINO INCL. C/ HALTER	P13	PRESS NA MÁQUINA	O6	TRÁS NUCA C/ HALTER 2 MÃOS	T5	GLÚTEOS	A3
		REMO ALTO	O7	SUPINO AGARRE FECHADO	T6	CHUTO	A4
		VÔOS	O8	À TESTA NA MÁQUINA	T7	FEMURAS	
						FLEXÃO DAS PERNAS	F1
						PRENSA DE PERNAS	F2
						TESOURAS COM HALTER	F3
						TESOURAS COM BARRA	F4

## Musculação

REPETIÇÕES MÁXIMAS	
RM	%
1	100
2	95
3	91
4	88
5	86
6	83
7	81
8	79
9	77
10	74
11	72
12	70
13	69
14	68
15	66
16	65
17	64
18	63
19	62
20	61
> 20	< 60

ZONA ALVO DE TREINO MUSCULAR	
PERCA DE PESO	40% - 60%
RESISTÊNCIA	40% - 70%
HIPERTROFIA	70% - 85%
POTÊNCIA	> 80%

## **Apêndices**

### **Apêndice I (Projeto de Estágio)**



## **Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**

Instituto Politécnico da Guarda

### **Projeto de Estágio Profissionalizante/Projeto Aplicado**

**Docente Orientador:** Prof. Doutor Nuno Miguel Lourenço Martins Cameira Serra

**Supervisor da Instituição:** Dr. Ricardo Jorge Fernandes Pinto

André Almeida Figueiredo

**Guarda, Dezembro de 2011**

## Projeto de Estágio Profissionalizante/Projeto Aplicado

### Ficha de Identificação

**Nome do Mestrando:** André Almeida Figueiredo

**Docente Orientador:** Prof. Doutor Nuno Miguel Lourenço Martins Cameira Serra

**Suporte Institucional/Instituição Recetora:**

**Endereço:** Stadius Fitness Club

Av. Bombeiros Voluntários

6300-523 Guarda

**Telefone:** 271214214

**E-Mail:** [stadius@sapo.pt](mailto:stadius@sapo.pt)

**Web:** [www.stadius.com.pt](http://www.stadius.com.pt)

**Supervisor da Instituição:** Dr. Ricardo Jorge Fernandes Pinto

**Local:** Stadius Fitness Club

**Destinatários:** Os destinatários da instituição serão a população em geral quer sejam jovens adultos, adultos ou idosos. Deste modo, encontraremos pessoas de várias faixas etárias e várias classes sociais que irão variar de acordo com o dia da semana e a hora do dia e que se encontram em estádios de desenvolvimento específicos dentro da sua idade.

**Duração do Estágio Profissionalizante:** De 17 de Outubro de 2011 a 28 de Junho de 2012 (duração sujeita a alterações).

- De Segunda a Quinta-feira: Das 17:00h até às 21:00h (suscetível a alterações).
- Restantes dias em caso de atividades fora do horário pré-definido e/ou fins de semana.

**Função:** Acompanhar o Supervisor e colaborar em todas as atividades desenvolvidas no Ginásio e naquelas que venham a ser desenvolvidas.

## **Projeto de Estágio Profissionalizante/Projeto Aplicado**

### **Proposta de Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado**

Aos momentos de estágio correspondem conteúdos e objetivos específicos, embora o percurso formativo nele materializado seja orientado por uma lógica e coerência internas, fruto das competências adquiridas durante todo o plano curricular do Curso, especializando-se em função de todo o processo de construção, planificação e intervenção de um profissional de Desporto.

### **Resumo do trabalho a desenvolver no Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado**

Neste estágio, o trabalho que se pretende desenvolver, é um trabalho com uma grande componente prática em todas as áreas do Ginásio (não só na Sala de Exercício como também na Sala de Aulas de Grupo), não esquecendo a importante componente teórica adquirida ao longo do plano curricular do Curso.

Pretende-se que sejam aplicados todos os conhecimentos adquiridos ao longo da Licenciatura (também ela adquirida aqui nesta Instituição) e do Curso de Mestrado, assim como aplicar conhecimentos adquiridos de aprendizagens efetuadas no local de estágio.

### **Objetivos previstos do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado**

Tal como em qualquer projeto, este não foge à regra e como tal é necessário que sejam formulados objetivos com o objetivo de facilitar o nosso trabalho, uma vez que assim podemos orientar o nosso trabalho de acordo com os objetivos estabelecidos de forma a que tudo corra da melhor maneira possível, sendo que pelo meio existe sempre algo que nos leva a fazer uma reformulação desses mesmos objetivos. Para este estágio os objetivos são os descritos a baixo.

#### **Objetivo Gerais:**

- Ser completamente autónomo dentro de um Ginásio;
- Ganhar experiência profissional e pessoal nesta mesma área;
- Adquirir o maior e mais completo número de conhecimentos possível;

#### **Objetivos Específicos:**

- Realizar um Estudo de Caso;
- Saber como funciona um Ginásio;

## **Projeto de Estágio Profissionalizante/Projeto Aplicado**

- Conhecer como funciona a Sala de Musculação e a Sala de Aulas de Grupo;
- Avaliar, Prescrever e Planificar sessões de treino e aulas de grupo;
- Fazer o acompanhamento dos clientes (trabalho de Personal Trainer);
- Adquirir o maior número de experiências e vivências possível;
- Realizar aulas de grupo (Spin Bike/Power/Step/X55/Body Combat/Pump);
- Acompanhar e absorver as tarefas do Supervisor e restantes Monitores de modo a absorver conhecimentos que me venham a auxiliar na minha carreira profissional.

### **Metodologia a utilizar no Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado**

Neste estágio, numa primeira fase, irá ser de observação e apreensão de conhecimentos, conhecimentos estes adquiridos através da observação das tarefas realizadas pelo Supervisor e também através da realização de uma revisão bibliográfica.

Numa segunda fase, será objetivo deste estágio a realização de um trabalho mais autónomo dentro do Ginásio sempre com o acompanhamento do Supervisor.

Por último irei realizar um relatório de estágio baseado em diversa bibliografia e aprendizagens efetuadas durante o período de estágio.

### **Trabalho a desenvolver no Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado**

Neste estágio irá desenvolver-se um trabalho que tente abranger todos os objetivos descritos anteriormente, desde aprender como funciona um ginásio a saber o que se pode fazer lá até que se adquira uma certa autonomia dentro do ginásio, não esquecendo também a aquisição de conhecimentos.

Ao longo deste estágio pretende-se também realizar algumas aprendizagens tais como, Avaliar, Prescrever e Planificar sessões de treino e aulas de grupo, não esquecendo dificuldades como a ausência de experiência e ausência de prática nesta área de trabalho.



## Referências bibliográficas

- American College of Sports Medicine (2010). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.
- ACSM. (2010). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (8ª ed.). Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.
- Anselmi, H. (n.d.). *Manual de Fuerza, Potencia e Acondicionamento Físico* (8ª ed.). Grupo Sobre Entrenamiento.
- Barata, T. (1997). *Actividade Física e Medicina Moderna*. Odivelas: Europress.
- Barata, T. (2003). *Mexa-se... pela sua saúde* (5ª ed.). Lisboa: Dom Quixote.
- Bompa, T. (2004). *Periodización del Entrenamiento Deportivo* (2ª ed.). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Bompa, T., & Cornacchia, L. (2000). *Treino de Força Consciente*. São Paulo: Phorte Editora.
- Brito, J., & Oliveira, F. (1998). *Manual Prático de Musculação e Culturismo*. Xistarca.
- Câmara Municipal da Guarda. (n.d.). Retrieved Julho 27, 2012, from [www.mun-guarda.pt](http://www.mun-guarda.pt):  
<http://www.mun-guarda.pt/index.asp?idedicao=51&idSeccao=615&Action=seccao>
- Câmara Municipal da Guarda. (n.d.). Retrieved Julho 27, 2012, from [www.mun-guarda.pt](http://www.mun-guarda.pt):  
<http://www.mun-guarda.pt/index.asp?idedicao=51&idSeccao=793&Action=seccao>
- Câmara Municipal da Guarda. (n.d.). Retrieved Julho 27, 2012, from [www.mun-guarda.pt](http://www.mun-guarda.pt):  
<http://www.mun-guarda.pt/index.asp?idedicao=51&idSeccao=614&Action=seccao>
- Câmara Municipal da Guarda. (n.d.). Retrieved Julho 27, 2012, from [www.mun-guarda.pt](http://www.mun-guarda.pt):  
<http://www.mun-guarda.pt/index.asp?idedicao=51&idSeccao=613&Action=seccao>
- Câmara Municipal da Guarda. (n.d.). Retrieved Julho 27, 2012, from [www.mun-guarda.pt](http://www.mun-guarda.pt):  
<http://www.mun-guarda.pt/index.asp?idedicao=51&idSeccao=577&Action=seccao>
- Câmara Municipal da Guarda. (n.d.). Retrieved Julho 27, 2012, from [www.mun-guarda.pt](http://www.mun-guarda.pt):  
<http://www.mun-guarda.pt/index.asp?idedicao=51&idSeccao=653&Action=seccao>
- Castelo, J. (2000). *Metodologia do Treino Desportivo* (3ª ed.). Lisboa: FMH Edições.
- Castelo, J., Mil-Homens, P., & Vieira, J. (n.d.). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa: Edições FMH.
- Cometti, G. (2005). *Los métodos modernos de musculación* (4ª ed.). Badalona: Paidotribo.
- Cossenza, C. E. (2001). *Musculação: Métodos e Sistemas* (3ª ed.). Brazil: Sprint.
- Delavier, F. (2000). *Guia dos Movimentos de Musculação* (2ª ed.). São Paulo: Manole.
- Dias, M. S. (2004). Pombal-Rochoso-Guarda: Memórias das pedras e das gentes. In *Praça Velha: Revista Cultural da Cidade da Guarda* (pp. 133-140). Guarda: Câmara Municipal da Guarda.
- Drago, D. C. (2009). *Fundamentos da musculação*. Florianópolis: D.C.Drago.

## Projeto de Estágio Profissionalizante/Projeto Aplicado

- Estatística, I. N. (2011). *Censos 2011: Resultados definitivos*. Portugal: INE.
- Evans, N. (2007). *Anatomia da Musculação* (1ª ed.). Brasil: Manole.
- Ferreira, A. (1995). *Plano Estratégico da Cidade da Guarda*. Guarda: MANUAL.
- Fitness, R. (n.d.). *Radical Fitness*. Retrieved Junho 29, 2012, from [www.radicalfitness.net](http://www.radicalfitness.net):  
[www.radicalfitness.net](http://www.radicalfitness.net)
- Freitas, B. C. (2008). *A dimensão (pública) urbana das práticas contemporâneas do exercício físico*. Lisboa: Instituto Superior Técnico - Universidade Técnica de Lisboa.
- Garganta, R. (2003). *Guia prático de Avaliação Física em Ginásios, Academias e Health Clubs* (2ª ed.). São Paulo: Manz Produções.
- Health, M. (n.d.). Total Body Muscle Plan.
- Health, M. (n.d.). Total Body Workbook.
- Iriarte, C. (n.d.). *Entrenamiento para la salud y la Estética*. Grupo Sobre Entrenamiento.
- Kita, J. (2006). *O melhor da Men's Health. Os 15 melhores exercícios*. (1ª ed.). Lisboa: Pátano Editora.
- Les Mills. (n.d.). Retrieved Junho 29, 2012, from <http://w3.lesmills.com/global/en>:  
<http://w3.lesmills.com/global/en>
- Maccadanza, R. (2007). *Manual de Alongamento-Stretching* (1ª ed.). Cascais, Portugal: Arteplural Edições.
- Monteiro, W. (2004). *Manual para Avaliação e Prescrição de Condicionamento Físico* (4ª ed.). Rio de Janeiro, Brasil: Sprint.
- Moutão, J. M. (2005). *Motivação para a prática de exercício físico*. Vila Real: Universidade de Trás-os Montes e Alto Douro.
- Pereira, A. L. (2006). O Ginásio. Um panatótico de Bentham para o cuidar de si? *Sociologia, problemas e práticas*, pp. 117-138.
- Pereira, H. V. (2008). *Transforme-se no seu personal Trainer* (1ª ed.). Lisboa: Sílabo.
- Ribeiro, J. L. (2002). *Avaliação e Prescrição do Exercício*. Instituto Superior de Ciências da Saúde - Sul.
- Serra, M. C. (1999). *Os Jogos Tradicionais em Portugal-as relações entre as práticas lúdicas e as ocupações agrícolas e pastorais*. (Vol. II). Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Weineck, J. (2005). *Optimales training*. Alemanha: Editorial Paidotribo.
- Wilmore, J. H. (2001). *Fisiologia do Esporte e do Exercício* (2ª ed.). Editora Manole.

**Apêndice II**  
**(Planificação Semanal)**

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

10:00

Treino de Musculação e Cardiofitness

14:00

15:00

16:00

Pesquisa  
&  
Elaboração do Relatório de Estágio

17:00



18:00



18:20



18:25



19:10



20:10



**Apêndice III**  
**(Cronograma das Fases de Estágio)**



**Apêndice IV**  
**(Planificação Anual)**



Estágio Curricular  
Stadius Fitness Club



Planeamento Anual

	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho	Julho	
1		S	3ª	5ª	D	4ª	5ª	D	3ª	6ª	D
2	D		4ª	6ª	2ª	5ª	6ª	2ª	4ª	S	2ª
3	2ª		5ª	S	3ª	6ª	S	3ª	5ª	D	3ª
4	3ª		6ª	D	4ª	S	D	4ª	6ª	2ª	4ª
5	4ª		S	2ª	5ª	D	2ª	5ª	S	3ª	5ª
6	5ª		D	3ª	6ª	2ª	3ª	6ª	D	4ª	6ª
7	6ª		2ª	4ª	S	3ª	4ª	S	2ª	5ª	S
8	S		3ª	5ª	D	4ª	5ª	D	3ª	6ª	D
9	D		4ª	6ª	2ª	5ª	6ª	2ª	4ª	S	2ª
10	2ª		5ª	S	3ª	6ª	S	3ª	5ª	D	3ª
11	3ª		6ª	D	4ª	S	D	4ª	6ª	2ª	4ª
12	4ª		S	2ª	5ª	D	2ª	5ª	S	3ª	5ª
13	5ª		D	3ª	6ª	2ª	3ª	6ª	D	4ª	6ª
14	6ª		2ª	4ª	S	3ª	4ª	S	2ª	5ª	S
15	S		3ª	5ª	D	4ª	5ª	D	3ª	6ª	D
16	D		4ª	6ª	2ª	5ª	6ª	2ª	4ª	S	2ª
17	2ª		5ª	S	3ª	6ª	S	3ª	5ª	D	3ª
18	3ª		6ª	D	4ª	S	D	4ª	6ª	2ª	4ª
19	4ª		S	2ª	5ª	D	2ª	5ª	S	3ª	5ª
20	5ª		D	3ª	6ª	2ª	3ª	6ª	D	4ª	6ª
21	6ª		2ª	4ª	S	3ª	4ª	S	2ª	5ª	S
22	S		3ª	5ª	D	4ª	5ª	D	3ª	6ª	D
23	D		4ª	6ª	2ª	5ª	6ª	2ª	4ª	S	2ª
24	2ª		5ª	S	3ª	6ª	S	3ª	5ª	D	3ª
25	3ª		6ª	D	4ª	S	D	4ª	6ª	2ª	4ª
26	4ª		S	2ª	5ª	D	2ª	5ª	S	3ª	5ª
27	5ª		D	3ª	6ª	2ª	3ª	6ª	D	4ª	6ª
28	6ª		2ª	4ª	S	3ª	4ª	S	2ª	5ª	S
29	S		3ª	5ª	D	4ª	5ª	D	3ª	6ª	D
30	D		4ª	6ª	2ª		6ª	2ª	4ª	S	2ª
31	2ª		S	3ª			S		5ª		3ª

 Stadius Fitness Club

 Interrupção de Natal

 Dia Livre

 Fins-de-semana

 Interrupção de Semestre

 Interrupção da Páscoa

 Período Não Lectivo



**Apêndice V**  
**(Relatório de Estágio Fase 1)**



**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**

Instituto Politécnico da Guarda

**Relatório de Estágio Profissionalizante**

**Docente Orientador:** Prof. Doutor Nuno Miguel Lourenço Martins Cameira Serra

**Supervisor da Instituição:** Dr. Ricardo Jorge Fernandes Pinto

André Almeida Figueiredo

**Guarda, Julho de 2012**

## Relatório de Estágio

Aos momentos de estágio correspondem conteúdos e objetivos específicos, embora o percurso formativo nele materializado seja orientado por uma lógica e coerência internas, fruto das competências adquiridas durante todo o plano curricular do Curso, especializando-se em função de todo o processo de construção, planificação e intervenção de um profissional de Desporto.

Neste estágio, o trabalho que se pretendeu desenvolver, foi um trabalho com uma grande componente prática em todas as áreas do Ginásio, não só na Sala de Exercício como também, e principalmente na Sala de Aulas de Grupo, não esquecendo a importante componente teórica adquirida ao longo do plano curricular do Curso.

Ao longo deste estágio foram aplicados todos os conhecimentos adquiridos ao longo da Licenciatura (também ela adquirida aqui nesta Instituição) e do Curso de Mestrado, assim como aplicar conhecimentos adquiridos de aprendizagens efetuadas no próprio local de estágio.

Tal como em qualquer projeto, este não fugiu à regra e como tal foi necessário realizar uma reformulação de objetivos devido ao decorrer dos trabalhos de forma a que tudo corresse da melhor maneira possível, nomeadamente na realização do estudo de caso que não foi possível realizar, e também ao nível das aulas de grupo, que para além de as realizar também comecei a instruí-las. Para este estágio os objetivos propostos foram os seguintes:

- ✓ **Objetivo Gerais:**
  - Ser completamente autónomo dentro de um Ginásio;
  - Ganhar experiência profissional e pessoal nesta mesma área;
  - Adquirir o maior e mais completo número de conhecimentos possível;
  
- ✓ **Objetivos Específicos:**
  - Realizar um Estudo de Caso;
  - Saber como funciona um Ginásio;
  - Conhecer como funciona a Sala de Musculação e a Sala de Aulas de Grupo;
  - Avaliar, Prescrever e Planificar sessões de treino e aulas de grupo;
  - Fazer o acompanhamento dos clientes (trabalho de Personal Trainer);
  - Adquirir o maior número de experiências e vivências possível;
  - Realizar aulas de grupo (Spin Bike/Power/Step/X55/Body Combat/Pump);
  - Acompanhar e absorver as tarefas do Supervisor e restantes Monitores de modo a absorver conhecimentos que me venham a auxiliar na minha carreira profissional.

Este estágio correr tal como planificado, consistiu numa primeira fase de observação e apreensão de conhecimentos, conhecimentos estes adquiridos através da observação das tarefas

realizadas pelo Supervisor e restantes Instrutores do Ginásio e também através da realização de uma revisão bibliográfica.

Numa segunda fase, foi objetivo deste estágio a realização de um trabalho mais autónomo dentro do Ginásio sempre com o acompanhamento do Supervisor também ele conseguido, uma vez que me foi dada a possibilidade de instruir aulas de grupo passando por todas as modalidades existentes no Ginásio, possibilidade essa que foi muito bem aproveitada a todos os níveis.

A última etapa, e aquela em que me encontro, será concluir a redação do relatório de estágio baseado em aprendizagens efetuadas durante o período de estágio e diversa bibliografia.

Neste estágio desenvolveu-se um trabalho que abrangeu todos os objetivos descritos anteriormente, desde aprender como funciona um ginásio a saber o que se pode fazer lá até que se adquira uma certa autonomia dentro do ginásio, não esquecendo também a aquisição de conhecimentos.

Ao longo deste estágio pretendeu-se também realizar algumas aprendizagens tais como, Avaliar, Prescrever e Planificar sessões de treino e aulas de grupo, não esquecendo dificuldades como a ausência de experiência e ausência de prática nesta área de trabalho, objetivo este que foi completamente atingido.

Por último, a realização de um estágio, nos termos e com a duração prevista, proporcionou uma aprendizagem de competências profissionais num contexto real de trabalho e o desenvolvimento dos conhecimentos técnicos e científicos adquiridos ao longo do curso. Foi também aferida a capacidade para a realização de novas tarefas, próprias da atividade técnica, profissional e científica, numa organização de âmbito público, desenvolvendo um programa definido e orientado pelo professor responsável pelo respetivo estágio.

**Apêndice VI**  
**(Bodycombat)**



# Bodycombat

Stadius Fitness Club  
Março 2011

## Caracterização

- Modalidade lançada mundialmente no ano de 2000
- Treino predominantemente cardiovascular
- Utiliza movimentos de uma grande variedade de disciplinas como o karate, boxe, taekwondo, tai chi e muay thai
- Utiliza exercícios da sala de musculação

## Objectivo

- Melhorar as funções cardíacas e respiratórias
- Tonificar e fortalecer grupos musculares
- Melhorar a coordenação e a agilidade
- Melhorar a densidade óssea
- Melhorar a postura e a força e estabilidade a nível do core

## Metodologia

- Aula Coreografada
- Música entre 120 e 170 bpm
- 10 Músicas – cada música corresponde a 1objectivo
- Decomposição da música em blocos de 32 tempos
- Mudanças de Coreografia de 3 em 3 meses

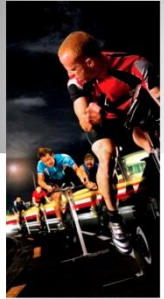
## Caracterização da Aula

Faixa	Objectivo
1- Activação	Activar todo o corpo. Instruir a técnica correcta. Desenvolver a técnica e conectar com a turma.
2- Combat 1	Começar a visualizar um adversário e combater utilizando combinações que incluem membros superiores e membros inferiores.
3- Power Training 1	Criar um ambiente de treino focado na melhoria de resistência, velocidade e coordenação.
4 – Combat 2	Treinar os membros inferiores para melhorar técnica dos pontapés.
5 – Power Training 2	Criar um ambiente de treino com orientações diferentes. Interagir no treino com os outros.
6 – Combat 3	Oportunidade de recuperar utilizando combinações de combate.
7- Muay Thai	Este estilo de combate oferece um estilo único, uma disciplina e um sentimento próprio. Velocidade e dinâmica de movimento são os objectivos.
8 – Power Training 3	Pico da aula a nível cardiovascular.
9 - Condicionamento	Desenvolver força e resistência.
10 - Relaxamento	Recuperar. Conectar a mente com o corpo e a respiração.

## Movimentos Utilizados

Faixa	Objectivo
Movimentos Boxe	Jab / Cross Hook Uppercut
Blocos	Mid/Outer Block Rising Block Low Block
Pontapés / Movimento com Joelhos	Knee Strikes Front Kick Side Kick Back Kick Roundhouse Kick Jump Kick
Cotovelos	Elbow – Circular/Side Ascending Elbow Descending Elbow

**Apêndice VII**  
**(SpinBike)**



# Spinbike

Stadius Fitness Club  
Março 2011

## Caracterização

- Aula de 45 a 50 min
- Programa de ciclismo indoor que simula a atmosfera do ciclismo de rua e de montanha, num ambiente de aula de grupo

## Objectivo

- Potenciar a Resistência Cardiovascular
- Elevado Gasto Calórico

## Metodologia

- Aula Coreografada
- Música entre 80 bpm e 160 bpm
- Decomposição da música em blocos de 32 tempos
- Treino intervalado – variabilidade de estímulos (velocidades e tipos de terreno), tempos, repetições

## Música

### Transferência de BPM para RPM

Músicas entre 60 a 120 BPM mantêm o valor em RPM – músicas com cadências mais rápidas e com pouca carga

Músicas >120 BPM dividem-se por 2 e obtém-se o valor em RPM – músicas com cadências mais lentas e com carga mais elevada

## Posição Base

- **Altura do Selim**  
Sentado em cima da bicicleta com o calcanhar em cima do pedal, a perna deve estar em extensão
- **Profundidade do Selim**  
No momento da flexão da perna, o joelho deve estar alinhado com o tornozelo de forma a se conseguir ver a ponta do pé
- **Altura do Guiador**  
À mesma altura do selim ou mais baixo, de modo a permitir que a musculatura dos ombros e zona cervical esteja relaxada



## Posição - Pegas



Pega 1



Pega 3



Pega 2

## Técnica

### Plano Sentado

Técnica básica utilizada em todos os tipos de aula onde o praticante permaneça sentado no selim, na pegada 02 e com cadências entre 80 e 110 RPM<sub>s</sub>.

#### Posição

- Mãos à largura dos ombros com pega descontraída
- Cabeça em posição neutra
- Peito erguido
- Ombros para trás e para baixo

#### Execução

- Trabalho de resistência
- Quadril e joelhos em linha com os dedos
- Pedalar em círculos



## Técnica

### Plano Recuperação

Técnica usada para quebra de postura e alongamentos durante algumas faixas e, ao final de cada faixa para permitir a recuperação e re-hidratação utilizando-se com cadências entre 80 e 110 RPM<sub>s</sub>.

#### Posição

- Coluna Recta
- Braços descontraídos ao longo do tronco
- Peito erguido
- Ombros para trás e para baixo

#### Execução

- Quadril e joelhos em linha com os dedos
- Pedalar lentamente





## Técnica

### Sprint

Consiste em pedalar a velocidade elevada, durante no máximo 30 segundos com carga de moderada para alta, podendo ser realizada em pé ou sentado. As cadências ficam entre 125 e 135 RPM<sub>s</sub>.

#### Sentado

##### Posição

- Cabeça em posição neutra
- Cotovelos flectidos e juntos
- Ombros para trás e para baixo
- Pega em Posição 1

##### Execução

- Trabalho de resistência
- Quadril e Joelhos em linha com os dedos
- Pedalar em círculos com os pés a apontar para o chão



## Técnica

### Aeroracing

##### Posição

- Pega na Posição 3
- Parte superior do corpo numa posição mais aerodinâmica
- Ombros para trás e para baixo
- Cabeça em Posição Neutra

##### Execução

- Trabalho de resistência
- Quadril e joelhos em linha com os dedos
- Pedalar em círculos com os pés a apontar para o chão



## Técnica

### Sprint em pé

##### Posição

- Pega na Posição 2
- Parte superior do corpo erecta
- Bacia ligeiramente para a frente, alinhada com os ombros
- Cabeça em Posição Neutra

##### Execução

- Quadril e joelhos em linha com os dedos
- Pedalar em círculos com os pés a apontar para o chão

## Técnica

### Subida

Técnica que pode ser realizada em contacto com o selim (*subida sentada*) e sem contacto com o selim (*subida em pé*), onde a carga é sempre elevada. As cadências ficam entre 60 e 80 RPM<sub>s</sub>.

#### Subida Sentado

##### Posição

Semelhante à posição de plano sentado com excepção da parte superior do corpo que deverá estar numa posição ligeiramente inferior "mais agressivo". A bacia deverá ficar na parte de trás do selim, para um maior recrutamento do músculo.

## Técnica

### Subida em Pé

##### Posição

- Pega na Posição 3
- Em pé
- Ombros para trás e para baixo
- Cabeça em Posição Neutra
- Bacia sobre o selim

##### Execução

- Aumento de resistência gradual
- Quadril e joelhos em linha com os dedos
- Pé paralelo ao chão

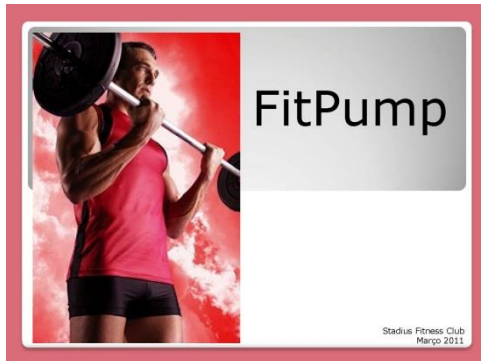


## Técnica

### Desnivelado

Técnica avançada que consiste em levantar do selim em intervalos, com movimentos suaves, e com cadência constante. Considera-se que esta deve ser realizada com cargas de moderada à elevada.

**Apêndice VIII**  
**(Fit-Pump)**



### Caracterização

- Aula de 50 min
- Treino com pesos que fortalece e tonifica todo o corpo
- Trabalha os principais grupos musculares
- Utiliza exercícios da sala de musculação

### Objectivo

- Aumento da força e resistência muscular - Tonificação Muscular
- Gasto Calórico e Perca de Peso
- Melhorar a densidade óssea

### Metodologia

- Aula Coreografada
- Música entre 120 e 140 bpm
- 10 Músicas – cada música corresponde a 1 grupo muscular
- Progressão de aula - grandes grupos musculares para os pequenos grupos
  - Garante que a musculatura de estabilização e sustentação esteja sempre em ótimas condições
  - alternância de grupos musculares opostos (alternância de agonista /antagonista), auxiliando na recuperação da fadiga
- Decomposição da música em blocos de 32 tempos
- Mudanças de Coreografia de 3 em 3 meses

### Música 1 - Aquecimento

- Activação específica de todos os músculos usados na aula
- Realização dos exercícios utilizados na aula
- Executado em baixa intensidade tendo por objectivo:
  1. Estimular o controle psicológico e neuromotor
  2. Elevar a temperatura corporal
  3. Aumentar a mobilidade muscular e osteo-articular
  4. Activação cardio-vascular

### Música 2 - Pernas

Exercício	Posição Inicial	Posição Final	Músculos	Tempos de Realização
Squat			Alvo: Quadriceps Sobolabais Glúteo, Adutor e Solhar	4T/4T 2T/2T 1T/1T
Agachamento			Estabilizadores: Recto abdominal, Obliquos, gastrônemio, isquiotibiais	1 T/3T 3 T/1T ½T

### Música 3 - Peito

Exercício	Posição Inicial	Posição Final	Músculos	Tempos de Realização
Press			Alvo: Grande peitoral Sinergistas: Grande peitoral, Deltóide anterior, Tríceps Braquial Estabilizadores: Biceps Braquial	4T/4T 2T/2T 1T/1T 1 T/3T 3 T/1T ½T

### Música 4 - Costas

Exercício	Posição Inicial	Posição Final	Zona Alvo	Tempos de Realização
Dead Lift			Alvo: Grande Glúteo Sinergistas: Quadriceps, Adutores e Solhar Estabilizadores: Trapézio médio e superior, rombóides, obliquos, recto abdominal, gastrônemio	4T/4T 2T/2T 1T/1T 1 T/3T 3 T/1T
Dead Row			Alvo: Grande Dorsal Sinergistas: Trapézio, deltóide, infraespinhoso Estabilizadores: Biceps braquial, paraspinais, Grande Glúteo e isquiotibiais	SINGLE TRUPLC
Clean and Press			Alvo: Deltóide Anterior Sinergistas: Grande Glúteo, quadriceps, adutores, solhar, deltóide médio, biceps, infraespinhoso Estabilizadores: trapézio, rombóides, paraspinais, obliquos, gastrônemio	8T

### Música 5 - Tríceps

Exercício	Posição Inicial	Posição Final	Zona Alvo	Tempos de Realização
Peso à Nuca			Alvo: Tríceps Braquial Sinergistas: Deltóide anterior, grande peitoral, recto abdominal Estabilizadores: Deltóide anterior, grande peitoral, recto abdominal	4T/4T 2T/2T 1T/1T 1 T/3T 3 T/1T
Press de Trícep			Alvo: Tríceps Braquial Sinergistas: Deltóide anterior, grande peitoral Estabilizadores: Bíceps Braquial	4T/4T 2T/2T 1T/1T 1 T/3T 3 T/1T ½T
Barra à Testa			Alvo: Tríceps Braquial Sinergistas: Deltóide anterior, grande peitoral Estabilizadores: Deltóide anterior, grande peitoral	4T/4T 2T/2T 1T/1T 1 T/3T 3 T/1T ½T
Patada			Alvo: Tríceps Braquial Sinergistas: Deltóide posterior, rombóides, trapézio, tríceps (suporte do braço) Estabilizadores: Deltóide posterior, rombóides, trapézio, tríceps (suporte do braço)	4T/4T 2T/2T 1T/1T 1 T/3T 3 T/1T ½ T

### Música 6 - Bíceps

Exercício	Posição Inicial	Posição Final	Zona Alvo	Tempos de Realização
Curl			Alvo: Bíceps Braquial Sinergistas: Braquial, braquiorradial Estabilizadores: Deltóide Anterior, Trapézio superior e médio	4T/4T 2T/2T 1T/1T 1 T/3T 3 T/1T ½ T

### Música 7 - Lunge

Exercício	Posição Inicial	Posição Final	Zona Alvo	Tempos de Realização
Lunge			Alvo: Quadríceps, Sinergistas: Grande Glúteo, Adutor e Solhar Estabilizadores: gastrônômio, isquiotibiais, trapézio inferior	4T/4T 2T/2T 1T/1T 1 T/3T 3 T/1T ½T
Squat/ Agachamento			Alvo: Quadríceps Sinergistas: Glúteo, Adutor e Solhar Estabilizadores: gastrônômio, isquiotibiais	4T/4T 2T/2T 1T/1T 1 T/3T 3 T/1T ½T

### Música 8 - Ombros

Exercício	Posição Inicial	Posição Final	Zona Alvo	Tempos de Realização
Press de Ombros			Alvo: Deltóide Anterior Sinergistas: Deltóide médio, tríceps, Trapézio Estabilizadores: Trapézio superior, Quadríceps, Grande Glúteo, isquiotibiais	4T/4T 2T/2T 1T/1T 1 T/3T 3 T/1T ½T
Puxada ao Peito			Alvo: Deltóide Médio Sinergistas: Deltóide anterior, braquiorradial, bíceps, trapézio médio e inferior Estabilizadores: trapézio superior	4T/4T 2T/2T 1T/1T 1 T/3T 3 T/1T ½T
Elevação Lateral			Alvo: Deltóide Médio Sinergistas: Deltóide anterior, trapézio médio e inferior, infraespinhoso Estabilizadores: trapézio superior	4T/4T 2T/2T 1T/1T 1 T/3T 3 T/1T ½T
Elevação Frontal			Alvo: Deltóide Anterior Sinergistas: Deltóide médio, Trapézio médio e inferior Estabilizadores: Trapézio superior,	4T/4T 2T/2T 1T/1T 1 T/3T 3 T/1T ½T

### Música 9 - Abdominais

### Música 10 – Alongamento e retorno à Calma

- Alongamento específico dos músculos usados na aula
- Retorno à Calma
  1. Diminuir FC
  2. Diminuir FR

### Correcções/Dicas de segurança

Exercício	Dicas de Segurança	Exercício	Dicas de Segurança
	-Bacia para Trás - Joelho alinhado com o tornozelo - Calcanhar apoiado no solo - Abdominal contraído		-Flexão de pernas no momento da subida e da descida do peso - Abdominal contraído
	- Abdominal contraído - Cotovelos não baixam a baixo da linha do step - Mãos alinhadas com o peito		-Cotovelos o mais junto possível e virados para frente - Abdominal contraído
	-Bacia para Trás - Joelho alinhado com o tornozelo - Abdominal contraído - Braços sempre estendidos		-Mãos à largura da cabeça - Cotovelos junto ao tronco
	-Costas paralelas ao solo - Mãos mais afastadas		-Mãos à largura da cabeça - Cotovelos o mais junto possível (largura do ombros)

**Apêndice IX**  
**(Planos de Aulas)**

**Plano de Aula de *SipinBike* – 1**

Nº da Música	Nome da Música	Descrição	RPM	Carga	Posição
1	Beautiful Day	Ativação Funcional	133	Com alguma resistência	2
2	Ei ei say ei	Desnivelado 8 tempos em pé 8 tempos sentado	64	+ 1 Volta	2 3
3	Make me cry	Subida em pé Subida sentado	68	+ ¼ + ¼	3 2
4	You can see my heart	Subida sentado rápida Subida em pé rápida	75	+ Na subida em pé final	2 3
5	Tell me	Sprint sentado rápido Sprint sentado	132	Com pouca carga	1 2
6	First time I saw you	Subida em pé Subida sentado Recuperação	71	+ Nas subidas em pé	3 2 0
7	What is love	Subida em pé Subida sentado Recuperação	71	+ Nas subidas em pé	3 2 0
8		Recuperação ativa total Diminuição da Frequência Cardíaca	Apenas sem carga	Sem carga	2
9	Dirty dirty	Alongamentos			

**Plano de Aula de *SipinBike* – 2**

Nº da Música	Nome da Música	Descrição	RPM	Carga	Posição
1	The way you lie	Ativação Funcional	130	Com alguma resistência	2
2	Forget you	Sprint em pé Sprint sentado	72	Pouca carga	2 2
3		Subida sentado	62	Aumento de carga a cada minuto	2
4	Tonight	Subida sentado Sprint sentado Sprint em pé	60	Carga pesada na subida sentado e leve nos sprints	2 1 2
5	Show me heaven	Subida em pé Subida sentado Recuperação	74	Aumento nas subidas em pé	3 2 0
6	One love	Subida em pé Subida sentado	68	+ Nas subidas em pé	3 2
7	I'll never let you go	Subida em pé rápida Recuperação	73	Aumento progressivo	3 0
8	Give me your love	Recuperação ativa total Diminuição da Frequência Cardíaca	Apenas sem carga	Sem carga	2
9	Be impossible	Alongamentos			

**Plano de Aula de *SipinBike* – 3**

Nº da Música	Nome da Música	Descrição	RPM	Carga	Posição
1	Your love is my drug	Ativação Funcional	125	Com alguma resistência	2
2		Sprint em pé Sprint sentado	120	Pouca carga	2 3
3	Ravers in UK	Subida rápida em pé Subida rápida sentado Recuperação	135	Pouca carga	2 3
4	On the floor	Sprint sentado	120	Muito pouca carga	2
5	Moves like Jagger	Sprint sentado	120	Manter a carga anterior	2
6	When you come home	Subida sentado Sprint sentado Recuperação	70	Pequeno aumento nas subidas e redução nos sprints	2 1 3
7	It's not over	Subida sentado Subida em pé Recuperação	71	Aumento progressivo	2 3
8	How many times	Recuperação ativa total Diminuição da Frequência Cardíaca	Apenas sem carga	Sem carga	2
9	Someone like you	Alongamentos			



**Plano de Aula de *SipinBike* – 4**

Nº da Música	Nome da Música	Descrição	RPM	Carga	Posição
1		Ativação Funcional	124	Com alguma resistência	2
2		Subida sentado Subida em pé Recuperação	70	Aumento progressivo	2 3
3	It's over	Sprint sentado Subida sentado	128 64	Pouca carga Aumento de carga	1 2
4	In your head	Subida sentado Subida em pé Recuperação	71	Aumento progressivo	2 3 0
5	I'll never be the same	Desnivelado 16/8/4 tempos em pé 16/8/4 tempos sentado	63	Aumento de carga a cada minuto	2 3
6	Human	Sprint sentado Sprint sentado rápido	135	Pouca carga	2 1
7	I'm sorry	Subida sentado	95	Pesado Aumento progressivo	2
8	You never see me again	Subida sentado Subida em pé Recuperação	71	Aumento progressivo	2 3 0
9	I need you now	Recuperação ativa total Diminuição da Frequência Cardíaca	Apenas sem carga	Sem carga	2
10	Airplanes	Alongamentos			

**Plano de Aula de Abdominais - ABS 500**

Música Nº 1		Música Nº 2		Música Nº 3		Música Nº 4			
Rep.	Temp.	Rep.	Temp.	Rep.	Temp.	Rep.	Temp.		
2	2/2	<b>Pernas a 90°</b>	4	2/2	8	2/2	2	2/2 Mãos calcanhares	<b>Pernas ao alto</b>
16	Diretos		4	2 Diretos + pernas 90° + Stop	2	4 Diretos + 2x3 Curt.	8	3/1	<b>Pernas a 90°</b>
4	3/1		4	4 Curt. + Cruza 4	4	Pernas 90°, cai ao lado 2/2, estica alternado 2/2	16	Diretos calcanhares	
8	3 Curt.		4	Sobe anca 2/2	2	Pernas 90°, cai ao lado 4/4 + 2x3 Curt.	4	2 Curt. ao joelho Dir. e baixa em 2	
4	2/2 Pernas		4	2/2	8	2/2	8	3/1	
8	Diretos		4	2 Diretos + pernas 90° + Stop	2	4 Diretos + 2x3 Curt.	16	Diretos calcanhares	
4	3/1		4	4 Curt. + Cruza 4	4	Pernas 90°, cai ao lado 2/2, estica alternado 2/2	4	2 Curt. ao joelho Esq. e baixa em 2	
8	3 Curt.		4	Sobe anca 2/2	2	Pernas 90°, cai ao lado 4/4 + 2x3 Curt.	4	2/2 Dir./Esq. Alternada	<b>Prancha</b>
8	Diretos						4	3/1 Dir./Esq. Alternada	
4	3/1 Pernas						4	2xTriângulo e stop em baixo	
8	3 Curt.					8	2 Cut. + baixa		

### Plano de Aula de *Power* - 1

1 - Ativação Funcional			2 - Lounge & Agachamento			3 - Lounge & Agachamento com mais peso			4 - Córdio com step vertical			5 - Costas & Peito			6 - Costas & Peito c/mais peso			7 - Córdio 2 no solo			8 - Bicep, Tricep & Ombros			9 - Abdominais							
	Rep.	Temp.		Rep.	Temp.		Rep.	Temp.	Nível	Rep.	Temp.		Rep.	Temp.		Rep.	Temp.	Nível	Rep.	Temp.		Rep.	Temp.	Rep.	Temp.						
Pernas	Costas	4	1 Remada + 2/2	Lounge Direta	4	2/2	Lounge Direta	4	Direto + 2 Baixo + Direto + 2 Cima	1	Toque no step Dir./Esq.		Costas	4	Remada Simples	Costas	4	Remada Tripla	1	Correr no mesmo sítio		Ombros	4	2/2	8	3/1 Mãos juntas					
		4	Diretos		4	1/3		4	7 Curt.		8	Calcanhares Dir./Esq.		4	3/1		4	Clean & Press + Remada 2/2		4	4 pontapés baixos + 4 joelhos		6	Diretos	2	3x 2 Curt. + fica e roda Dir./Esq. + baixa 2					
		2	2/2		8	Diretos		4	Direto + 2 Baixo + Direto + 2 Cima		8	Joelho Triplo Dir./Esq.		4	Remada Tripla		2	Clean & Press Triplo + 2 Remadas		4	Joelho duplo 3x + 2 simples		4	4 Remadas altas + stop cima 2 + baixa 2	8	Muro diagonal 2/2					
	Ombros	4	1/3	Lounge Esquerda	16	3 Curt.	Lounge Esquerda	4	7 Curt.	8	2 Agachamentos + 2 saltos em cima step + sai		Peito	3	7 Curt. + 1x 5 Curt.	Peito	4	Direto + 2 Escadas	2	4	Direto + 2 Escadas	4	4	4 Shuffle Dir./Esq. + 2 Lounges	Bicep	8	2 curtinhas	8	2 murros Curt. Na diagonal em cima + baixa 2		
		4	Diretos		4	2/2		4	Direto + 2 Baixo + Direto + 2 Cima		4	Correr 3 x em cima + 4 saltos fora		4	Clean & Press + Remada Simples		4	Direto - Meio - Direto 2/2		4	4 Sprint + 4 descanso		4	2/2		8	3/1 Mãos juntas				
		2	2/2		4	1/3		4	7 Curt.		8	Calcanhares Dir./Esq. + puxar braços atrás		16	Diretos		2	2x 3 Curt. + 1x 2/2		4	4 pontapés altos + 4 joelhos		6	Diretos		2	3x 2 Curt. + fica e roda Dir./Esq. + baixa 2				
	Agachamento	4	1/3	Lounge Esquerda	8	Diretos	Agachamento	4	7 Curt.	2	8	Joelho Triplo Dir./Esq. + gritar no último	Peito	4	3/1	Peito	4	3 Curt. + Escada 2/2	4	7 Curtinhas	2	4	Joelho duplo 3x + 2 simples	Bicep	2	3 curtinhas + stop cima 2 + baixa 2	8	Muro diagonal 2/2			
		4	Diretos		16	3 Curt.					8	2 Agachamentos + 2 saltos em cima step + sai		4	Correr 3 x em cima + 4 saltos com palmas fora							4	4 Shuffle Dir./Esq. + 2 Lounges		8	2 curtinhas	8	2 murros Curt. Na diagonal em cima + baixa 2			
		2	2/2		4	2/2					4	Correr 3 x em cima + 4 saltos com palmas fora		4	3 Curt. + stop em baixo 2 + sobe em 2							4	4 Sprint + 4 descanso		4	2/2 testa					
		Lounge Direta	4	1/3	Agachamento	4					1/3	3		8	Calcanhares Dir./Esq. + puxar braços atrás							3	8		Calcanhares Dir./Esq. + puxar braços atrás	3	4	4 pontapés com braços + 4 joelhos	Tricep Step	4	Direto à test + Direto à barriga
			4	Diretos		8					Diretos			8	Joelho Triplo Dir./Esq. + propulsão no último								4		Joelho duplo 3x + 2 simples		4	2x 5 Curt. barriga + 2			
			2	2/2		16					3 Curt.			8	2 Agachamentos + 2 saltos em cima step com palmas +								4		4 Shuffle Dir./Esq. + 2 Lounges		4	2 curtinhas barriga + sobe devagar			
Lounge Esquerda	4	1/3	Agachamento	16	3 Curt.	3	4	Correr 3 x em cima + 4 saltos fora com palmas	3	4	Correr 3 x em cima + 4 saltos fora com palmas	3	4	4 Sprint e o último mais longo + 4 descanso	Tricep Step	4	2 curtinhas barriga + sobe devagar														
	4	Diretos																													
	2	2/2																													
Bicep	4	2/2																													
	4	Diretos																													
	2	2/2																													
							Rep.	Repetições																							
							Temp.	Tempos																							
							Curt.	Curtinhas																							

10 - Alongamentos - Alongar todos os grupos musculares trabalhados

Plano de Aula de *Fit-Pump* - 1

1 – Ativação Funcional		2 – Agachamento		3 – Peito	4 – Costas		5 - Bicep & Tricep	6 – Lounge & Omro		7 - Alongamentos				
	Rep.	Temp.	Rep.	Temp.	Rep.	Temp.			Rep.		Temp.			
Costas	4	2/2	4	4/4	Ajuda aos Clientes na execução e correção dos movimentos	8	Remada	Ajuda aos Clientes na execução e correção dos movimentos	Lounge Direita		4	2/2		
	4	3/1	8	Diretos		Shake	3				4/4			
	8	Remada	4	½ + Completo		2	4/4				4	2/2 + junta atrás lento		
Ombros	2	4/4	Shake			4	Clean & Press		Lounge Esquerda		8	2 Curt. + junta atrás rápido		
	4	2/2	2	4/4		4	Remada				4	2/2		
	4	3/1	8	Diretos		4	Remada Tripla				3	4/4		
	4	Clean 2/2	4	½ + Completo		Shake					4	2/2 + junta atrás lento		
	4	Clean 1/3	4	2/2		2	4/4				8	2 Curt. + junta atrás rápido		
Pernas	Agachamento	2	4/4	4		3/1	4		Clean & Press	Ombros	4	2/2		
		4	2/2	8		Diretos	4		Remada		4	4/4		
		4	3/1	4	½ + Completo	4	2/2	8	½ + Completo					
	Lounge Direita	8	Diretos	2	4/4	4	Remada Tripla	16	Diretos					
	Lounge Esquerda	8	Diretos	Shake		Shake								
	Agachamento	8	Diretos	8	Diretos	2	4/4							
Bicep	2	Remada 2/2	4	½ + Completo	4	Clean & Press								
	8	Remada	8	2/2	8	Remada								
	4	2/2	1		4	2/2								
			8	Diretos	4	Remada Tripla								
Rep.	Repetições		Shake											
Temp.	Tempos		2	4/4										
Curt.	Curtinhas		8	Diretos										
			4	½ + Completo										
			2	4/4										

Plano de Aula de *Fit-Pump* - 2

1 – Ativação Funcional			2 – Pernas		3 – Peito		4 - Costas		5 - Tricep	6 - Bicep		7 - Ombros		8 - ABS				
	Rep.	Temp.		Rep.	Temp.	Rep.	Temp.	Rep.	Temp.		Rep	Temp.	Rep	Temp.	Rep	Temp.		
Costas	2	4/4	Agachamento	4	4/4	2	4/4	8	Remada	Ajuda aos Clientes na execução e correção dos movimentos	2	4/4	4	4/4	4	2/2		
	4	Remada Tripla		4	2/2	4	2/2	4	2/2		4	2/2	4	½ + Completo	8	Diretos		
	4	Diretos		4	3/1	4	3/1	4	Clean & Press + Remada		4	3/1	8	Diretos	4	2/2		
Ombros	4	1/3		Shake		8	Diretos	4	3 Curt.		8	Diretos	4	½ + Completo	8	Diretos		
	8	Diretos		1	4/4	8	½	4	2/2		4	2/2	8	2/2	4	3/1		
Peito	1	4/4		8	Diretos	4	3/1	4	3/1		4	3/1	2	3/1	4	3/1	8	Diretos
	8	2/2		4	3/2 + sobre tudo	4	2/2	2	4/4		8	Diretos	8	½ + Completo	8	½ + Completo	4	2/2
	4	1/3		8	2/2	8	Diretos	4	Clean & Press + Remada		4	½ + Completo	8	3 Curt.	8	3 Curt.		
Pernas	Agachamento	2		2/2	Lounge Direita	4	3/1	8	½		4	3 Curt.	Shake		4	4/4	8	2/2
		4		3/1		Shake		4	2/2		2	4/4	8	Diretos	8	Diretos	2	4/4
	Lounge Direita	8	Diretos	8		Diretos	4	3/1	4	Clean & Press + Remada	8	½	4	2 Curt.	2	4/4		
	Lounge Esquerda	8	Diretos	4		3/2 + sobre tudo	8	Diretos	4	3 Curt.	2	4/4	2	4/4	2	4/4		
Agachamento	2	4/4	4	2/2		8	½			8	Diretos	4	2/2	2	4/4			
Bicep	4	Diretos	4	3/1		4	2/2			8	½	8	Diretos	16	Curt.			
	4	3 Curt.	Shake			4	3/1			2	4/4			8	Diretos			
	4	2/2	1	4/4		8	Diretos							16	Curt.			
	2	4/4	32	Diretos		8	½							8	Diretos			
			Lounge Esquerda	4		½ + Completo	4	2/2							4	2 Curt.		
				Shake		4	½											
					8	Diretos												

9 - Alongamentos

Rep.	Repetições
Temp.	Tempos
Curt.	Curtinhas

**Apêndice X**  
**(Coreografias de ABS 500 e *SpinBike*)**

### Coreografia de Abdominais - ABS 500

Música Nº 1			Música Nº 2			Música Nº 3			Música Nº 4					
Rep.	Temp.		Rep.	Temp.		Rep.	Temp.		Rep.	Temp.				
4	4/4	Subir o Peito	2	4/4	Pernas a 90°	8	3/1	Virados de Lado com as pernas fletidas	8	2/2	Perna Dir. esticada sobe e desce		Joelho no chão	
8	2/2		8	Diretos		16	Diretos		8	2/2	Perna Esq. esticada sobe e desce			
4	4/4		8	2/2		8	2/2		8	2/2	Perna Dir. esticada toca ao lado e toca dentro		Prancha	
8	1/3		8	Diretos		32	Curtinhas		8	2/2	Perna Dir. esticada toca ao lado e toca dentro			
16	Diretos	Pernas 90°	8	2/2		8	Troca de Lado		16	Lombares Diretos	Primeiro só tronco e depois com as pernas		Cúbito dorsal	
4	4/4	Subir o Peito	8	2/2		4	3/1		8	2/2	Lombares			
16	Diretos	Pernas 90°	16	Curt.		16	Diretos		8	2/2	Nadar Dir./Esq. Alternada			
2	4/4	Subir o Peito	8	2/2		32	Curtinhas		<b>Relaxar</b>					
			16	Curt.										





## SpinBike 2

	2-Take Over Control - 5.27 - 130 Rpm		3-Welcome To The Club - 6.23 - 75 Rpm		4-1983 - 5.20 - 84 Rpm		5-Run To You - 6.47 - 72 Rpm		6-Ravers In UK - 5.58 - 87.5 Rpm		7-Scooter - 6.39 - 73 Rpm		8-Paradise City - 6.34 - 85 Rpm		9-Hold Me Tonight - 6.12 - X Rpm	
		P/C		P/C		P/C		P/C		P/C		P/C		P/C		P/C
	0000		0000	-	0000	-	0000	-	0000	-	0000	-	0000		0000	-
	0000		XXXX		0000		0000		0000		0000		XXXX		0000	
	0000	2	XXXX	3	0000	2	0000	2	0000	2	0000	2	XXXX		0000	2
	0000		0	-	0		0000	2	XXXX	3	XXXX	3	XXXX		0000	
	0000		0000		XX	3	0000		XXXX		XXXX		0000		0000	
	SSSS	1	0000	2+	00	2	0000	-	0000	2	0000	-	XX		0000	
	SSSS		XXXX		XX	3	00	2	0000	2	0000		00		000	-
	0000		XXXX	3	00	2	XXXX		0000	2+	0000	2+	XXXX		0000	2
	0000	2	X		0000	2	XXXX		XXXX		XXXX		XX		0000	2
	0000		0000	2+	0000		XXXX	3	XXXX	3	XXXX	3	00		XXXX	
	XXXX	3	0000		XX	3	XXXX		XXXX		XXXX		XXXX		XXXX	
	XXXX		XXXX		00	2	XXXX		XXXX		0000	2+	0000		XXXX	3
	SSSS	1	XXXX	3	XX	3	0000	2	0000	2	0000		0000		XXXX	
	SSSS		XXXX		00		0000		0000		0000		00		XXXX	
	0000		0000		0000	2	00		XXXX		0000		XXXX		XXXX	
	0000	2	0000	2+	0000		XXXX		XXXX	3	0000	-	XXXX		0000	2
	0000		0000		XX	3	XXXX		XXXX		XXXX		0000		0000	
	XXXX	3	XXXX		00	2	XXXX	3	0000		XXXX	3	00		0000	
	XXXX		XXXX		XX	3	XXXX		0000		XXXX		XXXX		00	
	SSSS	1	X		00		XXXX		0000	-	0000		XXXX		0000	2
	SSSS		0000		0000	2	0000		0000	2+	0000	2+	XXXX		0000	2
			0000	2+	0000		0000	2	0000	2+	0000		XXXX		XXXX	
			XXXX	3	0	-	00		XXXX		0000		XXXX		XXXX	3
			0000		00	2	0000		XXXX		0000		X		XXXX	
			0000	2+	XX	3	0000		XXXX		XXXX	3			XXXX	
			0000		00	2	00	2	XXXX		XXXX	3			0000	
			XXXX		XX	3	XXXX		0000		0000	2+			0000	2
			XXXX	3	000	2	XXXX	3	0000		0000				0000	
			X		0000		XXXX		0000		XXXX				0000	
			0000	2+	0000		0000		XXXX		XXXX	3				
			0000		0	-	00		XXXX		0000					
			XXXX		00	2	0000		XXXX		0000					
			XXXX	3	XX	3	XXXX		XXXX		XXXX					
			XXXX		XX	2	XXXX		XXXX		XXXX					
			XXXX		XX	3	XXXX		XXXX		XXXX					
					00	2	XXXX		XXXX		XXXX					
					XX	3	XXXX		XXXX		XXXX					
					00	2	XXXX		XXXX		XXXX					
					XX	3	XXXX		XXXX		XXXX					
					00	2	XXXX		XXXX		XXXX					
					00	2	XXXX		XXXX		XXXX					
					00	2	XXXX		XXXX		XXXX					
					000	2	XXXX		XXXX		XXXX					

0000	Subida Sentado
0000	Recuperação
XXXX	Subida em Pé
P/C	Posição/Carga

10-Olly Murs - 3.25 - 110 Rpm - RETORNO À CALMA  
11-Goodbye My Lover - 3.59 - 112 Rpm - ALONGAMENTOS