



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

Mestrado em Ciências do Desporto

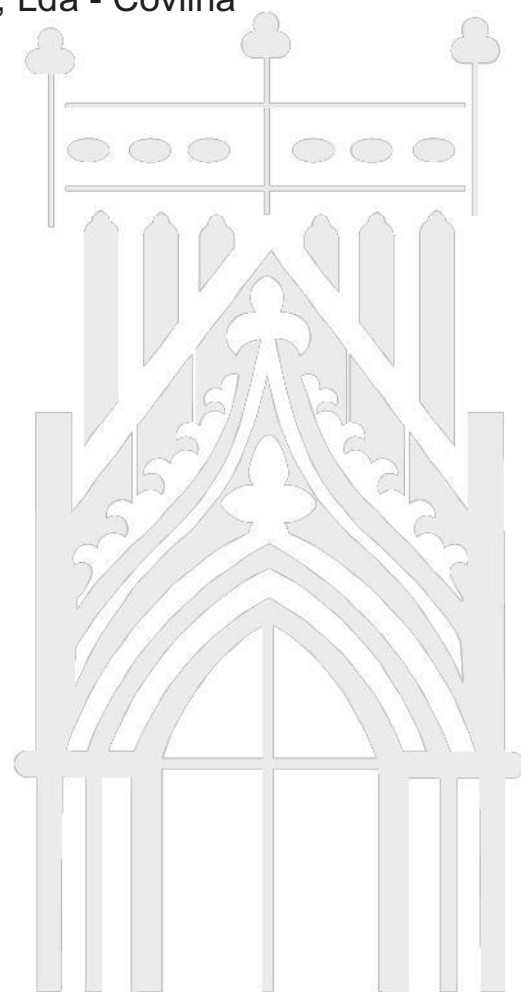
Desportos de Academia

Estágio Profissionalizante

Animactiva – atividades desportivas, Lda - Covilhã

Rui Pedro Pereira Duarte

janeiro | 2015



Escola Superior de
Educação, Comunicação
e Desporto



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO
PROFISSIONALIZANTE

Estágio realizado na empresa Animactiva – atividades
desportivas, Lda (Covilhã)



Rui Pedro Pereira Duarte

Relatório para a obtenção do Grau de Mestre em Ciências do Desporto, na área de
especialização de Desportos de Academia

janeiro de 2015

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE

Estágio realizado na empresa Animactiva – atividades
desportivas, Lda (Covilhã)



Relatório de Estágio realizado no âmbito da unidade curricular de Estágio Profissionalizante, do 2ºano do curso de Mestrado em Ciências do Desporto, sob a orientação do Professor Doutor Nuno Serra e supervisão do Dr. Paulo Bidarra.

Rui Pedro Pereira Duarte

Relatório para a obtenção do Grau de Mestre em Ciências do Desporto, na área de especialização de Desportos de Academia

janeiro de 2015

Ficha de Identificação

Aluno Estagiário

Rui Pedro Pereira Duarte

Bairro da Alâmpada, n° 35

6200 – 250 Covilhã

Portugal

Número: 5006425

Curso: Ciências do Desporto

Ano: 2ºano

Grau de obtenção: Mestrado

Orientadores de Estágio

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro Tadeu

Diretor do Curso de 2º ciclo de Ciências do Desporto da ESECD: Professora
Doutora Teresa Fonseca

Orientador da ESECD: Professor Doutor Nuno Serra

Orientador no Local de Estágio: Dr. Paulo Bidarra

Período de Estágio

Início do Estágio: 8 de outubro de 2012

Final do Estágio: 24 de março de 2013

Local de Estágio

Animactiva – atividades desportivas, Lda

Contatos:

Animactiva – atividades desportivas, Lda

Ginásio Animactiva

Rua Grupo Desportivo da Mata, 6200-541 Covilhã

Tlm: 967896755 /967896754

Email: geral@animactiva.pt

Instituto Politécnico da Guarda

Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, 50

6300 - 559 Guarda

Telf. +351 271220110 / 271222634

Fax +351 271222690

E-mail: ipg@ipg.pt

Web: <http://www.ipg.pt>

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Av.Dr. Francisco Sá Carneiro,50

6300 - 559 Guarda

Telf. 271220135 / 271220118

Fax +351 271222325

E-mail: esecd-geral@ipg.pt

Web: <http://www.esecd.ipg.pt>

Aos meus pais, Idalina Duarte e Francisco Duarte

Ao meu irmão, Filipe Duarte

À Marisa Pires

Aos meus verdadeiros amigos

A quem realmente me ajudou.

Agradecimentos

Manifesto, aqui, o meu apreço e gratidão para com algumas pessoas que me apoiaram em todo este processo de estágio, o qual termina com a elaboração deste relatório, coincidindo com o final da Mestrado em Ciências do Desporto – Desportos de Academia pelo Instituto Politécnico da Guarda. Passo a mencioná-las:

A todos os professores, pelos conhecimentos que me transmitiram, pelas competências que desenvolvi com eles e que me fizeram crescer como profissional de Desporto e como Homem.

Ao Prof. Doutor Nuno Serra, por todas as orientações pertinentes e apoio, relativo ao estágio curricular, como meu orientador da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.

Ao meu orientador da instituição, Dr. Paulo Bidarra por todos os conhecimentos, competências e confiança excecional que me transmitiu, pelo apoio incondicional e pela sua amizade.

À Marisa, pelo seu apoio pessoal, pela sua força e confiança, pela sua compreensão, pela sua amizade e pelo seu amor.

Aos meus verdadeiros amigos, que se orgulharam dos meus sucessos e me ajudaram a suportar os meus insucessos.

Aos meus companheiros de mestrado pela entreaajuda e confraternização.

A todos os membros (funcionários, utentes e administradores/coordenadores) da Animactiva, pelas excelentes pessoas que são, pelo seu apoio e pelas vivências que tivemos.

A todos aqueles que direta ou indiretamente contribuíram para a realização e para o sucesso deste estágio curricular e a alguém especial.

A todos,

os meus mais sinceros agradecimentos!

Resumo

O estágio profissionalizante, realizado na empresa Animactiva – atividades desportivas, Lda, na Covilhã, teve como objetivo principal, perceber toda a dinâmica e envolvimento da Instituição, dinamizar e potenciar todos os espaços, vivenciar todas as atividades, apoiar na sala de exercício e instruir aulas de grupo, bem como todas as atividades *outdoor*, como escalada, *rappel*, pedestrianismo, atividades infantis, *paintball*, entre muitas outras, em que tive de interagir com o público-alvo.

Em relação à sala de exercício, aplicaram-se programas para desenvolvimento de massa muscular, perda de peso e massa gorda e até simples programas de convívio e lazer, para as mais diversas populações, bem como a elaboração de projetos para uma melhor rentabilização do espaço e maior e melhor qualidade no serviço.

Nas aulas de grupo, as modalidades lecionadas foram *Step*, *Localizada* e *Pilates*, as duas primeiras relacionadas com coreografias e reforço muscular localizado e a última mais associada com o desenvolvimento da musculatura a nível do core.

Quanto às atividades *outdoor*, as competências desenvolvidas foram no sentido da orientação e monitorização de variadas atividades direcionadas a um público-alvo bastante heterogéneo e diversificado.

Com o objetivo de perceber a importância das aulas de grupo e dos programas de treino realizados em sala de exercício, em diversas variáveis antropométricas tais como: composição corporal, peso, pressão arterial e frequência cardíaca de repouso, foram realizados alguns estudos longitudinais.

Ao longo do estágio organizaram-se diversos eventos e atividades, aliado à participação em atividades de carácter complementar e presenças em formações contínuas.

Palavras-chave

Animactiva – atividades desportivas, Lda, aulas de grupo, atividades *outdoor*, sala de exercício, programas de treino, avaliações.

Abstract

The traineeship held in the company Animactiva – Atividades Desportivas, Lda, in Covilhã, aimed to realize all the dynamics and surroundings, boost and potentiate all spaces, experiencing all activities, support the exercise area and instruct group classes and all the outdoor activities such as climbing, rappel, hiker, children's activities, paintball, and many others, dealing with diverse audience.

Concerning to the exercise room, were applied programs to develop muscle mass, weight loss and fat mass and even simple socializing and recreation programs, for the most diverse populations, as well as the elaboration of projects to better utilization of space and bigger and better quality of service.

In group classes, the taught modalities were Step, Localizada and Pilates, the first two related with choreography and located muscle strengthening and the last one associated more precisely with the development of the core muscles.

Regarding to outdoor activities, the developed skills were related to the orientation and monitoring the most varied activities directed for a diverse audience.

Aiming to realize the importance of group classes, of training programs associated with the exercise room, in various anthropometric variables, of body composition, weight, blood pressure and resting heart rate, were performed some longitudinal studies, which consisted in applying the same programs.

Throughout the stage were organized many events and activities, allied to the participation in complementary activities and attendance in continuing formations.

Keywords

Animactiva – Atividades Desportivas, Lda, group classes, outdoor activities, exercise room, training programs, evaluations.

Abreviaturas

- Animactiva – Animactiva – atividades desportivas, Lda.
- Bpm – Batidas por minutos
- ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
- FC – Frequência Cardíaca
- IPG – Instituto Politécnico da Guarda
- Kg – Quilogramas
- PA – Pressão Arterial
- DMM – Desenvolvimento de Massa Muscular
- PPMG – Perda de Peso e Massa Gorda
- CL – Convívio e Lazer
- MG – Massa Gorda
- MM – Massa Muscular
- RM – Repetição máxima

Índice Geral

Ficha de Identificação.....	I
Dedicatória	III
Agradecimentos	IV
Resumo	V
Palavras-chave.....	V
<i>Abstract</i>	VI
<i>Keywords</i>	VI
Abreviaturas	VII
Índice Geral	VIII
Índice de Imagens.....	X
Índice de Tabelas	X
Índice de Esquemas	X
Índice de Gráficos	XI
Índice de Apêndices	XII
Índice de Anexos	XII
Introdução.....	1
Caraterização do meio envolvente e áreas de intervenção	4
1. Caraterização do local de Estágio.....	5
1.1 Caraterização do meio envolvente	5
1.2 Animactiva	6
1.3 Ginásio Animactiva.....	8
1.3.1 Ginásio de musculação e cardiofitness/Sala de Exercício	11
Metodologia do estágio	15
1. População – Alvo.....	16
2. Objetivos gerais	17

2.1	Objetivos específicos.....	17
2.1.1	Sala de Exercício	17
2.1.2	Step, Localizada e <i>Pilates</i>	18
2.1.3	Atividades <i>outdoor</i>	18
2.1.4	Promover atividades da Animactiva	19
1.	Atividades desenvolvidas durante o período de Estágio	20
1.1	Sala de Exercício	20
1.2	Aulas de Grupo.....	32
1.2.1	Programa de Step	33
1.2.2	Programa de Localizada	36
1.2.3	Programa de Pilates	39
2.	Organização de Atividades / Eventos	42
3.	Atividades Complementares	42
	Conclusão	44
	Bibliografia.....	46

Índice de Imagens

Figura 1 – Localização geográfica da Covilhã	5
Figura 2 – Covilhã dividida em freguesias	5
Figura 3 - Entrada das instalações	8
Figura 4 - Entrada do ginásio/Sala de exercício	8
Figura 5 - Parque de estacionamento.....	8
Figura 6 – Sala de exercício	11
Figura 7 – Armazém de material	11
Figura 8 – Espaço de treino cardiovascular	12
Figura 9 – Espaço de treino de musculação	12
Figura 10 – Espaço para exercícios no solo	12
Figura 11 – Balneário feminino.....	13
Figura 12 – Sauna.....	13
Figura 13 – Balneário masculino.....	13
Figura 14 – Balneário dos instrutores.....	13
Figura 15 – Sala para aulas de grupo.....	14
Figura 16 – Gabinete de avaliação e prescrição do exercício.....	14
Figura 17 – Posição antropométrica	21
Figura 18 - Insuflável “Castelo” na Rampa Internacional da Serra da Estrela.....	43
Figura 19 - Insufláveis “Lagarta” e “Saltitão” no dia mundial da criança	43

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Horário semanal das modalidades (Ginásio e Aulas de Grupo).....	10
--	----

Índice de Esquemas

Esquema 1 – Serviços da Animactiva	9
--	---

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - evolução do peso do cliente 5 nas 3 avaliações	23
Gráfico 2 - comparação das percentagens de MG e MM do cliente 5 nas 3 avaliações	23
Gráfico 3 – comparação dos perímetros do cliente 5 nas 3 avaliações	23
Gráfico 4 - comparação das pregas adiposas do cliente 5 nas 3 avaliações	24
Gráfico 5 - comparação do peso do cliente 1 nas 3 avaliações	24
Gráfico 6 - comparação das percentagens de MG e MM do cliente 1 nas 3 avaliações	24
Gráfico 7 - comparação dos perímetros do cliente 1 nas 3 avaliações	25
Gráfico 8 – comparação das pregas adiposas do cliente 1 nas 3 avaliações	25
Gráfico 9 - comparação do peso do cliente 8 nas 3 avaliações	27
Gráfico 10 - comparação da percentagem de MG do cliente 8 nas 3 avaliações	27
Gráfico 11 - comparação da FC do cliente 8 nas 3 avaliações	27
Gráfico 12 - comparação do perímetro abdominal do cliente 8 nas 3 avaliações	27
Gráfico 13 - comparação da PA do cliente 8 nas 3 avaliações.....	28
Gráfico 14 - comparação do peso do cliente 12 nas 3 avaliações	28
Gráfico 15 - comparação da percentagem de MG do cliente 12 nas 3 avaliações	28
Gráfico 16 - comparação da FC do cliente 12 nas 3 avaliações	28
Gráfico 17 - comparação do perímetro abdominal do cliente 12 nas 3 avaliações	28
Gráfico 18 - comparação da PA do cliente 12 nas 3 avaliações.....	29
Gráfico 19 - comparação da FC do cliente 10 nas 3 avaliações	30
Gráfico 20 - comparação do peso do cliente 10 nas 3 avaliações	30
Gráfico 21 – comparação da PA do cliente 10 nas 3 avaliações	31
Gráfico 22 - comparação do peso do cliente 11 nas 3 avaliações	31
Gráfico 23 - comparação da FC do cliente 11 nas 3 avaliações	31
Gráfico 24 - comparação da PA do cliente 11 nas 3 avaliações.....	31
Gráfico 25 - comparação do peso do cliente 2 nas 3 avaliações	34
Gráfico 26 - comparação do perímetro abdominal do cliente 2 nas 3 avaliações	34
Gráfico 27 - comparação da FC do cliente 2 nas 3 avaliações	34
Gráfico 28 - comparação das pregas tricípital, supra-ilíaca e crural do cliente 2 nas 3 avaliações.....	34
Gráfico 29 - comparação da PA do cliente 2 nas 3 avaliações.....	34
Gráfico 30 – comparação do peso do cliente 13 nas 3 avaliações.....	35
Gráfico 31 - comparação do perímetro abdominal do cliente 13 nas 3 avaliações	35
Gráfico 32 - comparação da FC do cliente 13 nas 3 avaliações	35

Gráfico 33 - comparação das pregas peitoral, abdominal e crural do cliente 13 nas 3 avaliações.....	35
Gráfico 34 - comparação da PA do cliente 13 nas 3 avaliações.....	35
Gráfico 35 - comparação do peso do cliente 16 nas 3 avaliações	37
Gráfico 36 - comparação do perímetro abdominal do cliente 16 nas 3 avaliações	37
Gráfico 37 - comparação da FC do cliente 16 nas 3 avaliações	37
Gráfico 38 - comparação das pregas peitoral, abdominal e crural do cliente 16 nas 3 avaliações.....	37
Gráfico 39 - comparação da PA do cliente 16 nas 3 avaliações.....	38
Gráfico 40 - comparação do peso do cliente 21 nas 3 avaliações	38
Gráfico 41 - comparação do perímetro abdominal do cliente 21 nas 3 avaliações	38
Gráfico 42 - comparação da FC do cliente 21 nas 3 avaliações	38
Gráfico 43 - comparação das pregas peitoral, abdominal e crural do cliente 21 nas 3 avaliações.....	38
Gráfico 44 - comparação da PA do cliente 21 nas 3 avaliações.....	38
Gráfico 45 - comparação do perímetro abdominal e pregas adiposas do cliente 9 nas 3 avaliações.....	41
Gráfico 46 - comparação do perímetro abdominal e pregas adiposas do cliente 19 nas 3 avaliações.....	41

Índice de Apêndices

Apêndice I – Avaliações aos clientes do ginásio Animactiva

Apêndice II – Como utilizar a balança de bioimpedância

Apêndice III – Declaração de lesões no ginásio

Apêndice IV – Planos de treino (DMM, PPMG e CL)

Índice de Anexos

Anexo I - questionário de aptidão física e questionário médico e generalista

Introdução

Este relatório surge no âmbito do estágio profissionalizante do curso de 2º Ciclo em Ciências do Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, orientado pelo Professor Doutor Nuno Serra e supervisionado pelo Dr. Paulo Bidarra, sócio-gerente da empresa Animactiva – atividades desportivas, Lda, na Covilhã.

Como Técnicos Superiores de Desporto, que se pressupõe, com capacidades e competências científicas, técnicas, pedagógicas e profissionais, capazes de desenvolver tarefas ligadas ao ensino, orientação, gestão da atividade física desportiva, cabe-nos a nós promover e estimular a prática de Desporto, que segundo Pires (2003) corresponde a todas formas de atividade física que através de alguma maneira melhora, não só, a condição física, como também, psíquica, relações interpessoais e *performance* desportiva. Além disso, é cada vez mais fundamental a presença de técnicos superiores de desporto, não só para evitar o sedentarismo, mas também para precaver eventuais patologias e deste modo contribuir para um equilíbrio, tanto a nível de saúde e atividade física como de convívio social.

A pertinência da escolha desta empresa para a realização do estágio em desportos de Academia está relacionado com o facto da mesma possuir um ginásio. Além disso, a mesma dinamiza outras atividades, tanto na vertente desportiva, como socio-cultural que me foi útil para possibilitar o alargamento das minhas competências, logo aumentando a probabilidade de ser absorvido pelo mercado de trabalho. Um importante ponto na seleção desta instituição deveu-se ao facto de haver a possibilidade, por parte da entidade de estágio, de promover a autonomia do estagiário no que respeita à dinamização e a divulgação das atividades da empresa, mais propriamente do ginásio, bem como a possibilidade de uma futura colaboração nas mais variadas atividades.

As tarefas realizadas ao longo do estágio estiveram relacionadas com planeamento/dinamização de aulas de grupo, a avaliação e controlo do treino em sala de exercício e dinamização de atividades de promoção da empresa. Neste documento encontraremos todas as tarefas, atividades e aplicações técnicas e de investigação feitas ao longo do estágio.

O principal objetivo das avaliações realizadas nos vários programas foi de perceber os efeitos de determinados programas na evolução dos clientes.

Inicialmente faremos uma breve caracterização da instituição, nomeadamente do ginásio de musculação e cardiofitness Animactiva, bem como da sala de aulas de grupo e o gabinete de avaliação e prescrição do exercício físico.

Posteriormente, será descrita a metodologia aplicada neste estágio, começando por descrever a população-alvo, objetivos gerais e específicos do estágio e todas as atividades realizadas ao longo do estágio, divididas pela sala de exercício, sala de aulas de grupo e atividades *outdoor*.

É ainda referido todo o trabalho complementar realizado, bibliografia de apoio ao documento, bem como os respetivos apêndices e anexos.

Como é do senso comum, a atividade física é um meio de prevenção de doenças e uma das melhores formas de promover a saúde de uma população, como é referido no Portal da Saúde (2007) e contribui favoravelmente para um estilo de vida saudável a par de outros fatores como a alimentação saudável.

A atividade física é, segundo (Barata, 2003), toda a atividade muscular ou motora que um ser assume, ou seja, tudo aquilo que implique movimento, força ou manutenção da postura. Reflete-se de várias formas e pode ser espontânea, pois no quotidiano realizamos várias atividades físicas sem nos apercebermos, como subir escadas, caminhar, arrumar, etc, ou pode ser organizada/programada correspondendo desta forma a uma orientação prévia e é feita de forma mais consciente.

Ao longo deste relatório, o foco principal dos estudos realizados é a composição corporal, que, segundo Beunem e Borms (1990), é a quantificação dos principais componentes estruturais do corpo humano e pode ser estudada de diferentes formas, embora a mais exata, a análise direta, só possa ser realizada em cadáveres. As técnicas possíveis de serem usadas são os métodos indiretos. Esses métodos partem principalmente de dois compartimentos, em que a massa total do corpo é dividida em massa corporal magra e massa gorda. Ambos os componentes podem ser estimados

através do uso de técnicas laboratoriais; todavia é somente a abordagem antropométrica que permite uma aplicação em larga escala.

Genericamente, a utilização dos estudos sobre os parâmetros da composição corporal justifica-se na medida que, para o desenvolvimento de avaliações mais criteriosas sobre os efeitos de qualquer tipo de atividade física, existe a necessidade de fracionar o peso corporal nas suas diferentes componentes na tentativa de analisar em pormenores as modificações ocorridas na constituição de cada um desses componentes isoladamente.

Conforme Moreira e Sardinha (2003) a massa gorda é constituída por lípidos que podem ser extraídos do tecido adiposo ou de outros tecidos do corpo, nomeadamente: músculos, medula óssea e órgãos. Esses lípidos podem-se distinguir em: essenciais e não essenciais ou gordura.

Segundo Fragoso e Vieira (2000), existe uma relação inversa entre a quantidade de gordura e a qualidade de vida e entre a quantidade de gordura e a prestação motora, sendo a quantidade relativa de gordura corporal (% de massa gorda) a medida de composição corporal que é avaliada com maior frequência. No sentido inverso, desde que, dentro de valores normais, temos a massa magra, na qual se inclui a massa muscular, mais diretamente relacionada com a saúde.

Resumidamente, este relatório divide-se em dois capítulos. O primeiro mostrar-nos-á a caracterização da cidade da Covilhã e o local de estágio no seu todo, bem como as áreas de intervenção. O segundo apresentar-nos-á a população-alvo com a qual trabalhámos ao longo do estágio, os objetivos propostos, as atividades desenvolvidas durante o período de estágio e as atividades complementares.

Capítulo I

Caraterização do meio envolvente e áreas de intervenção

1. Caracterização do local de Estágio

1.1 Caracterização do meio envolvente

A Covilhã encontra-se reclinada na encosta da Serra da Estrela, voltada a Nascente, a Covilhã oferece a quem a visita a bela paisagem da sua casaria, enquadrada num majestoso anfiteatro de montanhas.

O Concelho tem uma área de mais de 550 Km² e a sua população está estimada em 51777 habitantes, dos quais 49 mil 527 são eleitores, segundo dados apurados pelo Censos 2011 ⁽¹⁾.

Como podemos observar na figura 2, o concelho da Covilhã é constituído por 31 freguesias: Aldeia de São Francisco de Assis, São Jorge da Beira, Casegas, Sobral de São Miguel, Ourondo, Erada, Paul, Coutada, Barco, Peso, Vales do Rio, Cortes do Meio, Unhais da Serra, Tortosendo, Dominguiso, Boidobra, Ferro, Cantar Galo, Vila do Carvalho, Teixoso, Santa Maria, São Martinho, São Pedro, Conceição, Peraboa, Verdelhos, Sarzedo, Orjais, Aldeia do Souto, Canhoso e Vale Formoso.

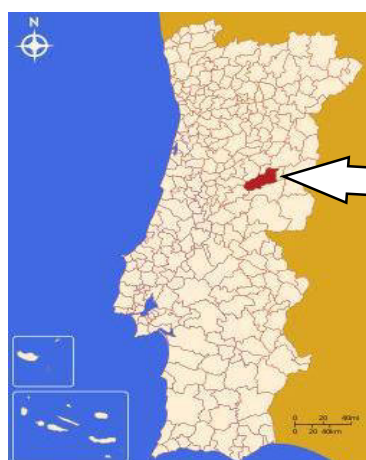


Figura 1 – Localização geográfica da Covilhã

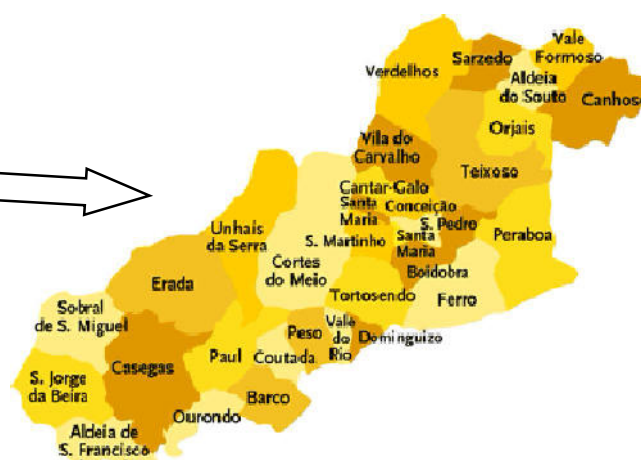


Figura 2 – Covilhã dividida em freguesias

A cidade da Covilhã situa-se na vertente oriental da Serra da Estrela a cerca de 700 metros de altitude.

Desde 1851 que é constituída por quatro freguesias urbanas: São Martinho, São Pedro, Santa Maria e Conceição.

É Cidade desde 20 de Outubro de 1870, título atribuído por D. Luís I.

A Covilhã pertence ao distrito de Castelo Branco que é formado por onze concelhos (Covilhã, Belmonte, Fundão, Idanha-a-Nova, Oleiros, Penamacor, Proença-a-Nova, Sertã, Vila de Rei e Vila Velha de Rodão), compostos por 159 freguesias.

A delimitação geográfica do distrito é feita a Norte pelo distrito da Guarda, a Sul pelo distrito de Portalegre, a Oeste pelos distritos de Santarém, Leiria e Coimbra, a Leste pelas fronteiras com o País vizinho, Espanha.

Geograficamente o distrito é caracterizado pelas várias serras que o atravessam, com parte das serras da Estrela e da Lousã e com as serras da Gardunha, Malcata, Alvelos e Muradal.

Nos seus vales correm os Rios Erges, Ponsul, Ocreza e o Zêzere, afluentes da margem direita do Rio Tejo, o qual delimita o distrito a sul. Retirado de cm-covilha.pt/ (2014)

1.2 Animactiva

A Animactiva ⁽²⁾ é uma empresa de atividades desportivas e animação de eventos.

Sedeada na Covilhã e formada por uma equipa de licenciados e animadores socio-culturais, tem como principais áreas de intervenção: a Serra da Estrela, da Gardunha, da Malcata e Cova da Beira.

No entanto, a empresa também realiza atividades em todo o país, uma vez que se trata de uma empresa dinâmica que procura sempre responder e adaptar-se às necessidades e desejos dos clientes.

Assim sendo, os objetivos da empresa passam pela realização de eventos desportivos e de animação em todo o território nacional, bem como eventos turísticos e de animação turística que permitam aos participantes poder desfrutar do enorme valor ecológico, patrimonial e cultural da região mencionada.

Além desta área de intervenção, a empresa Animactiva também se ocupa da gestão de infra-estruturas desportivas, possuindo neste momento um ginásio na Covilhã.

Eventos

Organiza diferentes eventos, tanto de cariz turístico, como de lazer ou de animação para empresas, autarquias, grupos, casais, escolas, comissões de festas, associações de estudantes, e outros.

São exemplo festas temáticas, festas de aniversário, animação infantil e outras festas, sendo o ponto forte nestas festas a variedade de insufláveis da Animactiva.

Os insufláveis estão legalizados e de acordo com a norma em vigor EN11/77.

Aventura

A adrenalina está presente em todas as atividades de aventura, que podem ser realizadas em pura comunhão com a natureza, mas são também possíveis de realizar em locais urbanos, possibilitando a sua prática a todas as pessoas, por exemplo de paintball, escalada, rappel, slide, balão de ar quente, tiro ao alvo, orientação, caça ao tesouro, jogos tradicionais, BTT, canoagem, etc.

Turismo

Neste “campo” a empresa possui inúmeros protocolos com unidades hoteleiras da região, restaurantes, museus, entre outras entidades que nos permitem oferecer várias atividades gastronómicas, culturais, geológicas e biológicas.

Alvará nº 47/2011 - RNAAT (ITP)

Empresa de Turismo de Natureza reconhecida pelo ICNB

Todos os serviços incluem seguros obrigatórios para todos os participantes e monitores/orientadores especializados e são realizados na máxima segurança.

Referências:

1. <http://www.ine.pt> (2014)
2. www.animactiva.pt (2014)

1.3 Ginásio Animactiva

Ginásio e Desporto

O Ginásio "Animactiva", funciona nas instalações do Ginásio do Grupo Desportivo da Mata, situado próximo do Estádio Santos Pinto, à saída da Covilhã para a Serra da Estrela, tendo sido recentemente alvo de uma remodelação completa.



Figura 1 - Entrada das instalações

Para além das atividades de ginásio e sauna também organiza atividades e coloca professores de aulas de grupo em eventos, hip-hop, dança do ventre, aeróbica, ginástica localizada, aulas de ginástica para gerentes e crianças.

Os principais serviços do ginásio são os seguintes: Sauna - Massagens - Musculação - Manutenção - Cardiofitness - Controlo de peso - Acompanhamento individual de treinos - Acompanhamento das crianças com aulas de ginástica - Medição de parâmetros biofisiológicos.



Figura 2 - Entrada do ginásio/Sala de exercício

Uma das características diferenciadoras é o facto de possuir estacionamento, como podemos observar na fig.5 e existir sempre o acompanhamento de um licenciado em desporto em todo o horário de abertura.

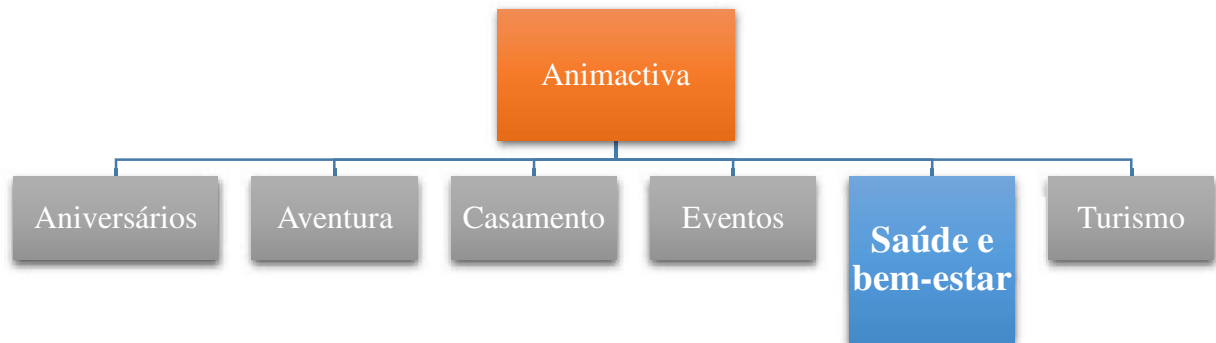


Figura 3 - Parque de estacionamento

A Animactiva, em que na sua base assentam as atividades desportivas, uma vez que é formada também por licenciados em Desporto, organiza diferentes atividades, das

quais destacamos os torneios de futebol e futsal, os torneios de paintball, as provas de orientação e btt, com e sem competição.

Como podemos verificar no esquema abaixo, esta empresa baseia-se em seis serviços principais, havendo uma coordenação entre os mesmos, em prol dos objetivos do cliente. Em destaque a área principal de intervenção do estagiário – Saúde e bem-estar.




Esquema 1 – Serviços da Animactiva

Para o público, o espaço de Saúde e Bem-estar tem um horário de funcionamento das 16h30 às 21h30, de segunda a sexta, sendo que, o turno matinal funciona entre as 10h e as 12:30h entre terça e quinta. Aos sábados e feriados funciona apenas o turno matinal, consoante marcação prévia de um mínimo de 10 pessoas.

A tabela 1 mostra-nos as atividades disponíveis para utilização dos clientes, sendo elas: Musculação e Cardiofitness, Pilates, Localizada, Step, Ginástica Infantil ; Hip-Hop e Dança do Ventre. Todas as outras atividades estão sujeitas a marcação.

Tabela 1 – Horário semanal das modalidades (Ginásio e Aulas de Grupo)

		Horário de funcionamento do ginásio e aulas de grupo						
		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
10:00								
11:00								
12:00								
13:00								
16:30								
17:30								
18:30								
19:30								
20:30								
21:30								

Step

Localizada

Pilates

Musc. e cardiofitness

Ginástica infantil

Dança do ventre

Hip-hop

1.3.1 Ginásio de musculação e cardiofitness/Sala de Exercício

A Sala de Exercício é um espaço amplo, que contém material necessário para poder responder a vários clientes em simultâneo com os mais variados objetivos. Este espaço pode subdividir-se por outros três, sendo eles o espaço cardiovascular, musculação e exercícios no solo e/ou peso corporal, isto além do gabinete para avaliação corporal e antropométrica e prescrição do exercício. Tem também dois espelhos grandes, 2 televisões, sistema de som para música ambiente, espaço para arquivo e vidraça com vista para o exterior, como podemos observar na fig. 6.



Figura 4 – Sala de exercício

Ainda nas mesmas instalações, numa outra divisória encontra-se o armazém do material para todas as outras atividades que a empresa oferece a todos os seus clientes, tais como festas temáticas, festas de aniversário, animação infantil, paintball, escalada, rappel, slide, orientação, jogos tradicionais



Figura 5 – Armazém de material

Em relação à sala propriamente dita, e subdividindo então em três espaços, apresentam-se de seguida com o respetivo material:

O espaço cardiovascular contém cinco passadeiras, cinco bicicletas verticais e uma horizontal, dois remos, quatro elípticas, três *steppers* e dois abdutores/adutores verticais. Este equipamento é mais direcionado para a população cujos objetivos sejam a perda de massa gorda e/ou peso, aumento da capacidade cardiovascular, bem como para todo o tipo de ativação funcional.



Figura 6 – Espaço de treino cardiovascular

Como podemos observar na figura 9, o espaço de musculação apresenta as máquinas *leg curl*, *leg extension*, *leg press*, *butterfly*, banco horizontal para supino, banco inclinado para supino, puxador alto, *tríceps/bíceps*, remada baixa, gêmeos, uma baliza para *cross over* e/ou outros exercícios unilaterais, uma gaiola para elevações, abdominais, *tríceps*, etc. Tudo isto é complementado por halteres desde 1kg aos 26kg, discos entre 0,5 e 20kg, barras retas (pequenas e grandes) e barras “W”.



Figura 7 – Espaço de treino de musculação

O espaço para exercícios no solo e/ou peso corporal é uma zona destinada principalmente a exercícios de abdominais de solo, alongamentos e retorno à calma, contendo colchões para abdominais, bem como um banco para o mesmo efeito e diversas *fitballs*.



Figura 8 – Espaço para exercícios no solo

1.3.2 Zona de banhos e massagens

Ao entrar nas instalações da Animactiva, Lda, a primeira zona de passagem é precisamente a zona dos balneários e sauna.



Figura 9 – Balneário feminino

Todos os clientes deverão equipar no respetivo balneário, entre os três disponíveis, sendo que um deles se destina ao género feminino (fig. 11), outro ao género masculino (fig. 13) e o último que normalmente é utilizado pelos instrutores (fig. 14).



Figura 10 – Sauna



Figura 11 – Balneário masculino

No mesmo corredor está também situada a sauna (fig. 13), que poderá ser utilizada pelos clientes, após marcação prévia, contendo ainda um chuveiro para duche. Este espaço pode também ser utilizado como solário.

No final de cada sessão de treino, todos os clientes poderão usufruir de um duche, seja qual for o balneário, pois todos dispõem de chuveiros.



Figura 12 – Balneário dos instrutores

1.3.3 Sala para aulas de grupo

Esta sala localiza-se no piso superior das instalações da Animactiva, Lda. Aqui são realizadas aulas de grupo relativas ao espaço de Saúde e Bem-estar da empresa: *Step*, *Localizada e Pilates*, bem como as aulas de *Hip-Hop*, dança do ventre e aulas de ginástica para crianças. A sala é um espaço amplo contendo um espelho grande, indicado precisamente para estas atividades, como podemos observar na fig. 15.



Figura 13 – Sala para aulas de grupo

Em relação ao material disponível a empresa dispõe de 9 *fitballs*, 10 *steps*, 18 colchões, 36 halteres entre 1kg e 2kg, mais 8 tornozeleiras de 1kg e 2kg.

1.3.4 Gabinete de avaliação e prescrição do exercício

Neste espaço, cada cliente pode e deve usufruir das condições oferecidas no que respeita à sua avaliação corporal para posterior planeamento de treino. Aqui são medidos alguns parâmetros na balança de bioimpedância tais como o peso, massa muscular, massa gorda, massa óssea, massa líquida, necessidade calórica diária, Pressão Arterial e Frequência Cardíaca, ficando o seu processo automaticamente anexado no arquivo.



Figura 14 – Gabinete de avaliação e prescrição do exercício

Capítulo II

Metodologia do estágio

1. População – Alvo

Ao longo do estágio, foi grande a variedade de pessoas com que lidámos, sendo que, descrever a população-alvo deste estágio, é falar de todas as pessoas que praticam atividade física, que é “toda a atividade muscular ou motora que um ser assume, ou seja, tudo aquilo que implique movimento, força ou manutenção da postura” (Barata, 2003, p. 15), relacionadas com desportos de academia, desde a ginástica infantil até aos maiores de 65 anos que frequentam o ginásio, bem como todas as pessoas que participem em eventos culturais e desportivos, todos relacionados com atividades ligadas à empresa.

Tendo em conta as áreas nas quais trabalhámos, tivemos contactos com diferentes tipos de populações, designadamente:

- Ginástica infantil – 10 crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 13 anos, de ambos os géneros e que geralmente frequentam estas atividades como atividades pós-escolares;
- Step – 12 clientes, na sua maioria do género feminino, com idades compreendidas entre os 18 e os 35 anos, em que a média de idade ronda os 26 anos, com rotinas na modalidade, logo, com uma boa condição física;
- Localizada – população idêntica à que frequenta a modalidade de Step;
- Pilates – 6 adultos do género feminino entre os 18 e os 45 anos de idade, normalmente visando a correção postural diagnosticada antecipadamente;
- Dança do ventre e *Hip-Hop* – 11 clientes, todas do género feminino, com idades compreendidas entre os 12 e os 29 anos, com algum tempo de prática e amantes das modalidades de dança;
- Sala de Exercício – Jovens e adultos dos 14 aos 67 anos, com objetivos, restrições e motivações diversas;
- Outros eventos culturais e desportivos – Todas as pessoas no geral que pratiquem atividade física desportiva ou qualquer atividade cultural, sendo que na maioria destes casos, estas atividades são solicitadas antecipadamente à empresa.

2. Objetivos gerais

Perante uma população-alvo vasta como esta, os objetivos e competências desenvolvidos serão também eles amplos, tendo sempre em conta a prática de atividade física nos seus vários moldes, bem como os fatores inerentes á prática desportiva, como os fatores sócio-culturais e psicológicos principalmente.

Assim sendo, no seu global, o estágio terá como principais objetivos:

- Aplicar programas de treino na sala de exercício, nomeadamente Perda de Peso e Massa Gorda, Desenvolvimento de Massa Muscular e Convívio e Lazer;
- Lecionar/instruir aulas de grupo, tais como Step, Localizada e *Pilates*;
- Orientar e monitorizar atividades *outdoor*;
- Realizar avaliações antropométricas e de composição corporal, fazendo estudos longitudinais, tanto nos programas de treino na sala de exercício como dos clientes das aulas de grupo;
- Dinamizar e potenciar todos os espaços;
- Frequentar outras formações;
- Complementar com outras tarefas;
- Promover e dinamizar a prática da atividade física e desportiva.

2.1 Objetivos específicos

2.1.1 Sala de Exercício

A sala de exercício constitui a maior procura por parte de clientes, que têm como objetivo o desenvolvimento de massa muscular, perda de peso e massa gorda e até simplesmente conviver.

Nesta área pretendemos, então:

- Criar três programas de treino diferentes, um para cada situação;
- Estudar a evolução do cliente para cada programa de treino;

- Prescrever e avaliar a atividade física;
- Acompanhar os respetivos treinos;
- Reestruturar os respetivos treinos, caso necessário, consoante as reavaliações.

2.1.2 Step, Localizada e Pilates

As aulas de grupo são uma importante forma de treinar com objetivo a curto, médio e longo prazo com acompanhamento “quase” personalizado do instrutor. Estes objetivos diferem de modalidade para modalidade, sendo que as duas primeiras se relacionam com coreografias e reforço muscular localizado, num ambiente musical motivador e a última relacionada mais propriamente com o desenvolvimento da musculatura a nível do core.

Nesse sentido foram delineados os seguintes objetivos:

- Planear e instruir as respetivas aulas;
- Verificar a evolução dos resultados antropométricos dos alunos;
- Dinamizar este tipo de aulas no ginásio Animactiva;
- Envolver as atividades em eventos socio-culturais.

2.1.3 Atividades *outdoor*

Mais relacionadas com a adrenalina, pois são viradas para os desportos de aventura e realizadas em pura comunhão com a natureza, mas também possíveis de realizar em locais urbanos, possibilitando a sua prática a todas as pessoas, por exemplo de paintball, escalada, rappel, slide, balão de ar quente, tiro ao alvo, orientação, caça ao tesouro, jogos tradicionais, BTT, canoagem, etc.

As competências a desenvolver são:

- Orientar e monitorizar as mais variadas atividades direcionadas ao mais diverso público.

2.1.4 Promover atividades da Animactiva

A promoção de atividades e eventos é muito importante no que diz respeito à fidelização e satisfação, bem como à angariação de novos clientes.

A potenciação de espaços e equipamentos também representa grande justificação para a procura constante de dinamizar e promover as empresas através de eventos. Para tal, e por termos considerado um ponto importante, criámos os seguintes objetivos:

- Programar e planear atividades;
- Organizar e dinamizar eventos relacionados com a atividade física;
- Participar em eventos desportivos diversos, organizados inclusivamente pela autarquia ou outras empresas;
- Divulgar a Animactiva, não só pela Covilhã, como por cidades vizinhas (principalmente).

1. Atividades desenvolvidas durante o período de Estágio

Após a definição do tema de estágio e a primeira reunião com o docente orientador, ficaram definidos os objetivos gerais, bem como os principais focos de intervenção teórica e prática. Primeiramente, definiu-se o plano de estágio, assinada a respetiva convenção e posteriormente foi estabelecida a ligação e devida aprovação do estágio por parte da instituição de ensino e instituição do local de estágio.

No local de estágio (Animactiva), e após uma reunião com o supervisor, estabeleceram-se os objetivos gerais e específicos do estágio, bem como a programação temporal do mesmo. Especificamente falando, ficou então planeado que as áreas de maior intervenção seriam as diferentes aulas de grupo; acompanhamento, avaliação e prescrição do exercício físico na sala de exercício; organização de atividades/eventos e angariação de novos clientes; participação em atividades extra relacionadas com a empresa. Para as respetivas áreas foram criados documentos de apoio, por forma a planear e organizar todo o trabalho a desenvolver, como por exemplo fichas de clientes diferenciadas, planos de treino individualizados, avaliações personalizadas e documentos estatísticos.

1.1 Sala de Exercício

Os programas aplicados na sala de exercício foram desenvolvidos segundo a vertente da elaboração de planos de treino. Para a sua construção, consoante os objetivos dos clientes, foi necessário realizar questionários de aptidão física e questionário médico e generalista (ver anexo). Após a avaliação e prescrição de exercícios convenientes na prática desportiva dos clientes, e, dentro dos mesmos objetivos (objetivos por grupo, retirados dos mesmos questionários iniciais), foram selecionadas as amostras de forma aleatória. Em reunião com o orientador de estágio, aplicaram-se os seguintes programas: Desenvolvimento de massa muscular; Perda de peso e massa gorda e convívio e lazer. Estes programas estão diretamente relacionados com os respetivos objetivos dos clientes.

Os resultados obtidos na avaliação de cada programa foram obtidos através dos valores apresentados na avaliação antropométrica, nos valores da balança da bioimpedância e no tensiómetro, de modo que se observassem alterações nos estudos de caso realizados.

Para todos os casos que vamos analisar e, dentro de uma população de 25 clientes com objetivos definidos, serão selecionadas 2 amostras para estudos de caso para cada programa aplicado. No entanto, a seleção desses 25 clientes foi feita com autorização dos clientes e com o seu devido consentimento para um possível estudo.

1.1.1 Desenvolvimento de Massa Muscular (DMM)

O programa de desenvolvimento de massa muscular é direcionado para os clientes com o objetivo específico do aumento da percentagem da sua massa muscular. O programa tem como objetivo o aumento da massa muscular dos grandes grupos musculares (peitorais, abdominais, ombros, pernas e costas). A prescrição e aplicação destes exercícios requer um conhecimento e orientação específico, devido às características do tipo de treino, sendo que a evolução é gradual e consistente, garantindo uma maior eficácia.

Após a análise dos objetivos dos clientes pertencente à *Animactiva*, a amostra foi selecionada aleatoriamente, de modo a garantir a credibilidade e fiabilidade do programa. A aplicação do mesmo sustentou a realização de um estudo, em que a amostra era composta por seis clientes e foram então selecionados aleatoriamente duas amostras para estudo de caso.

Estudos de caso 1 e 2 (clientes nº 5 e nº1)

Com o objetivo de perceber a importância da frequência dos treinos de musculação para que se atinjam estes objetivos, foram medidos os perímetros corporais, peso e percentagem de massa gorda corporal sendo realizados dois estudos de caso de aproximadamente seis meses, que consistiram numa avaliação inicial, a meio de outubro, uma avaliação intermédia no início de janeiro e uma avaliação final no fim de março, que coincidiu exatamente com o período de estágio.

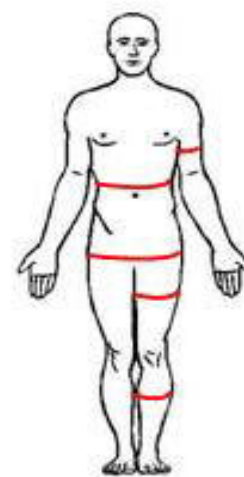


Figura 15 – Posição antropométrica

Amostra – dois homens com idades 19 e outro com 25 anos, ambos residentes na cidade da Covilhã.

- Instrumentos de medida – fita métrica e balança de bioimpedância.

- Procedimentos das avaliações (Borms, 1987 e Garganta, 2003):
 - Perímetro braço contraído – avaliação feita na zona de maior circunferência;
 - Perímetro abdominal – dois dedos acima da cicatriz umbilical;
 - Perímetro da anca – medida na altura dos pontos trocantéricos (direito e esquerdo) passando pela proeminência glútea;
 - Perímetro da coxa – circunferência realizada na maior circunferência aparente;
 - Perímetro torácico – maior circunferência no terço proximal perpendicular ao eixo da perna.
 - Peso – com os pés descalços e depois da programação individual balança de bioimpedância, subir em cima da mesma;
 - Prega peitoral – região anterior do tronco, meia distância entre axila e mamilo;
 - Prega abdominal – zona abdominal, 5cm ao lado do umbigo;
 - Prega crural - região anterior da coxa, zona de maior perímetro.

Estes clientes realizaram treino de hipertrofia muscular (solicitação metabólica predominantemente anaeróbia láctica), com uma frequência média quatro dias por semana, ajustados à disponibilidade dos clientes.

Numa primeira fase deste treino, ambos os clientes realizaram 2 semanas de treino de adaptação ao treino, adquirindo resistência muscular, com séries de 15 repetições com 50 a 60% da sua RM. Posteriormente, avançaram para o treino de hipertrofia propriamente dito, com séries entre 8 a 12 repetições com 70 a 85% da sua RM, (Fleck & Kraemer, 1997) cujos treinos se dividiam em A e B, sendo que no treino A os principais grupos musculares solicitados foram peito, tríceps e quadríceps e no treino B foram costas, bíceps e posteriores da coxa (ver anexos). Obviamente que a zona abdominal e lombar foi trabalhada em todas as sessões. A carga foi sendo ajustada com o decorrer do programa, bem como a introdução de alguns novos exercícios.

Com este estudo obtivemos os resultados apresentados nos seguintes gráficos:

➤ Cliente 5

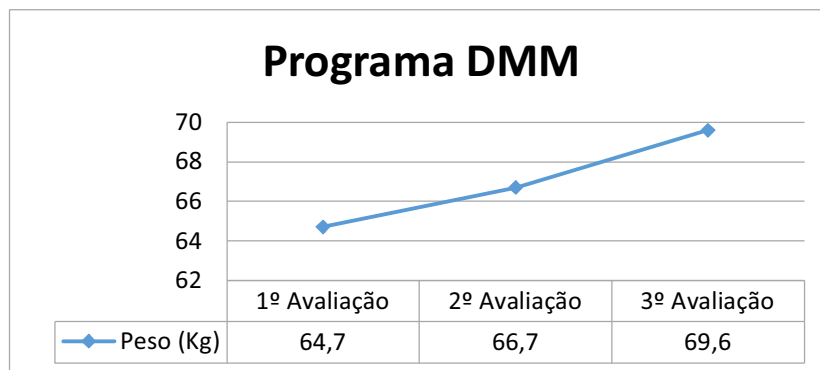


Gráfico 1 - evolução do peso do cliente 5 nas 3 avaliações

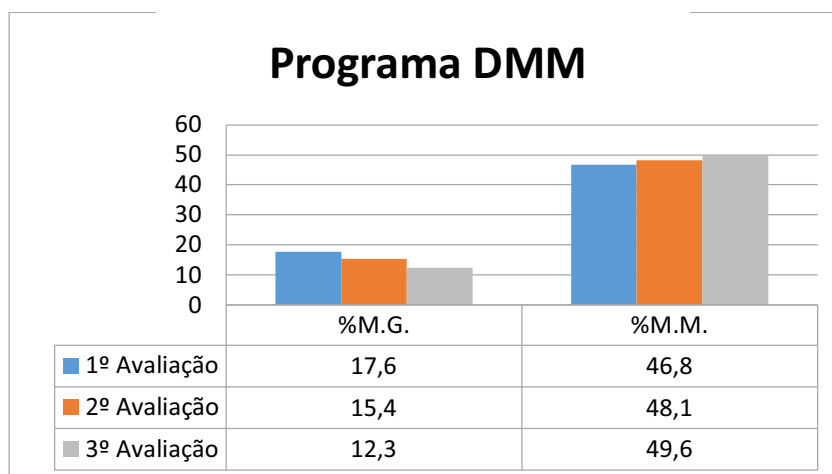


Gráfico 2 - comparação das percentagens de MG e MM do cliente 5 nas 3 avaliações

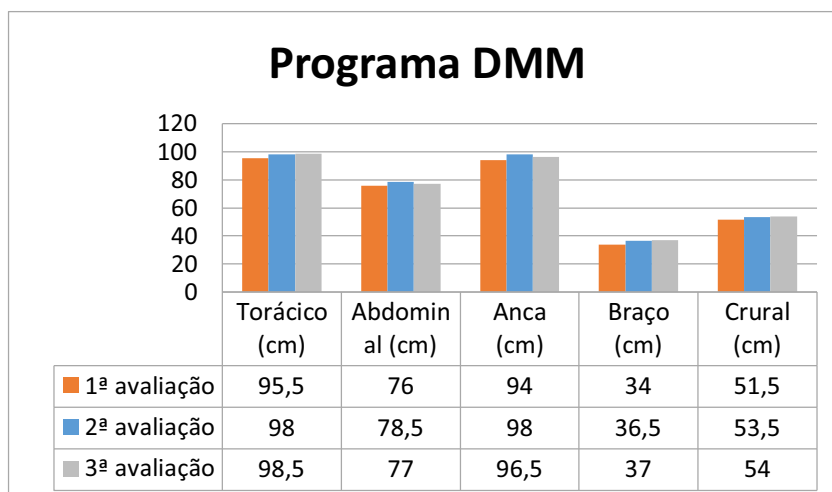


Gráfico 3 - comparação dos perímetros do cliente 5 nas 3 avaliações

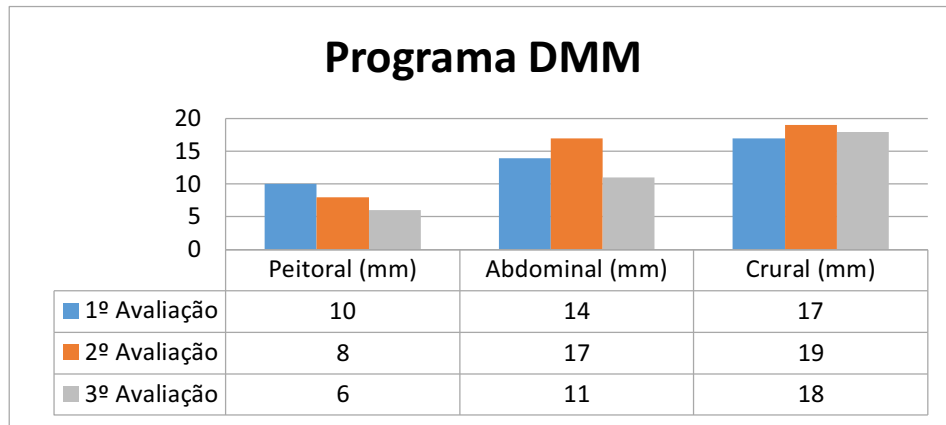


Gráfico 4 - comparação das pregas adiposas do cliente 5 nas 3 avaliações

➤ Cliente 1

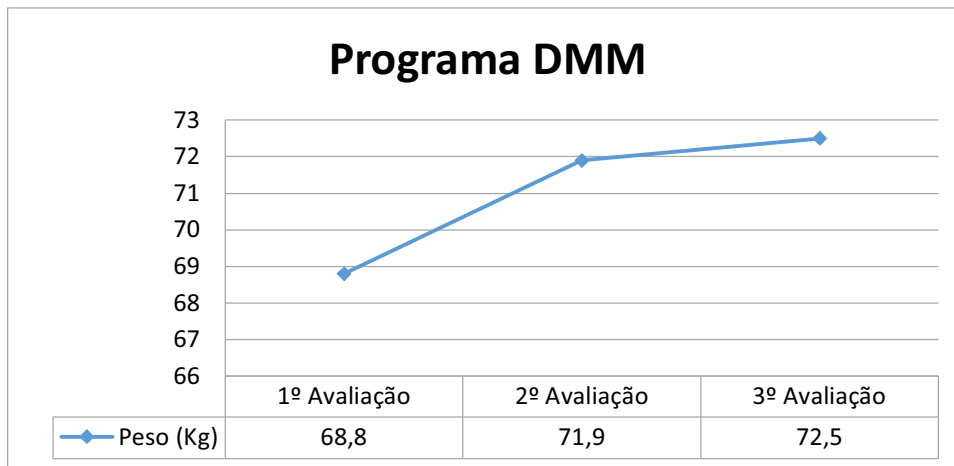


Gráfico 5 - comparação do peso do cliente 1 nas 3 avaliações

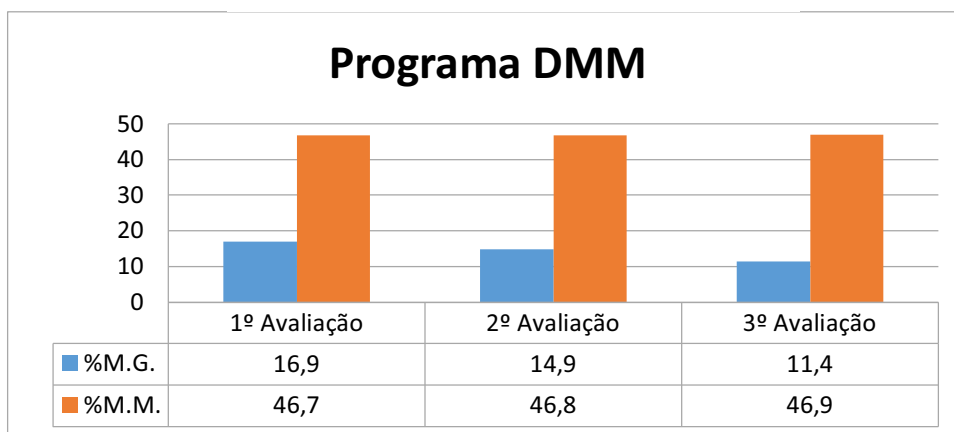


Gráfico 6 - comparação das percentagens de MG e MM do cliente 1 nas 3 avaliações

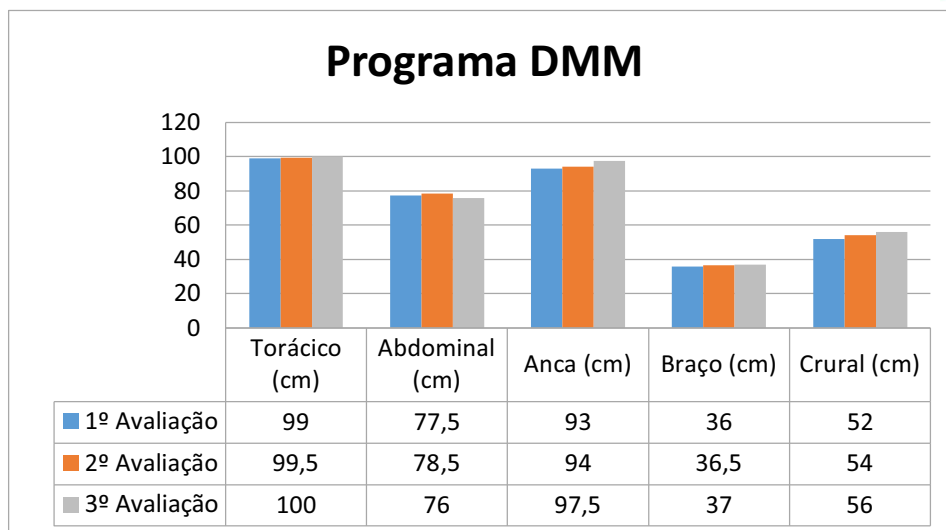


Gráfico 7 - comparação dos perímetros do cliente 1 nas 3 avaliações

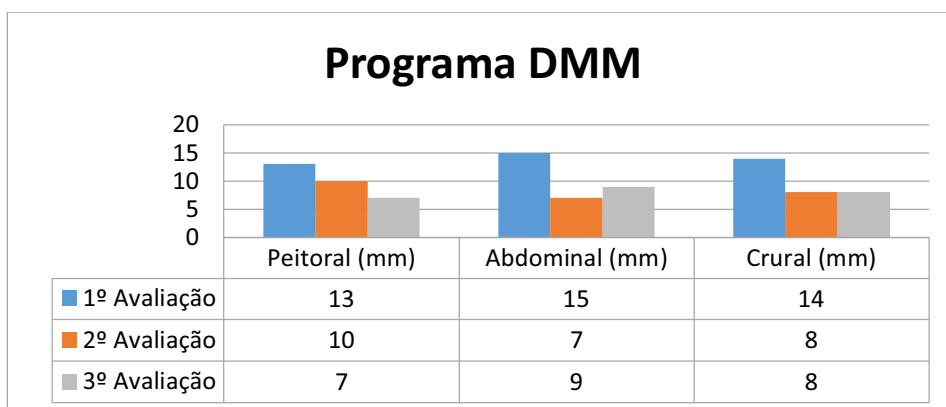


Gráfico 8 – comparação das pregas adiposas do cliente 1 nas 3 avaliações

Através destes gráficos podemos verificar que, no que diz respeito ao peso, massa muscular e perímetros houve um aumento gradual ao longo do tempo (avaliações). Em relação às pregas adiposas, houve geralmente uma diminuição das mesmas, se bem que, no que respeita à prega abdominal e crural, os resultados foram oscilando, havendo inclusivamente um ligeiro aumento pontual, derivado, provavelmente, do pouco treino localizado e direcionado para essas zonas, pois normalmente, indivíduos do género masculino dão primazia aos membros superiores.

Os resultados mais relevantes, como podemos verificar nos quadros acima, foram o peso e percentagem de massa muscular.

Através deste estudo de caso podemos verificar que o programa de DMM se traduziu em resultados favoráveis aos objetivos dos clientes.

1.1.2 Programa de Perda de Peso e Massa gorda (PPMG)

O programa PPMG é direcionado para os clientes com o objetivo principal da perda de peso. Este programa que engloba a vertente do peso e da massa gorda têm como objetivo melhorar e criar estilos de vida saudáveis, bem como prevenir o aparecimento de doenças no futuro, melhorando grande parte dos índices de saúde.

Após a análise dos objetivos dos clientes pertencente à Animactiva, a amostra foi selecionada aleatoriamente, de modo a garantir a credibilidade e fiabilidade do programa. A aplicação do mesmo sustentou a realização de um estudo, em que a amostra era composta por quatro clientes, sendo então selecionados dois aleatoriamente.

Estudos de caso 3 e 4 (clientes nº 8 e 12)

Com o intuito de perceber a evolução dos resultados referentes ao programa de PPMG no peso, percentagem de MG, no perímetro abdominal, bem como a pressão arterial e frequência cardíaca de repouso, realizaram-se dois estudos de caso aproximadamente seis meses, que consistiu numa avaliação inicial, intermédia e final. Os sujeitos do estudo foram duas mulheres com 43 e 22 anos, residentes na cidade da Covilhã.

Instrumentos de medida – fita métrica; balança de bioimpedância; tensiómetro digital.

- Procedimentos das avaliações (ACSM, 2010, Borms, 1987 e Garganta, 2003):
 - Perímetro abdominal – dois dedos acima da cicatriz umbilical;
 - Peso e percentagem de massa gorda – com os pés descalços e depois da balança de bioimpedância programada ao avaliado, subir em cima da mesma;
 - Pressão arterial – colocação do tensiómetro no braço esquerdo e colocar em funcionamento;
 - Frequência cardíaca de repouso – média arredondada às unidades de uma avaliação de um minuto por parte da amostra todas as manhãs durante uma semana.

Estes clientes realizaram treino essencialmente cardiovascular, com uma solicitação predominantemente aeróbia, complementado por uma parte de resistência muscular geral e principalmente a nível da zona abdominal e lombar, com uma frequência média quatro dias por semana, ajustados à disponibilidade dos clientes. O volume e intensidade dos treinos foi inversamente proporcional, ou seja, numa primeira fase a intensidade era baixa (cerca de 50 a 60% da FC de reserva) com um volume médio de 80 minutos, invertendo posteriormente para 60 a 70 minutos com uma maior intensidade (75 a 85% da FC de reserva), inclusivamente houve introdução ao treino intervalado.

Com este estudo obtivemos os resultados apresentados nos seguintes gráficos:

➤ Cliente 8

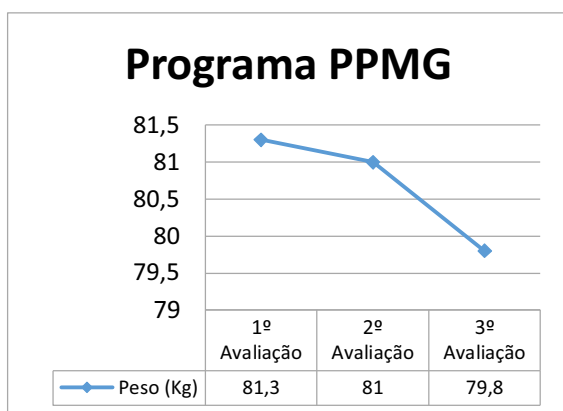


Gráfico 9 - comparação do peso do cliente 8 nas 3 avaliações

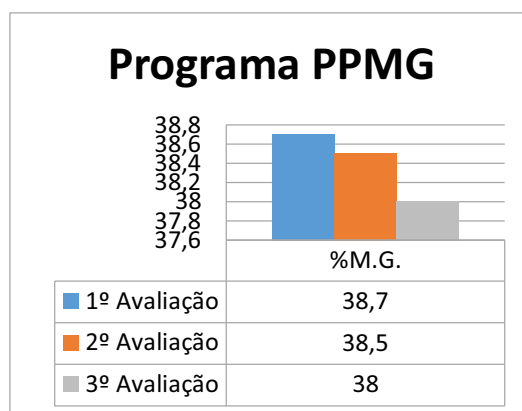


Gráfico 10 - comparação da percentagem de MG do cliente 8 nas 3 avaliações

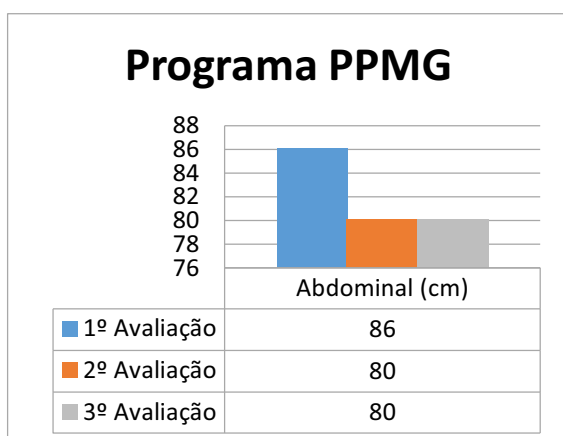


Gráfico 12 - comparação do perímetro abdominal do cliente 8 nas 3 avaliações

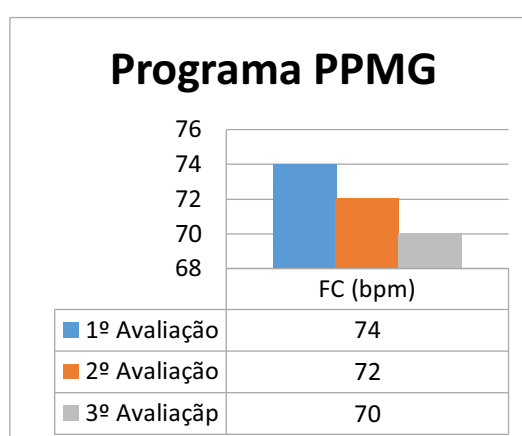


Gráfico 11 - comparação da FC do cliente 8 nas 3 avaliações

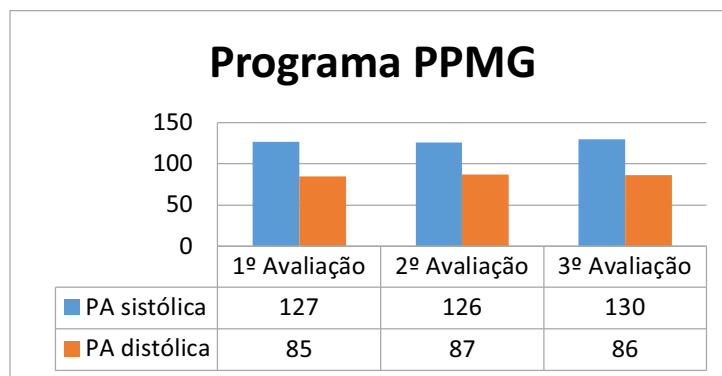


Gráfico 13 - comparação da PA do cliente 8 nas 3 avaliações

➤ Cliente 12

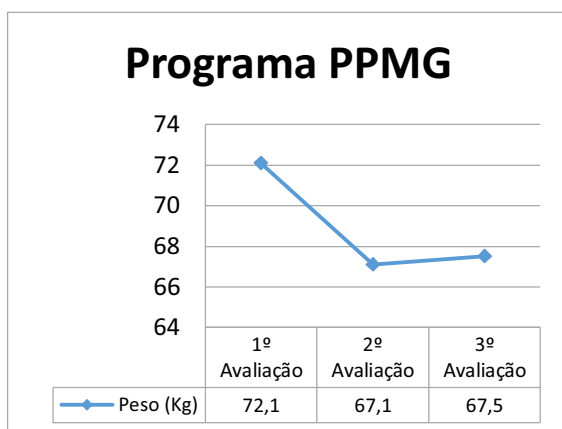


Gráfico 14 - comparação do peso do cliente 12 nas 3 avaliações

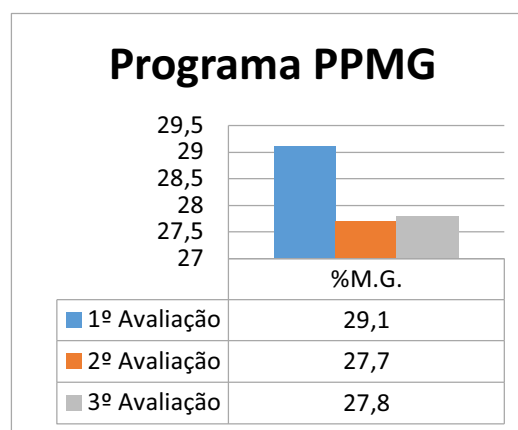


Gráfico 15 - comparação da percentagem de MG do cliente 12 nas 3 avaliações

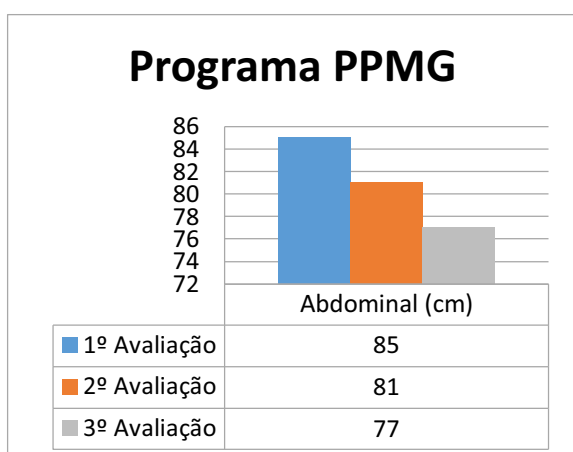


Gráfico 17 - comparação do perímetro abdominal do cliente 12 nas 3 avaliações

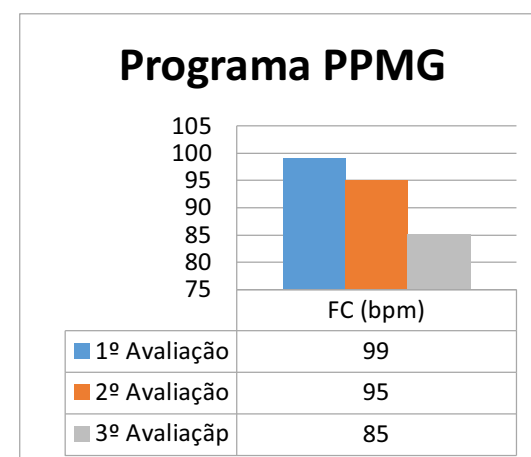


Gráfico 16 - comparação da FC do cliente 12 nas 3 avaliações

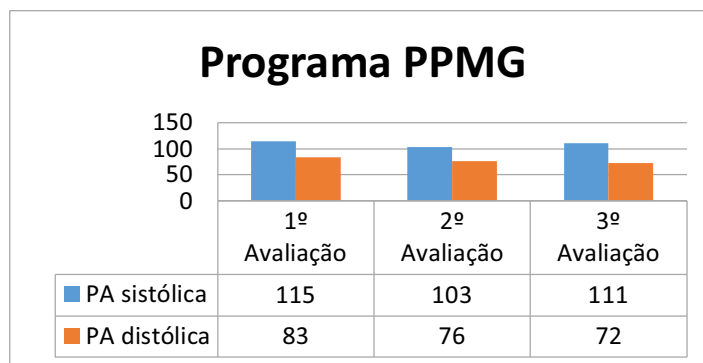


Gráfico 18 - comparação da PA do cliente 12 nas 3 avaliações

Interpretando os resultados apresentados nestes gráficos, podemos afirmar que à exceção da PA do cliente 8, todos os outros parâmetros refletiram melhorias significativas. Houve diminuição do peso, percentagem de MG, FC e PA e no perímetro abdominal.

Os parâmetros com maior relevância, como podemos verificar nos quadros acima foram mesmo o peso e perímetro abdominal.

Podemos então concluir que no programa PPMG os objetivos foram atingidos com sucesso.

1.1.3 Programa de convívio e lazer (CL)

O programa referido é direcionado à população alvo que no questionário inicial realizado no ginásio, refere que a sua prática de atividade física surge essencialmente no gosto pelo para o convívio e lazer. A elaboração deste tipo de treino é acessível, uma vez que consiste na manutenção dos índices corporais básicos, tais como o peso, FC e PA, além da melhoria da mobilidade e prevenção de doenças. Contudo, apesar destas características, é essencial a supervisão dos clientes, uma vez que estes programas, na maioria dos casos, são frequentados por pessoas acima dos 40 anos de idade.

Estudos de caso 5 e 6 (clientes nº 10 e 11)

Com o intuito de perceber a evolução dos resultados referentes ao programa de CL na variação do peso, frequência cardíaca e pressão arterial, realizaram-se dois estudos de caso de aproximadamente seis meses, que consistiu numa avaliação inicial, intermédia

e final. Os sujeitos do estudo foram dois homens com 26 e 52 anos, residentes na cidade da Covilhã.

Instrumentos de medida – balança de bioimpedância; tensiómetro digital.

- Procedimentos das avaliações (ACSM, 2010 e Garganta, 2010):
 - Peso – com os pés descalços e depois da balança de bioimpedância programada ao avaliado, subir em cima da mesma;
 - Pressão arterial e FC repouso – colocação do tensiómetro no braço esquerdo e colocar em funcionamento;

Estes clientes realizaram treino essencialmente cardiovascular, complementado por uma parte de resistência muscular geral, com uma frequência média quatro dias por semana, ajustados à disponibilidade dos clientes.

Nestes casos, para manter o cliente motivado no ginásio, dividimos o plano em dois tipos de treino, A e B, sendo que ambos permitiam ao cliente realizar exercícios diversificados relativos à resistência muscular, bem como na vertente cardiovascular (variação do material utilizado). Com este estudo obtivemos os resultados apresentados nos seguintes gráficos:

➤ Cliente 10

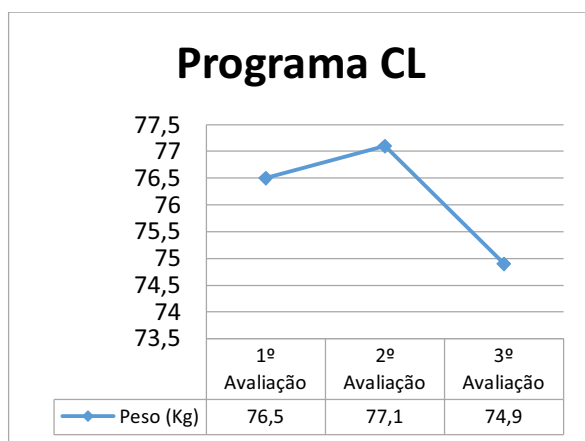


Gráfico 20 - comparação do peso do cliente 10 nas 3 avaliações

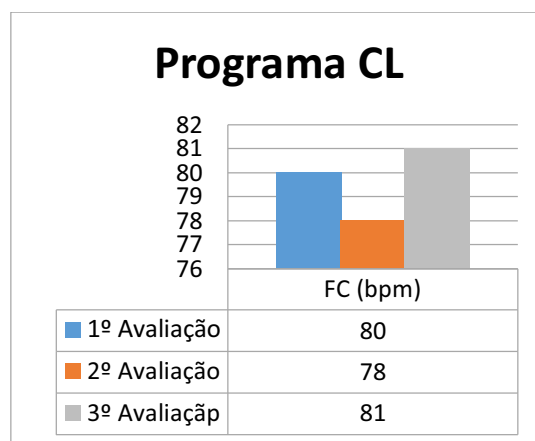


Gráfico 19 - comparação da FC do cliente 10 nas 3 avaliações

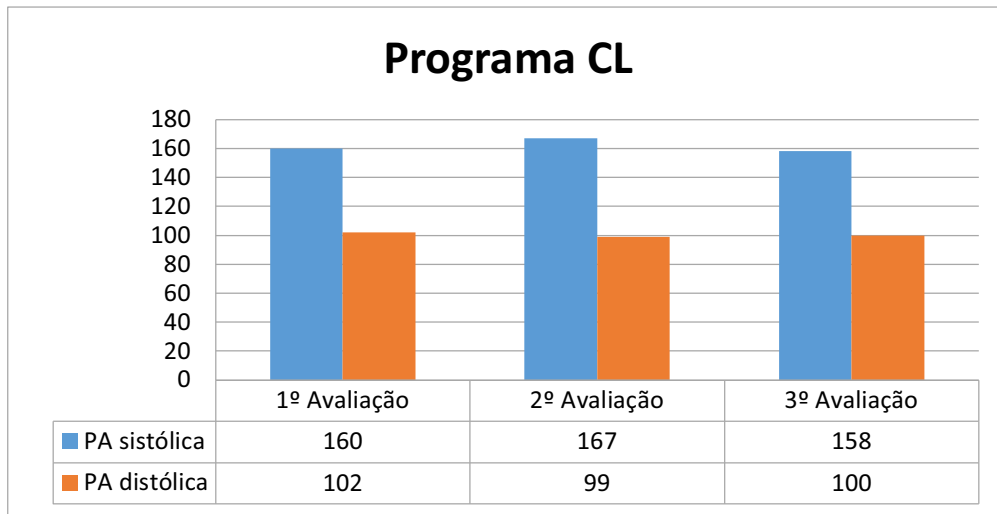


Gráfico 21 – comparação da PA do cliente 10 nas 3 avaliações

➤ Cliente 11

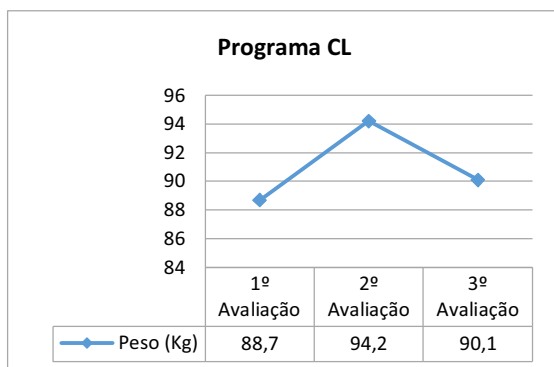


Gráfico 22 - comparação do peso do cliente 11 nas 3 avaliações

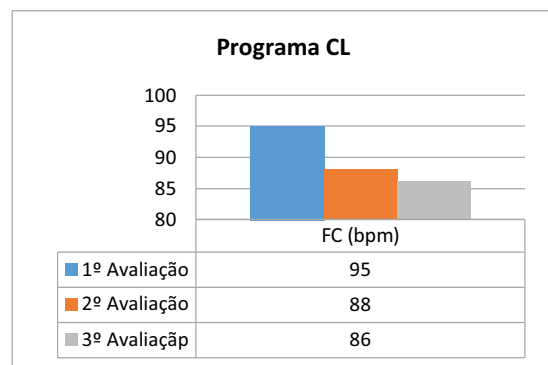


Gráfico 23 - comparação da FC do cliente 11 nas 3 avaliações

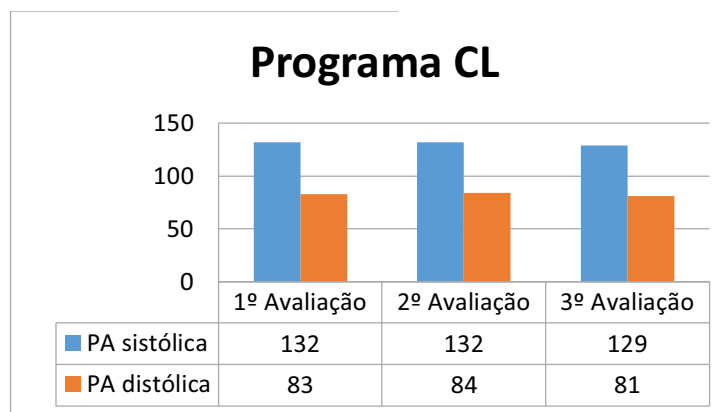


Gráfico 24 - comparação da PA do cliente 11 nas 3 avaliações

Interpretando os resultados apresentados nestes gráficos, podemos afirmar que não são tão benéficos como os anteriores. Verificámos que o cliente 10 tem PA elevada (ACSM, 2011) e, por isso, referiu no questionário inicial que está medicado para tal efeito.

Sendo que o cliente 10 tem uma altura de 170 cm e o cliente 11 tem 181cm de altura, verificámos que estão em pré-obesidade segundo o cálculo do seu IMC (Garganta, 2003), logo, foram aconselhados a perder peso, facto esse que os próprios referem não ser a sua prioridade.

Podemos então concluir que no programa CL os objetivos foram atingidos, pois os clientes mantêm-se assíduos e os seus feedbacks relativos ao tipo de treino são bastante positivos.

1.2 Aulas de Grupo

As aulas de grupo, intervenção delineada no estágio, consistem na lecionação de aulas para um grupo de clientes específico. O seu principal objetivo é a exercitação do corpo, sendo fundamental o planeamento e formação para a estruturação da aula. De um modo geral, a população que frequenta as aulas de grupo melhora a sua aptidão morfológica, física e funcional e conseqüentemente a capacidade cardiorespiratória e muscular (força e flexibilidade), adquirindo a melhoria da mobilidade, postura, equilíbrio e prevenção de doenças.

Consoante as características, estrutura e recursos materiais disponíveis na empresa Animactiva, as aulas lecionadas pelo estagiário foram: *Step*, *Localizada* e *Pilates*. As aulas iniciaram-se a oito de Outubro e terminaram a vinte e dois de Março, com a frequência de duas vezes semanais cada uma delas e duração de aproximadamente uma hora. As características destas aulas melhoram a postura, equilíbrio, concentração e contribuem para uma sociabilização, ao som de música com ritmo, sendo que também aliviam o stress. A aula de *Step* tem como privilégio a aptidão cardiorespiratória, a aula de *Localizada* a aptidão muscular (força e resistência) e por fim, a aula de *Pilates* privilegia a aptidão muscular (força – principalmente a nível do *core* e flexibilidade).

1.2.1 Programa de Step

O programa de *Step* foi inserido no estágio com o propósito de oferecer uma atividade diversificada no ginásio, aumentando o leque de opções para os clientes e indo ao encontro dos objetivos pretendidos para uma maior quantidade de população. As aulas de *Step* são benéficas pela junção da prática de atividade física à sociabilização, proporcionando ao cliente um maior bem-estar.

O *Step* é uma atividade com exercícios aeróbicos que melhora a forma física, a capacidade cardiovascular, desenvolve a coordenação motora e ajuda na queima de gorduras. A combinação de exercícios aeróbicos com música é realizada em cima de uma plataforma individual, semelhante a um degrau. A aula coreografada requer, além do esforço a nível de membros inferiores, também a contração constante do abdominal, pois só assim será obtido um equilíbrio ótimo.

Estudos de caso 7 e 8 (clientes nº 2 e 13)

O estudo realizado neste programa de *Step* consistiu na observação da variação do peso, frequência cardíaca, perímetro abdominal e pressão arterial, através de realização das referidas aulas durante o mesmo período de seis meses, duas vezes por semana e teve uma avaliação inicial, intermédia e final.

Instrumentos de medida – balança de bioimpedância; tensiómetro digital; fita métrica, adipómetro.

- Procedimentos das avaliações (ACSM, 2010, Borms, 1987 e Garganta, 2003):
 - Peso – com os pés descalços e depois da balança de bioimpedância programada ao avaliado, subir em cima da mesma;
 - Pressão arterial e FC repouso – colocação do tensiómetro no braço esquerdo e colocar em funcionamento;
 - Perímetro abdominal – dois dedos acima da cicatriz umbilical;
 - Prega tricípital – região posterior do braço, zona de maior perímetro;
 - Prega peitoral – região anterior do tronco, meia distância entre axila e mamilo;

- Prega abdominal – zona abdominal, 5cm ao lado do umbigo;
- Prega supra-ílica – região lateral do tronco, acima do ponto iliocristal;
- Prega crural - região anterior da coxa, zona de maior perímetro

A amostra, constituída por dois clientes, um do género feminino e outro do género masculino, ambos com 22 anos de idade, residentes na cidade da Covilhã, tinha as seguintes características:

➤ Cliente 2

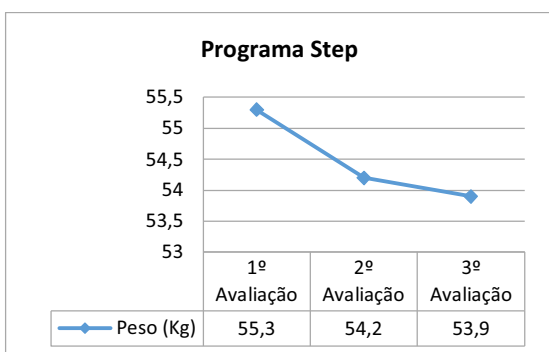


Gráfico 25 - comparação do peso do cliente 2 nas 3 avaliações

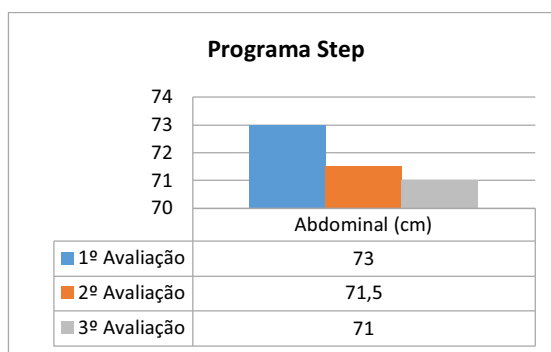


Gráfico 27 - comparação do perímetro abdominal do cliente 2 nas 3 avaliações

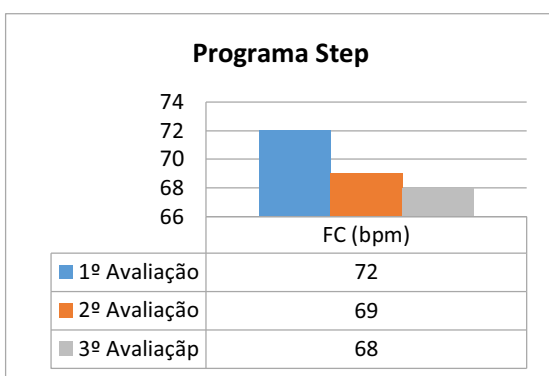


Gráfico 29 - comparação da FC do cliente 2 nas 3 avaliações

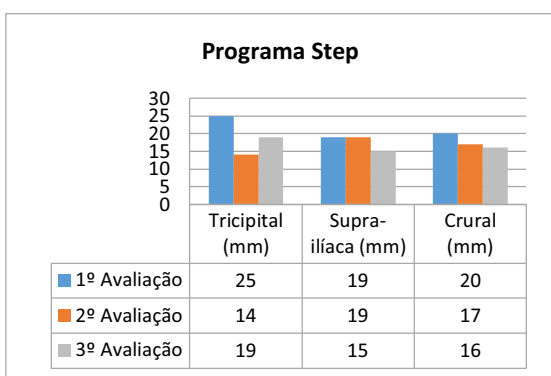


Gráfico 31 - comparação das pregas tricipital, supra-ílica e crural do cliente 2 nas 3 avaliações

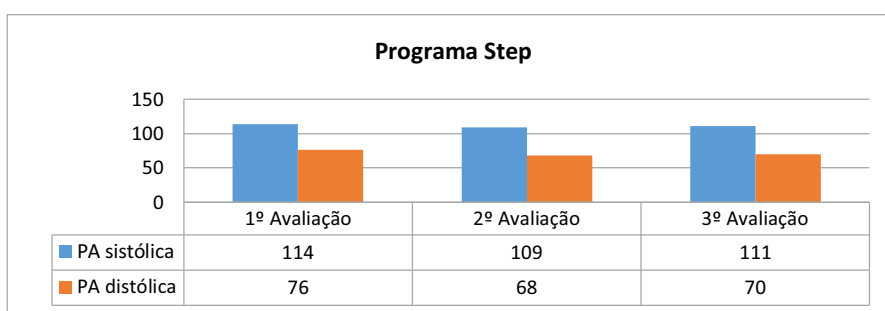


Gráfico 33 - comparação da PA do cliente 2 nas 3 avaliações

➤ Cliente 13

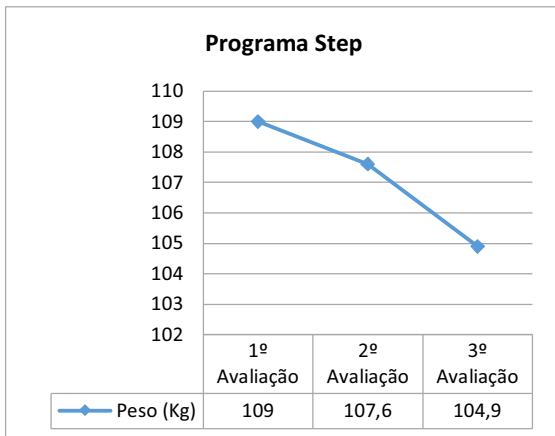


Gráfico 37 – comparação do peso do cliente 13 nas 3 avaliações

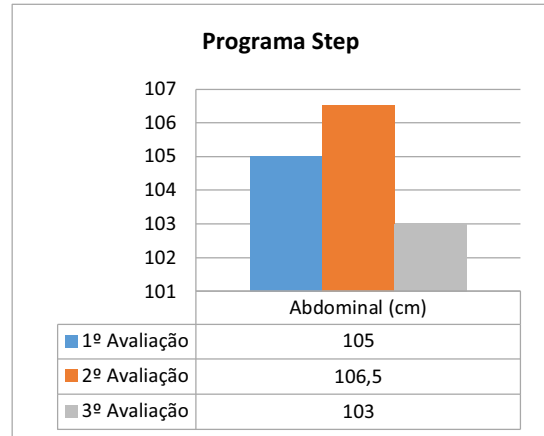


Gráfico 36 - comparação do perímetro abdominal do cliente 13 nas 3 avaliações

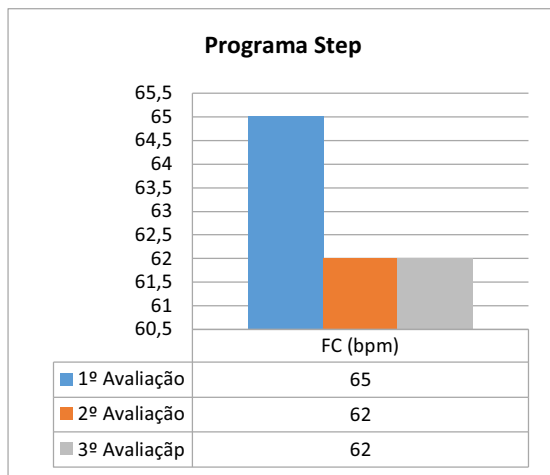


Gráfico 38 - comparação da FC do cliente 13 nas 3 avaliações

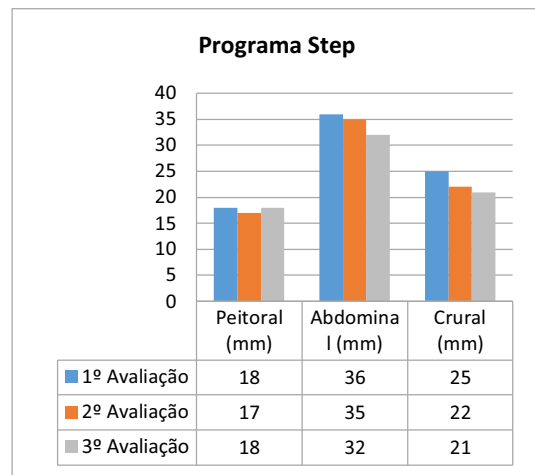


Gráfico 40 - comparação das pregas peitoral, abdominal e crural do cliente 13 nas 3 avaliações

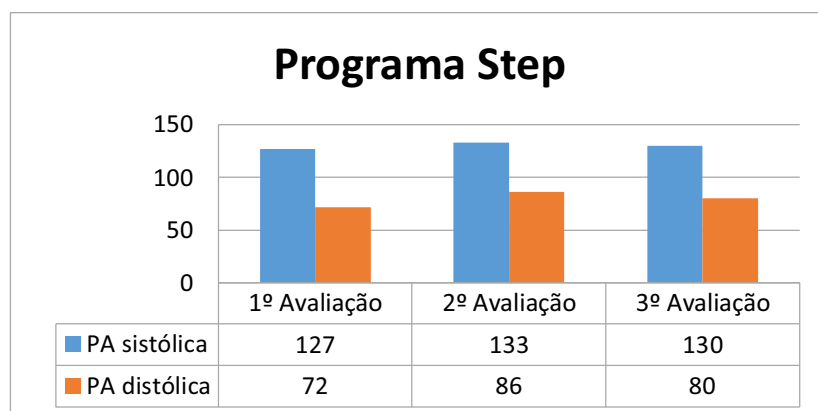


Gráfico 43 - comparação da PA do cliente 13 nas 3 avaliações

Com a análise dos gráficos podemos afirmar que, no que diz respeito ao peso, houve resultados que refletem a característica da aula (cardio), ou seja, houve perda de peso; a pressão arterial esteve sempre em níveis “Normais” e em relação à percentagem de massa gorda calculada através das pregas adiposas, houve também uma pequena perda de mesma. Em relação à massa muscular e perímetros houve um aumento gradual ao longo do tempo (avaliações).

Será importante realçar o facto de o cliente 13 ter excesso de peso e ter sido alertado para tal, mas seria importante também completar este treino com um treino de compensação muscular a nível de membros superiores, o qual rejeitou. Talvez daí a sua prega peitoral não tenha acompanhado e perda das outras duas pregas.

Através destes estudos de caso podemos verificar que o programa de *Step* se traduziu em resultados favoráveis aos objetivos dos clientes.

1.2.2 Programa de Localizada

O programa de Localizada foi iniciado de modo a proporcionar aos clientes a prática de atividade física em aulas de reforço muscular, em que cada exercício é realizado ao ritmo da música. É uma aula que visa o desenvolvimento ou manutenção da força e resistência muscular através da repetição de séries de exercícios que utilizam a sobrecarga do próprio corpo e de pequenos aparelhos.

Os exercícios são geralmente aeróbicos, sendo que no aquecimento/ativação funcional o instrutor utiliza maioritariamente passos da modalidade de aeróbica, coreografados ou não, por forma a motivar os clientes para a prática desportiva, também a partir da música.

Estudos de caso 9 e 10 (clientes nº 16 e 21)

O estudo realizado neste programa de Localizada consistiu na observação da variação do peso, frequência cardíaca, perímetro abdominal e pressão arterial, através de realização das referidas aulas durante o mesmo período de seis meses, duas vezes por semana e teve uma avaliação inicial, intermédia e final.

Instrumentos de medida – balança de bioimpedância; tensiómetro digital, fita métrica; adipómetro.

- Procedimentos das avaliações (ACSM, 2010, Borms, 1987 e Garganta, 2003):
 - Peso – com os pés descalços e depois da balança de bioimpedância programada ao avaliado, subir em cima da mesma;
 - Pressão arterial e FC repouso – colocação do tensiómetro no braço esquerdo e colocar em funcionamento;
 - Perímetro abdominal – dois dedos acima da cicatriz umbilical;
 - Prega peitoral – região anterior do tronco, meia distância entre axila e mamilo;
 - Prega abdominal – zona abdominal, 5cm ao lado do umbigo;
 - Prega crural - região anterior da coxa, zona de maior perímetro.

A amostra, constituída por dois clientes, ambos do género masculino, com 23 e 32 anos de idade, também residentes na Covilhã, tinha as seguintes características:

➤ Cliente 16

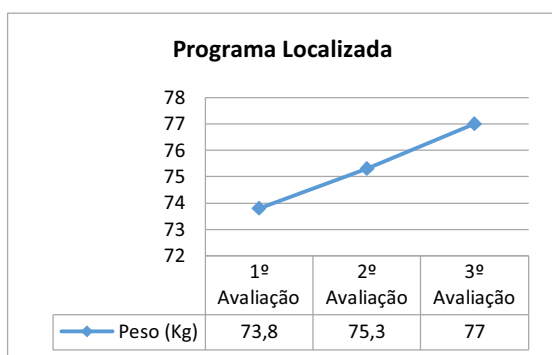


Gráfico 45 - comparação do peso do cliente 16 nas 3 avaliações

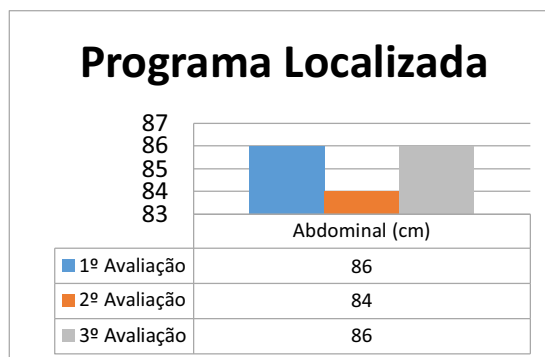


Gráfico 47 - comparação do perímetro abdominal do cliente 16 nas 3 avaliações

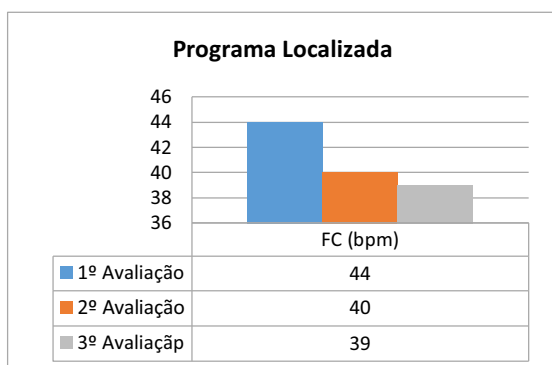


Gráfico 49 - comparação da FC do cliente 16 nas 3 avaliações

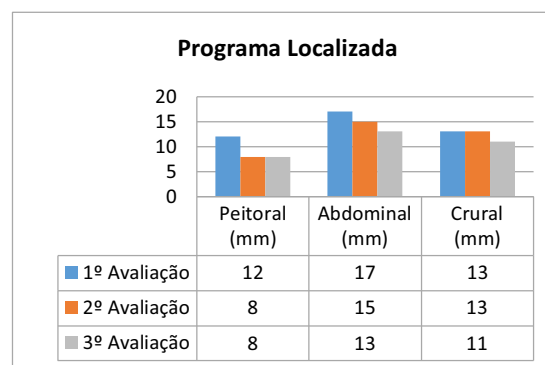


Gráfico 51 - comparação das pregas peitoral, abdominal e crural do cliente 16 nas 3 avaliações

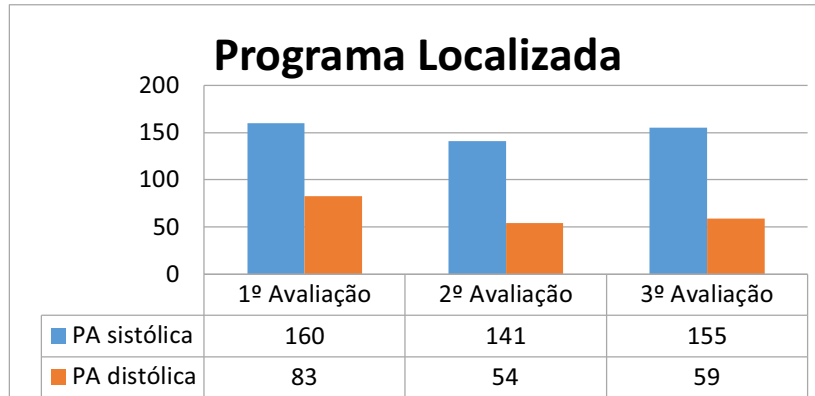


Gráfico 54 - comparação da PA do cliente 16 nas 3 avaliações

➤ Cliente 21

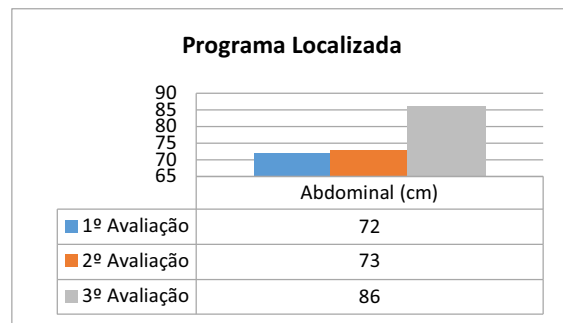
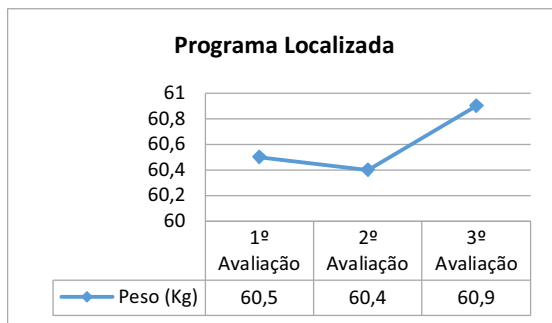


Gráfico 56 - comparação do peso do cliente 21 nas 3 avaliações Gráfico 55 - comparação do perímetro abdominal do cliente 21 nas 3 avaliações

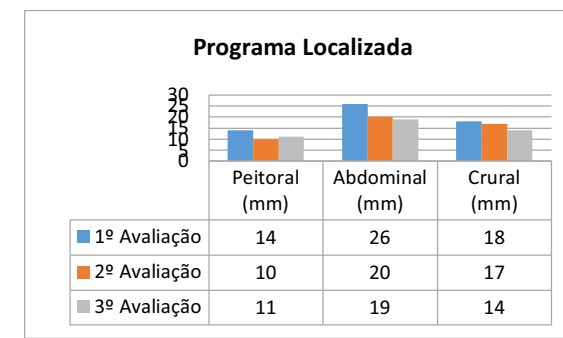
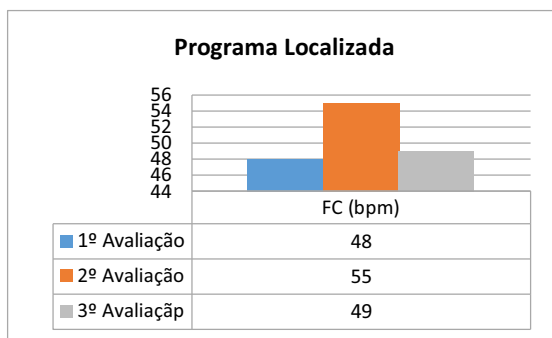


Gráfico 58 - comparação da FC do cliente 21 nas 3 avaliações Gráfico 59 - comparação das pregas peitoral, abdominal e crural do cliente 21 nas 3 avaliações

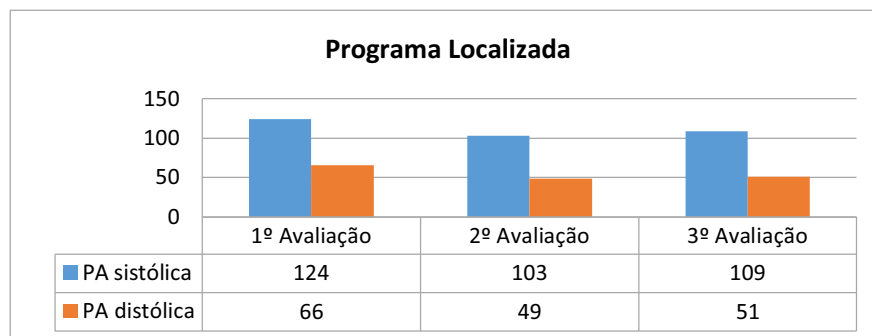


Gráfico 61 - comparação da PA do cliente 21 nas 3 avaliações

Analisando os gráficos verificamos que temos dois clientes com resultados distintos. O cliente 16 aumentou o peso, manteve a FC em níveis baixos e o seu perímetro abdominal foi mantendo o seu resultado; a PA é elevada e as suas pregas tem valores baixos.

Tudo isto deriva do facto de o cliente praticar também, no ginásio de musculação, treino de hipertrofia, daí se justifica este aumento de peso com pregas adiposas com valores ótimos. O cliente foi também alertado em relação à sua PA e foi aconselhado a consultar um médico, sugestão que ele seguiu mas os exames não revelaram problema algum.

O cliente 21 manteve o seu peso e FC em níveis “normais”, bem como as suas pregas adiposas. No entanto, o seu perímetro abdominal registou um valor anormal na última avaliação (relativamente às avaliações anteriores). Contrariamente ao cliente 16, a sua PA é considerada baixa (hipotensão arterial), que não sendo tão grave com a PA elevada, deve também esta ser controlada.

Através destes estudos de caso podemos verificar que o programa de *Step* se traduziu em resultados favoráveis aos objetivos dos clientes, se bem que cada um difere os seus objetivos com a prática desta modalidade, pois o cliente 16 pratica para complementar o treino de musculação, o cliente 21 opta por esta atividade com o objetivo de manutenção dos seus índices de atividade física.

1.2.3 Programa de Pilates

O programa de *Pilates* consiste na exercitação dos músculos através de exercícios localizados com o objetivo principal de fortalecer os músculos do "core", ou seja, os músculos que rodeiam e suportam o seu tronco, estabilizando os seus músculos e melhorando consequentemente a sua postura corporal.

Este programa proporciona aos clientes a prática de atividade física em aulas de reforço muscular localizada ao nível do “core”, visando o desenvolvimento ou manutenção da força e resistência muscular através da repetição de exercícios específicos, que utilizam a sobrecarga do próprio corpo e de aparelhos próprios.

Estudos de caso 11 e 12 (clientes nº 9 e 19)

O estudo realizado neste programa de *Pilates* consistia na observação da variação do perímetro abdominal e das pregas, através da prática das referidas aulas durante seis meses, duas vezes por semana e teve uma avaliação inicial, intermédia e final.

Instrumentos de medida – fita métrica; adipómetro.

- Procedimentos das avaliações (ACSM, 2010, Borms, 1987 e Garganta, 2003):
 - Peso – com os pés descalços e depois da balança de bioimpedância programada ao avaliado, subir em cima da mesma;
 - Pressão arterial e FC repouso – colocação do tensiómetro no braço esquerdo e colocar em funcionamento;
 - Perímetro abdominal – dois dedos acima da cicatriz umbilical;
 - Prega peitoral – região anterior do tronco, meia distância entre axila e mamilo;
 - Prega abdominal – zona abdominal, 5cm ao lado do umbigo;
 - Prega crural - região anterior da coxa, zona de maior perímetro.

A amostra, constituída por dois clientes, ambos do género masculino, com 23 e 32 anos de idade, também residentes na Covilhã, tinha as seguintes características:

O estudo realizado neste programa de *Pilates* consistia na observação da variação do perímetro abdominal e das pregas, através da prática das referidas aulas durante seis meses, duas vezes por semana e teve uma avaliação inicial, intermédia e final.

Instrumentos de medida – fita métrica; adipómetro.

- Procedimentos das avaliações:
 - Perímetro abdominal – dois dedos acima da cicatriz umbilical;
 - Prega tricípital – região posterior do braço, zona de maior perímetro;
 - Prega supra-ílica – região lateral do tronco, acima do ponto iliocrystal;
 - Prega crural - região anterior da coxa, zona de maior Prega crural - região anterior da coxa, zona de maior perímetro.

A amostra, constituída por dois clientes, ambos do género feminino, com 23 e 22 anos de idade, também residentes na Covilhã, tinha as seguintes características:

➤ Cliente 9

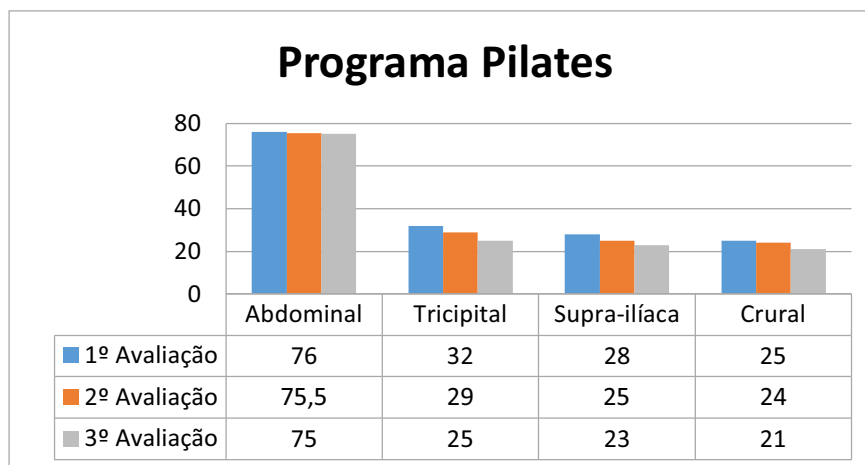


Gráfico 62 - comparação do perímetro abdominal e pregas adiposas do cliente 9 nas 3 avaliações

➤ Cliente 19

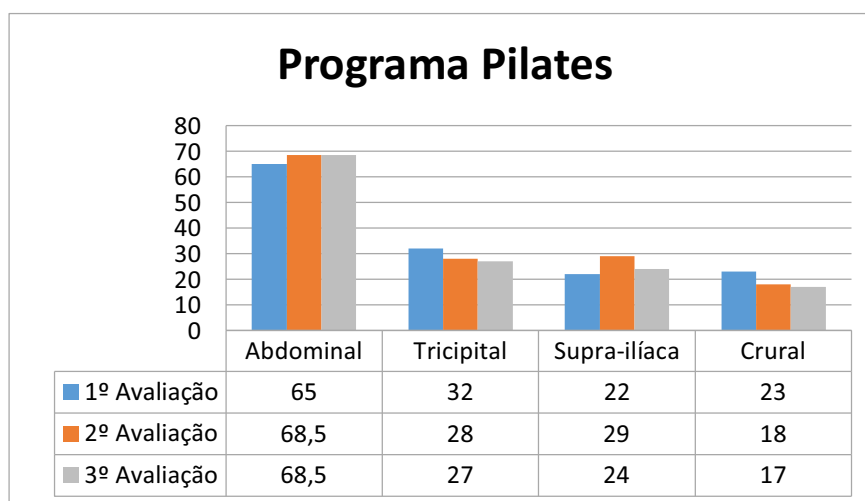


Gráfico 63 - comparação do perímetro abdominal e pregas adiposas do cliente 19 nas 3 avaliações

Analisando os gráficos verificamos que os dois clientes apresentaram resultados semelhantes, se bem que o cliente 9 aumentou da 1ª para a 2ª avaliação o seu perímetro abdominal e a prega supra-ilíaca, derivado este facto de o cliente se ter ausentado das aulas durante cerca de 5 semanas, em épocas festivas e cuja alimentação foi pouco cuidada.

No entanto, a partir daí os resultados tanto a nível de perímetros como de pregas houve resultados bastantes satisfatórios em ambos os clientes, tendo em conta o objetivo da modalidade.

2. Organização de Atividades / Eventos

Logo no início do estágio no mês de outubro, devido à minha formação e experiência, sugeri ao supervisor a aquisição de uma balança de bioimpedância, por forma a serem realizadas avaliações com mais especificidade, pois julgo ser de todo pertinente que qualquer ginásio indique aos seus clientes, além do peso, também a sua massa gorda, massa muscular, massa óssea, percentagem de água e necessidade calórica diária.

Tal sugestão foi aceite e foi-me então sugerido que criasse o protocolo de utilização da mesma (apêndice 1).

Em 11 de novembro, após reunião com o supervisor, verifiquei e comuniquei-lhe que haveria vários clientes a realizar os seus treinos sem qualquer plano de treino. Alguns deles, quando lhes foi comunicada a possibilidade de terem um plano individual, rejeitaram essa proposta. No entanto, enquanto técnico de desporto alertei para o aumento da probabilidade de lesões, derivado de exercícios de treino inadequados e que quem teria de ser responsabilizado seria o cliente e não o ginásio. Foi então sugerido que o estagiário elaborasse uma declaração para esses mesmos clientes assinarem, conforme eles mesmo se iriam responsabilizar por qualquer lesão que pudessem sofrer, derivada do seu próprio treino (apêndice 2).

No dia 14 de janeiro de 2013, a Modatex, centro de formação profissional, contactou a empresa Animactiva para que fosse feita uma apresentação da mesma a 21 de janeiro. Os objetivos da apresentação foram dar uma noção do funcionamento, tanto a nível desportivo, económico e organizacional de uma empresa da área de animação e atividades desportivas aos formandos da Modatex, visto que o referido curso era baseado em gestão e empreendedorismo. O supervisor recomendou que fosse o estagiário a fazer a mesma apresentação a qual foi aceite e posteriormente elaborada e apresentada (apresentação em filme anexo ao relatório de estágio).

3. Atividades Complementares

Com o intuito de melhorar as minhas competências, principalmente no que se refere às aulas de grupo, frequentei semanalmente aulas de *Zumba*, *Step*, *Localizada* e *Cycling* na Universidade da Beira Interior.

No final do estágio comprometi-me com a empresa em participar em algumas atividades de animação, uma delas servindo como atividade complementar do estágio que se iria realizar no dia 25 de maio, a Rampa Internacional da Serra da Estrela. Nesta atividade, o objetivo da Animactiva é a divulgação das atividades da empresa.



Figura 16 - Insuflável “Castelo” na Rampa Internacional da Serra da Estrela

Com o mesmo propósito da atividade anterior, participei realizar no dia mundial da criança a 1 de junho. Esta atividade decorreu no jardim municipal da Covilhã e contou com a participação de cerca de 400 crianças.



Figura 19 - Insufláveis “Lagarta” e “Saltitão” no dia mundial da criança

Conclusão

Um estágio profissionalizante permite-nos aplicar na prática, os mais variados conhecimentos teóricos, os métodos e técnicas adquiridas durante as atividades letivas, possibilitando assim uma passagem positiva para a realidade laboral de uma forma bem sustentada. Torna-se, de facto, muito importante no futuro dos Técnicos Superiores de Desporto, pois abrange uma maior amplitude de conhecimentos teórico-práticos, maior experiência, assim como uma previsão e aperfeiçoamento quanto à necessidade da atitude profissional, no que respeita, principalmente, ao contacto direto com a população.

Todo o trabalho desenvolvido ao longo do estágio, é agora refletido com o finalizar deste relatório, pois nele estão contidas todas as tarefas realizadas.

Durante este estágio, foi notória a melhoria enquanto profissional com o desenrolar do mesmo, pois foram diversas as atividades, as mais variadas populações, com ambientes totalmente diferentes, que nos permitiram aumentar conhecimentos científicos, mais experiência, maior desinibição perante o público, mais, melhores e diferentes estratégias e posturas, bem como ficou provado que o planeamento se torna essencial para o sucesso, não só de cada atividade, de cada aula, de cada plano de treino, como para o futuro de cada profissional.

As tarefas propostas inicialmente foram cumpridas na íntegra, acompanhadas ainda de outras que permitiram abrir o leque de atividades futuras, que enquanto profissional, possa vir a realizar com sucesso.

Em primeiro lugar, há que destacar a área onde a experiência e conhecimento eram menores, que eram as aulas de grupo. Aqui, tanto a nível de planeamento, a nível técnico e contacto com populações diferenciadas, como na inibição de “comandar” uma turma, foi onde se notou uma maior evolução.

Não menos importante, foi o facto de a empresa abranger uma variedade muito grande de atividades diversificadas que permitiu o contacto e a integração em outros eventos e atividades desportivas e sociais, possibilitando assim compreender como funciona a organização de vários aspetos ligados a um evento ou atividade, obtendo desta forma a aquisição de experiência e noção da responsabilidade que cada um acarreta.

No entanto, o facto de poder aplicar um conjunto de avaliações a clientes com os mais diversos objetivos e poder observar a sua evolução, tanto a nível físico como psicológico, com a aplicação do plano de treino, talvez tenha sido o ponto mais importante do estágio e aquele que mais contribuiu para uma aplicação futura enquanto profissional.

Geralmente, consideramos que o contributo dado foi bastante positivo, pois permitiu inclusivamente a aplicação de novos métodos no ginásio de musculação e cardiofitness, além do sentimento de aplicação, prestação e cumprimento do estagiário em todas as atividades desenvolvidas.

Os conhecimentos e experiência adquiridos na monitorização de aulas de grupo, ginásio de musculação e cardiofitness, desenvolvimento de estudos de caso com aproximadamente seis meses, lidar com as mais diversas populações em diferentes ambientes, autonomia nas avaliações físicas e planeamento de treino, a participação na organização e gestão de eventos e atividades, juntamente com mais aquisição de conceitos teóricos, foram fatores que fortaleceram a aptidão, tanto pessoal, como profissional.

Em suma, as capacidades e competências desenvolvidas e fortalecidas foram o sentido de responsabilidade, tendo-nos sido dado uma boa margem de manobra para idealizar e inovar, o sentido de improvisação, aspetos técnicos inerentes às diversas modalidades, autoconfiança, à-vontade e sobretudo espírito crítico e de pesquisa.

Bibliografia

- ACSM. (2010). *Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição, 8a.* Rio de Janeiro: Guanabara Koogan Ltda.
- ACSM. (2011). *Recursos do ACSM para o Personal Trainer, 3a ed.* Rio de Janeiro: Guanabara Koogan Lda.
- Animactiva - Atividades Desportivas, L. (24 de março de 2014). *Animactiva*. Obtido de Animactiva: <http://animactiva.pt/>
- Barata, T. (2003). *Mexa-se pela sua saúde*. Lisboa: Dom Quixote.
- Beunem, & Borms. (1990). *Composição Corporal dos Inspectores da Polícia Civil, RJ*. Rio de Janeiro.
- Borms, J. (1987). *Kinantropometry*. ISEF. Lisboa: UTL.
- Covilhã, C. M. (24 de março de 2014). *cm-covilha*. Obtido de Câmara Municipal da Covilhã: <http://www.cm-covilha.pt/>
- Estatística, I. N. (24 de março de 2014). *INE*. Obtido de INE: http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_main
- Fleck, S., & Kraemer, W. (1997). *Designing Resistance Training Programs, 2ed.* New York: Human Kinetics.
- Fragoso, M., & Vieira, F. (2000). *Morfologia e Crescimento*. Lisboa: FMH.
- Garganta, R. (2003). *Guia Prático de Avaliação Física em Ginásios, Academias e Health Clubs*. Cacém: A. Manz Produções.
- Moreira, M., & Sardinha, L. (2003). *Exercício físico, composição corporal e factores de risco cardiovascular na mulher pós-menopáusia*. Vila Real: UTAD.
- Pires, G. (2003). *Gestão do Desporto - Desporto Organizacional (2ªEd ed.)*. Porto: Editora APOGEST.
- Portal da Saúde*. (24 de Agosto de 2007). Obtido em 6 de Julho de 2010, de Ministério da Saúde: <http://www.min-saude.pt/portal/conteudos/enciclopedia+da+saude/atividade+fisica/beneficios+atividade.htm>

Apêndices

Apêndice I

Avaliações aos clientes do ginásio Animactiva

Avaliação antropométrica

Nº cliente	Altura (cm)	Idade	Género	I. A. F.	Peso (Kg)		%M.G.	%M.L.	%M.M.		M.O. (kg)	N.C.D.		P.A.		F.C.											
1	181	21	m	2	4	68.8	71.9	72.5	16.9	14.9	11.4	60.6	62.1	64.7	46.7	46.8	46.9	9.5	2486	2729	3380	138/70	144/77	129/74	71	63	70
2	156	22	f	1	2	55.3	54.2	53.9	28.8	26.9	24.1	51.9	53.2	55	36.7	36.7	36.8	5.6	1574	1989	2011	114/76	109/68	111/70	72	69	68
3	158	15	f	2	2	68.2	68.4	67.2	32.3	31.9	30	44.3	45	46.2	35.5	35.8	35.8	6.0	2056	2011	1899	131/86	140/89	132/79	104	99	95
4	171	19	m	3	3	56.6	59.2	61.4	8.3	7.9	7.3	66.9	67.5	66.8	50.5	51.2	51.9	8.3	2358	2548	2987	128/67	124/70	119/69	59	55	49
5	174	24	m	2	4	64.7	66.7	69.6	17.6	15.4	12.3	60.1	62.3	64.2	46.8	48.1	49.6	9.2	2331	2749	2912	128/74	132/80	124/78	76	71	74
6	172	22	m	1	2	54.4	56.4	58.2	13.6	12	10.2	63	64.2	64.8	50.2	51.1	51.7	8.2	1757	2176	2989	127/72	126/74	128/72	77	74	72
7	171	22	m	1	2	59.7	60.8	62.1	18.3	16.0	14.9	59.5	61.3	62.3	48.2	48.8	48.9	8.5	1833	2253	2879	130/77	124/74	121/75	72	80	77
8	160	43	f	2	2	81.3	81.0	79.8	38.7	38.5	38	44.6	44.7	44.9	30.4	30.4	30.3	8.2	2051	2047	1989	127/85	126/87	130/86	74	72	70
9	161	23	f	1	2	61.7	61.1	60.2	30.1	28.5	27.2	51	52.1	53.2	35.7	35.8	35.9	6.5	1643	1922	2311	124/85	130/87	129/86	92	83	80
10	170	52	m	1	2	76.5	77.1	74.9	31.0	28.9	26.3	50.3	52.1	53.4	39.3	39.4	39.5	9.2	1868	2132	2087	160/102	167/99	158/100	80	78	81
11	181	26	m	1	2	88.7	94.2	90.1	29.2	28.9	27.1	51.6	51.8	52.2	40.1	41.1	40.4	12.2	2318	2929	2678	132/83	132/84	129/81	93	88	86
12	170	24	f	2	2	72.1	67.1	67.5	29.1	27.7	27.8	51	52.2	52.6	35	35.6	35.8	7.5	2081	2021	2026	115/83	103/76	111/72	99	95	85
13	189	22	m	2	2	109	107.6	104.9	30.4	30.3	27.9	50.7	50.8	51.3	39	39.1	39.4	13.2	3305	3280	3211	127/72	133/86	130/80	65	62	62
14	180	47	m	1	2	87.7	85.5	82.8	31	27.9	26.2	50.3	51.1	51.6	38.9	39.2	39.2	11.3	2141	2570	2398	174/112	158/98	154/96	62	64	61
15	178	25	m	1	2	80.7	80.8	79.1	24.9	25.1	23.8	54.7	54.6	55.9	42.6	42.6	42.7	10.8	2257	2655	2431	133/73	136/78	132/75	61	63	60
16	176	23	m	2	3	73.8	75.3	77	22.3	22.7	20.2	56.6	56.3	58.2	43.5	44.1	44.4	10.5	2531	2568	2777	160/83	141/54	155/59	44	40	39
17	184	20	m	1	2	76.0	78.9	81.1	22.2	20.8	17.2	56.7	57.7	58.1	44.3	45	45.6	10.4	2182	2712	2987	158/84	153/67	149/71	101	80	78
18	174	25	m	2	3	67.9	71.9	74.1	22	19.6	15.6	56.6	56.7	56.8	43.4	44.4	45.4	9.9	2393	2786	3012	145/69	147/76	146/80	82	76	74
19	171	22	f	1	2	56.5	58.9	59.4	22.1	22.2	22.2	56.8	56.7	56.7	37.7	38.1	38.3	6.6	1613	1925	2027	126/66	124/67	118/66	84	79	78
20	156	21	f	3	4	48.5	50.1	51.6	21.4	20.2	19.1	57.3	58.1	59.4	38.4	39.1	39.3	5.6	1891	2011	2079	116/66	109/65	111/69	85	78	80
21	170	32	m	2	3	60.5	60.4	60.9	17.7	17.4	17.2	60	60.2	60.3	46.5	46.6	46.8	9.3	2143	2458	2512	124/66	103/49	109/51	48	55	49
22	175	19	m	3	3	61.2	61.9	63.5	11.6	10.4	9.8	64.5	65.4	65.8	48.1	48.7	49	9	2438	2498	2531	128/70	134/68	118/76	64	56	54
23	178	22	f	2	3	62.6	63	63.7	21.4	20.8	21.6	57.7	57.7	57.6	37.6	37.7	37.4	7.2	1996	2113	2219	115/71	132/80	117/77	88	76	72
24	169	25	f	2	3	60.8	60.2	61.8	24.5	23	22.1	55	55.5	56.1	36.4	36.7	36.8	7.1	1932	2066	2212	123/90	119/80	110/81	89	83	77
25	180	33	m	1	3	68.9	64.7	67.8	21.6	18.7	19.1	57.2	59.2	58.5	46.7	44.8	46.4	10.3	1946	2371	2249	126/78	124/81	119/79	98	77	71
média	172,2	25,96		1,7	2,6	68,88	69,47	69,8	23,5	22,6	27,6	55,6	56,3	57,1	41,5	41,9	42,2	8,8	2125	2381	2512	132/78	131/77	124/76	77,6	72,6	70,5

Nº cliente	Torácico		Cintura/abdominal		Anca		Braço contraído			Crural			Geminal					
1	99	99.5	100	77.5	78.5	76	93	94	97.5	36	36.5	37	52	54	56	35	34.5	35
2	84.5	84	84	73	71.5	71	97	98	96	28	28.5	28	60	61	59	36	36	35
3	108	108	104	98.5	99	96.5	115.5	110	109	34.5	35	33.5	60	60	58.5	42.5	43	42
4	85	88	90	73	74.5	74	89	91	91.5	29	31	32.5	49	51	52	36	36.5	37
5	95.5	98	98.5	76	78.5	77	94	98	96.5	34.5	36.5	37	51.5	53.5	54	35	35	35.5
6	89.5	86.5	89	68	68.5	68	86.5	86.5	88	27.5	28	29.5	48	48.5	49.5	34	34	34.5
7	94	91	93.5	75	77.5	76.5	91	93.5	93	31.5	32	32.5	50.5	53.5	54	33	32.5	33
8	92	91	90.5	86	80	80	104	102	101	32	31	31	64	64.5	64	38	39.5	39
9	94.5	92	91	76	75.5	75	100	100	99	29	28.5	28.5	56	56	57	35	36	35
10	101.5	100	99.5	98.5	97.5	96	101.5	101	99	32.5	32.5	32.5	60	60.5	60.5	35.5	35	35
11	105	106	102	86.5	91.5	88	107	109	107	35.5	38.5	37.5	64.5	68	67	41	41	40.5
12	96	95	91	85	81	77	102	99	95	28	29	29.5	55	55	55	38	37.5	37.5
13	112	113.5	111	105.5	106.5	103	114	119.5	111	36	36.5	36.5	66	67	65	42	42	41.5
14	101	104	99	94.5	94	92.5	102.5	103.5	102	33.5	33.5	34	58	60.5	61	40	40.5	40.5
15	97	99	98	88	89	87	103	104	101	33	34.5	35	59	60.5	61	38	36	37
16	100	102	100.5	86	84	86	99	94	96	32	33	34	57	56	60	38	39	38
17	92	95	99	79	80.5	81	94	96	96.5	33.5	34.5	35.5	57	60	62	38	38.5	38.5
18	93.5	97	100	83.5	87	84.5	92.5	96	96.5	34	35.5	37.5	53	55.5	57	36	36	36.5
19	88	88.5	88.5	65	68.5	68.5	92.5	95	95.5	27	28.5	28.5	57	58	58	34	34	34
20	81	83	83.5	67	66	66.5	88	88	89	26	26.5	28	51	52.2	53.5	32	32	31.5
21	87	87.5	88	72	73	72.5	87	90	90.5	30	31.5	32	50.5	52	52.5	38	39	39
22	89	91	90	69	72	71	91	95	94	30	32.5	33	45	50	53.5	36	37.5	37
23	86	85	85	76	67	66	101	92	94	26	26	25	56	55.5	56	36	35.5	35
24	87	86	88	77.5	76	71	99	99	96.5	26.5	26.5	27	56.5	59	59	36	36	35.5
25	95	87.5	89	84	77	80	93	89.5	92	33	31.5	32.5	53	50	53	35	33.5	34.5
média	94,1	94,3	94,1	80,8	80,6	79,4	97,5	97,7	97,1	31,1	31,9	32,3	55,6	56,9	57,7	36,7	36,8	36,7

Nº cliente	Tricipital (f)			Supra-iliaca (f)			Crural (f)			Peitoral (mm)			Abdominal (mm)			Crural (mm)				
1												13	10	7	15	7	9	14	8	8
2	25	24	19	19	19	15	20	17	16											
3	45	44	40	27	32	26	42	44	39											
4												4	11	8	11	13	8	5	8	5
5												10	8	6	14	17	11	17	19	18
6												20	12	11	19	21	17	23	15	18
7												19	13	11	15	23	19	22	14	19
8	38	40	37	46	44	43	40	44	43											
9	32	29	25	28	25	23	25	24	21											
10												20	23	19	33	33	28	16	18	16
11												22	22	19	43	41	33	18	16	16
12	18	17	17	17	12	10	21	19	19											
13												18	17	18	36	35	32	25	22	21
14												20	18	18	41	39	33	19	15	11
15												15	14	14	34	33	29	19	18	18
16												12	8	8	17	15	13	13	13	11
17												21	17	15	24	23	21	17	16	16
18												15	13	11	28	21	17	19	16	12
19	32	28	27	22	29	24	23	18	17											
20	16	16	13	16	14	11	22	20	19											
21												14	10	11	26	20	19	18	17	14
22												14	13	7	16	15	12	16	14	14
23	16	15	12	16	15	14	30	30	27											
24	27	28	26	19	16	17	17	15	15											
25												15	12	12	25	24	21	18	16	15
média	27,6	26,7	24	23,9	23,4	21	26,7	25,7	24			15,8	13,8	12,2	24,8	23,8	20,1	17,4	15,3	14,5

Apêndice II

Como utilizar a balança de bioimpedância

Como utilizar a balança de bioimpedância

1) Programar

- a. Ligar no botão “ON”
 - b. Carregar no botão “SET”
 - c. Escolher a pessoa (P1, P2, P3...P10) através das setas ↑ ou ↓ e carregar “SET”, este ponto é indiferente, serve apenas para que os dados dessa pessoa fiquem posteriormente na memória.
 - d. Definir a altura da pessoa em centímetros através das setas ↑ ou ↓ e carregar “SET”
 - e. Definir a idade da pessoa através das setas ↑ ou ↓ e carregar “SET”
 - f. Definir o género da pessoa através das setas ↑ ou ↓ e carregar “SET”
 - g. Definir o índice de atividade física* da pessoa através das setas ↑ ou ↓ e carregar “SET”. Quando aparecer “0.0” a pessoa deve imediatamente subir para a balança e passamos para o ponto 2, registar dados.
- Cálculo do índice de Atividade Física: entre 1 e 5, em que **1** significa que a pessoa não pratica exercício físico (EF), **2** significa que a pessoa pratica EF até 2 vezes por semana, **3** significa que a pessoa pratica EF entre 2 a 4 vezes por semana, **4** significa que a pessoa pratica EF 4 a 6 vezes por semana e **5** significa que pratica EF todos os dias)

2) Registrar resultados (por ordem)

- a. Peso
- b. Massa adiposa/gorda (%)
- c. Massa líquida (%)
- d. Massa muscular (%)
- e. Massa óssea (números maiores) + necessidade calórica diária (4 números mais pequenos)

Notas:

- 1) Caso a pessoa não suba a tempo e os números desapareçam, voltamos a ligar, a selecionar a mesma pessoa (P1...P2...P10) e depois basta fazer “SET” porque ela já está programada com os dados dessa pessoa.
- 2) Caso não se consigam registar todos os dados, ligamos a balança “ON” e através da seta ↑ selecionamos o tal P1 ou P2...P10 (onde registámos os dados) mas sem carregar “SET”, aí aparece a altura da pessoa que pesámos e o seu peso ideal, quando aparecer novamente “0.0” através da seta ↓ podemos voltar a ver os resultados (peso, massa gorda, massa líquida e massa muscular).

Apêndice III

Declaração de lesões no ginásio



Declaração

Eu, _____, portador do número de identificação civil nº _____, declaro sob compromisso de honra que me responsabilizo totalmente por qualquer tipo de lesão que possa ser causada pelo treino que realizo no ginásio da empresa Animactiva, Lda

Serve o presente documento para ilibar a Animactiva, Lda, dessas mesmas responsabilidades, pois não cumpro o plano de treino e respectivos exercícios que me foram propostos pelos seus orientadores.

Por ser verdade, vai abaixo assinado por mim, conforme consta no cartão de cidadão/BI.

Covilhã, __ de _____ de 201__

(assinatura)


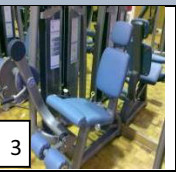
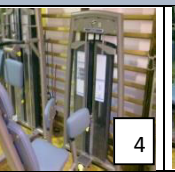
Apêndice IV

Planos de treino (DMM, PPMG e CL)


Identificação:	
Nome: cliente 1	Nº Inscrição:
Data de realização do plano de treino: 16/10/2012	
Data prevista de revisão do plano de treino: 5/11/2012	
Instrutor: Rui Duarte	

Microciclo nº: 1						
2ª: A	3ª: B	4ª: x	5ª: A	6ª: B	Sáb: ---	Dom: ---

Treino Cardiovascular - Zona de treino (70 – 80 %): 140 a 160 bpm						
Equipamento						
Duração	15'			10'		
Programa						
Inclinação/nível				5		
Velocidade	≥ 12km/h			15km/h		
Treino	Parte final			Aquecimento		

Treino de Força (Membros inferiores)					
Exercícios					
Séries	3	3	3	3	3
Repetições	15	15	15	15	15
Carga	95kg	45kg	42,5kg	70kg	70kg
Descanso	30''	30''	30''	30''	30''
Treino	A	B	B	A	A

Treino de Força (Membros superiores)					
Exercícios					
Séries	3	3	3	3	
Repetições	15	15	15	15	
Carga	35kg	40kg	50kg	42,5kg	
Descanso	30''	30''	30''	30''	
Treino	A	B	B	A	

						
Treino de Força treino funcional)						
Exercício	Chest press	Pec Fly	Lat pulldown	Upright row	Lateral raise	Shoulder press
Séries	3		3			
Repetições	15		15			
Carga	20+20kg		50kg			
Descanso	30''		30''			
Treino	B		B			
Exercício	Backhand swing	Overhand swing	Underhand swing	Forehand swing	Tricepes pushdown	Biceps Curl
Séries					3	3
Repetições					15	15
Carga					37,5kg	37,5kg
Descanso					30''	30''
Treino	Ténis	Ténis	Ténis	Ténis	A	A
Exercício	Kickback	Squat	Inner thigh	Outer thigh	Torso rotation	AB crunch
Séries						
Repetições						
Carga						
Descanso						
Treino						

Exercícios	Tricepes Kickback	Remada Alta W	Bicepes curl W	Abs	Lombares	Supino	Agachamento
Séries	3	3	3	6	3	3	3
Repetições	15	15	15	15	15	15	15
Carga	3,5+3,5kg	5+5kg	7+7kg	140kg	140kg	15+15kg	20+20kg
Descanso	30''	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Treino	B	A	B	A e B	A e B	A	A

Regras:

1. Faça sempre o aquecimento. Se tiver pressa, é preferível cortar alguns exercícios.
2. Realizar alongamentos no final de cada sessão, de acordo com os principais grupos musculares trabalhados.
3. Cuide e limpe, com a toalha, o equipamento que utilizou.
4. Beba água regularmente. Antes, durante e após o treino.
5. Use calçado apropriado e destinado a usar no ginásio.

Identificação:

Nome: cliente 1

Nº Inscrição:

Data de realização do plano de treino: 05/11/2012

Data prevista de revisão do plano de treino: 07/01/2013

Instrutor: Rui Duarte

Microciclo nº: 1

2ª: A

3ª: B

4ª: x

5ª: A

6ª: B


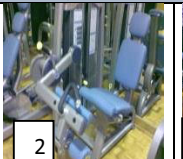
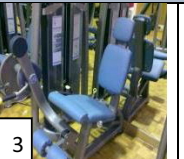
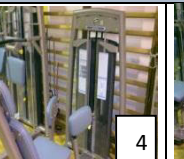

Sáb: ---

Dom: ---

Treino Cardiovascular - Zona de treino (70 – 80 %): 140 a 160 bpm


Equipamento					
Duração	10'				
Programa					
Inclinação/nível					
Velocidade	≥ 12km/h				
Treino	Aquecimento				

Treino de Força (Membros inferiores)

Exercícios					
Séries	3	3	3	3	3
Repetições	12-10-8	12-10-8	12-10-8	12-10-8	12-10-8
Carga	135-145-155kg	62,5-65-67,5kg	60-62,5-65kg	85-90-95kg	85-90-95kg
Descanso	1'	1'	1'	1'	1'
Treino	A	B	A	A	B

Treino de Força (Membros superiores)

Exercícios					
Séries	3	3	3	3	3
Repetições	12-10-8	12-10-8	12-10-8	12-10-8	12-10-8
Carga	47,5-50-52,5kg	55-57,5-60kg	70-75-80kg	57,5-60-62,5kg	35-25-15kg
Descanso	1'	1'	1'	1'	1'
Treino	B	A	B	A	A e B

						
Treino de Força treino funcional)						
Exercício	Chest press	Pec Fly	Lat pulldown	Upright row	Lateral raise	Shoulder press
Séries	3		3			
Repetições	12-10-8		12-10-8			
Carga	27,5-30-32,5kg		70-75-80kg			
Descanso	1'		1'			
Treino	A		B			
Exercício	Backhand swing	Overhand swing	Underhand swing	Forehand swing	Tricepes pushdown	Bicepes Curl
Séries					3	3
Repetições					12-10-8	12-10-8
Carga					52,5-55-57,5kg	52,5-55-57,5kg
Descanso					1'	1'
Treino	Ténis	Ténis	Ténis	Ténis	A	B
Exercício	Kickback	Squat	Inner thigh	Outer thigh	Torso rotation	AB crunch
Séries						
Repetições						
Carga						
Descanso						
Treino						

Exercícios	Tricepes Kickback	Remada Alta W	Bicepes curl W	Abs	Lombares	Supino	Agachamento
Séries	3	3	3	6	3	3	3
Repetições	12-10-8	12-10-8	12-10-8	20	20	12-10-8	12-10-8
Carga	5-6-7kg	7,5-8,75-10kg	9-10,5-12kg	150kg	150kg	20-22,5-25kg	60-65-70kg
Descanso	1'	1'	1'	30''	30''	1'	1'
Treino	A	B	B	A e B	A e B	A	B

Regras:

1. Faça sempre o aquecimento. Se tiver pressa, é preferível cortar alguns exercícios.
2. Realizar alongamentos no final de cada sessão, de acordo com os principais grupos musculares trabalhados.
3. Cuide e limpe, com a toalha, o equipamento que utilizou.
4. Beba água regularmente. Antes, durante e após o treino.
5. Use calçado apropriado e destinado a usar no ginásio.

Identificação:

Nome: cliente 1

Nº Inscrição:

Data de realização do plano de treino: 07/01/2013

Data prevista de revisão do plano de treino: 22/03/2013

Instrutor: Rui Duarte

Microciclo nº: 1

2ª: A

3ª: B

4ª: x

5ª: A

6ª: B


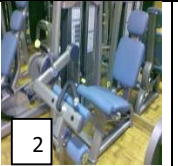
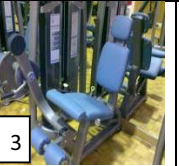
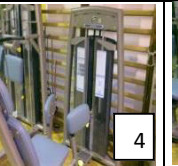

Sáb: ---

Dom: ---


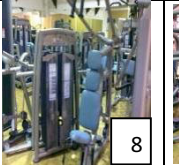
Treino Cardiovascular - Zona de treino (70 – 80 %): 140 a 160 bpm


Equipamento					
Duração	10'				
Programa					
Inclinação/nível					
Velocidade	≥ 12km/h				
Treino	Aquecimento				

Treino de Força (Membros inferiores)

Exercícios					
Séries	3	3	3	3	3
Repetições	12-10-8	12-10-8	12-10-8	12-10-8	12-10-8
Carga	140-150-160kg	65-67,5-70kg	65-67,5-70kg	90-95-100kg	90-95-100kg
Descanso	1'	1'	1'	1'	1'
Treino	A	B	A	A	B

Treino de Força (Membros superiores)

Exercícios					
Séries	3	3	3	3	3
Repetições	12-10-8	12-10-8	12-10-8	12-10-8	12-10-8
Carga	50-55-60kg	70-75-80kg	80-85-90kg	70-75-80kg	0kg
Descanso	1'	1'	1'	1'	1'
Treino	B	A	B	A	A e B

						
Treino de Força treino funcional)						
Exercício	Chest press	Pec Fly	Lat pulldown	Upright row	Lateral raise	Shoulder press
Séries	3		3			
Repetições	12-10-8		12-10-8			
Carga	35-37,5-40kg		80-85-90kg			
Descanso	1		1'			
Treino	A		B			
Exercício	Backhand swing	Overhand swing	Underhand swing	Forehand swing	Tricepes pushdown	Bicepes Curl
Séries					3	3
Repetições					12-10-8	12-10-8
Carga					55-60-65kg	55-60-65kg
Descanso					1'	1'
Treino	Ténis	Ténis	Ténis	Ténis	A	B
Exercício	Kickback	Squat	Inner thigh	Outer thigh	Torso rotation	AB crunch
Séries						
Repetições						
Carga						
Descanso						
Treino						

Exercícios	Tricepes testa W	Remada Baixa	Bicepes rosca	Abs	Lombares	Supino	Aberturas com halteres
Séries	4	4	4	8	4	4	4
Repetições	12-10-8	12-10-8	12-10-8	20	20	12-10-8	12-10-8
Carga	9-10,5-12kg	35-37,5-40kg	6-6,5-7kg	150kg	150kg	30-32,5-35kg	6-6,5-7kg
Descanso	1'	1'	1'	30''	30''	1'	1'
Treino	A	B	B	A e B	A e B	A	A

Regras:

1. Faça sempre o aquecimento. Se tiver pressa, é preferível cortar alguns exercícios.
2. Realizar alongamentos no final de cada sessão, de acordo com os principais grupos musculares trabalhados.
3. Cuide e limpe, com a toalha, o equipamento que utilizou.
4. Beba água regularmente. Antes, durante e após o treino.
5. Use calçado apropriado e destinado a usar no ginásio.

Identificação:

Nome: cliente 8

Nº Inscrição:

Data de realização do plano de treino: 16/10/2012

Data prevista de revisão do plano de treino: 5/11/2012

Instrutor: Rui Duarte

Microciclo nº: 1

2ª: treino

3ª: treino

4ª: descanso

5ª: treino

6ª: treino


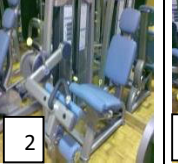
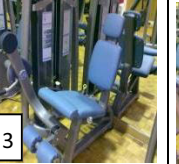


Sáb: ---

Dom: ---


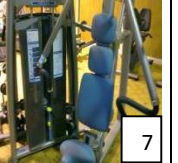
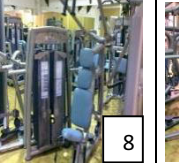
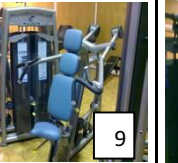

Treino Cardiovascular - Zona de treino (50 – 70 %): 85 a 120 bpm


Equipamento					
Duração	10'			15'	10'
Programa					
Inclinação/nível				5	
Velocidade	≥ 6km/h			12km/h	≥60W
Treino	Aquecimento			Parte final	Parte final

Treino de Força (Membros inferiores)

Exercícios					
Séries	3			3	3
Repetições	15			15	15
Carga	40kg			40kg	40kg
Descanso	30''			30''	30''
Treino					

Treino de Força (Membros superiores)

Exercícios					
Séries	3	3		3	
Repetições	15	15		15	
Carga	10kg	12,5kg		15kg	
Descanso	30''	30''		30''	
Treino					

						
Treino de Força treino funcional)						
Exercício	Chest press	Pec Fly	Lat pulldown	Upright row	Lateral raise	Shoulder press
Séries						
Repetições						
Carga						
Descanso						
Treino						
Exercício	Backhand swing	Overhand swing	Underhand swing	Forehand swing	Tricepes pushdown	Bicepes Curl
Séries					3	3
Repetições					15	15
Carga					15kg	15kg
Descanso					30''	30''
Treino	Ténis	Ténis	Ténis	Ténis		
Exercício	Kickback	Squat	Inner thigh	Outer thigh	Torso rotation	AB crunch
Séries						
Repetições						
Carga						
Descanso						
Treino						

Exercícios	Tricepes _____	Remada _____	Bicepes _____	Abs	Lombares	_____	_____
Séries				6	3		
Repetições				15	15		
Carga				80kg	80kg		
Descanso				30''	30''		
Treino							

Regras:

1. Faça sempre o aquecimento. Se tiver pressa, é preferível cortar alguns exercícios.
2. Realizar alongamentos no final de cada sessão, de acordo com os principais grupos musculares trabalhados.
3. Cuide e limpe, com a toalha, o equipamento que utilizou.
4. Beba água regularmente. Antes, durante e após o treino.
5. Use calçado apropriado e destinado a usar no ginásio.

Identificação:

Nome: cliente 8

Nº Inscrição:

Data de realização do plano de treino: 05/11/2012

Data prevista de revisão do plano de treino: 07/01/2013

Instrutor: Rui Duarte

Microciclo nº: 1

2ª: treino

3ª: treino

4ª: descanso

5ª: treino

6ª: treino

Sáb: ---

Dom: ---

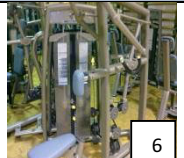

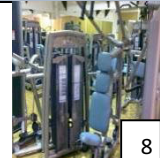
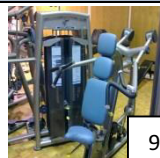
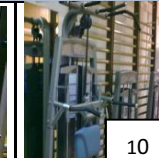
Treino Cardiovascular - Zona de treino (50 – 70 %): 85 a 120 bpm


Equipamento					
Duração	20'			10'	10'
Programa					
Inclinação/nível				5	
Velocidade	$\geq 7 \leq 9$ km/h			≥ 12 km/h	≥ 70 W
Treino	Parte final			Aquecimento	Parte final

Treino de Força (Membros inferiores)

Exercícios					
Séries		2	2	3	3
Repetições		15	15	15	15
Carga		22,5kg	22,5kg	45kg	45kg
Descanso		30''	30''	30''	30''
Treino					

Treino de Força (Membros superiores)

Exercícios					
Séries	3	3		3	
Repetições	15	15		15	
Carga	12,5kg	15kg		15kg	
Descanso	30''	30''		30''	
Treino					

						
Treino de Força treino funcional)						
Exercício	Chest press	Pec Fly	Lat pulldown	Upright row	Lateral raise	Shoulder press
Séries						
Repetições						
Carga						
Descanso						
Treino						
Exercício	Backhand swing	Overhand swing	Underhand swing	Forehand swing	Tricepes pushdown	Biceps Curl
Séries					3	3
Repetições					15	15
Carga					17,5kg	17,5kg
Descanso					30''	30''
Treino	Ténis	Ténis	Ténis	Ténis		
Exercício	Kickback	Squat	Inner thigh	Outer thigh	Torso rotation	AB crunch
Séries						
Repetições						
Carga						
Descanso						
Treino						

Exercícios	Tricepes _____	Remada _____	Biceps _____	Abs	Lombares	_____	_____
Séries				6	3		
Repetições				15	15		
Carga				90kg	90kg		
Descanso				30''	30''		
Treino							

Regras:

1. Faça sempre o aquecimento. Se tiver pressa, é preferível cortar alguns exercícios.
2. Realizar alongamentos no final de cada sessão, de acordo com os principais grupos musculares trabalhados.
3. Cuide e limpe, com a toalha, o equipamento que utilizou.
4. Beba água regularmente. Antes, durante e após o treino.
5. Use calçado apropriado e destinado a usar no ginásio.

Identificação:

Nome: cliente 8

Nº Inscrição:

Data de realização do plano de treino: 07/01/2013

Data prevista de revisão do plano de treino: 22/03/2013

Instrutor: Rui Duarte


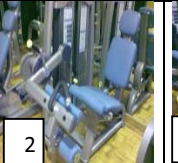
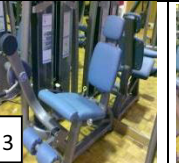


Microciclo nº: 1

2ª: treino | 3ª: treino | 4ª: descanso | 5ª: treino | 6ª: treino | Sáb: caminhada30' | Dom: ---



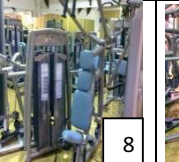
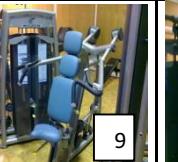

Treino Cardiovascular - Zona de treino (60 – 80 %): 95 a 140 bpm


Equipamento					
Duração	30'			10'	10'
Programa					
Inclinação/nível				5	
Velocidade	$\geq 7 \leq 11$ km/h			≥ 12 km/h	≥ 75 W
Treino	Parte final			Aquecimento	Parte final

Treino de Força (Membros inferiores)

Exercícios					
Séries				3	3
Repetições				15	15
Carga				45kg	45kg
Descanso				30''	30''
Treino					

Treino de Força (Membros superiores)

Exercícios					
Séries	3	3			
Repetições	15	15			
Carga	12,5kg	15kg			
Descanso	30''	30''			
Treino					

						
Treino de Força treino funcional)						
Exercício	Chest press	Pec Fly	Lat pulldown	Upright row	Lateral raise	Shoulder press
Séries						
Repetições						
Carga						
Descanso						
Treino						
Exercício	Backhand swing	Overhand swing	Underhand swing	Forehand swing	Tricepes pushdown	Biceps Curl
Séries						
Repetições						
Carga						
Descanso						
Treino	Tênis	Tênis	Tênis	Tênis		
Exercício	Kickback	Squat	Inner thigh	Outer thigh	Torso rotation	AB crunch
Séries						
Repetições						
Carga						
Descanso						
Treino						

Exercícios	Tricepes_Kickback	Remada _____	Bicepes_curl W	Abs	Lombares	_____	_____
Séries	3		3	8	4		
Repetições	15		15	15	15		
Carga	1,5+1,5kg		2,5+2,5kg	90kg	90kg		
Descanso	30''		30''	30''	30''		
Treino							

Regras:

1. Faça sempre o aquecimento. Se tiver pressa, é preferível cortar alguns exercícios.
2. Realizar alongamentos no final de cada sessão, de acordo com os principais grupos musculares trabalhados.
3. Cuide e limpe, com a toalha, o equipamento que utilizou.
4. Beba água regularmente. Antes, durante e após o treino.
5. Use calçado apropriado e destinado a usar no ginásio.

Identificação:

Nome: cliente 10

Nº Inscrição:

Data de realização do plano de treino: 16/10/2012

Data prevista de revisão do plano de treino: 5/11/2012

Instrutor: Rui Duarte

Microciclo nº: 1

2ª: treino

3ª: descanso

4ª: treino

5ª: descanso

6ª: treino


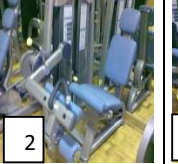
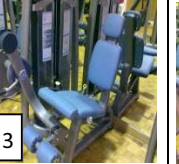


Sáb: ---

Dom: ---


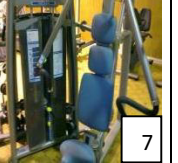
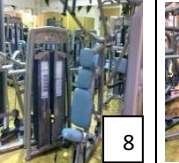
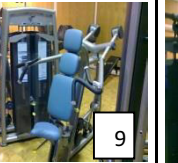

Treino Cardiovascular - Zona de treino (50 – 70 %): 85 a 120 bpm


Equipamento					
Duração	10'		15'		1000m
Programa					
Inclinação/nível			6/7		
Velocidade	≥ 6km/h		≥ 10km/h		
Treino	Aquecimento		Meio do treino		Parte final

Treino de Força (Membros inferiores)

Exercícios					
Séries	2			2	2
Repetições	15			15	15
Carga	60kg			50kg	50kg
Descanso	30''			30''	30''
Treino					

Treino de Força (Membros superiores)

Exercícios					
Séries	3	3			
Repetições	15	15			
Carga	15kg	20kg			
Descanso	30''	30''			
Treino					

						
Treino de Força treino funcional)						
Exercício	Chest press	Pec Fly	Lat pulldown	Upright row	Lateral raise	Shoulder press
Séries						
Repetições						
Carga						
Descanso						
Treino						
Exercício	Backhand swing	Overhand swing	Underhand swing	Forehand swing	Tricepes pushdown	Biceps Curl
Séries						
Repetições						
Carga						
Descanso						
Treino	Tênis	Tênis	Tênis	Tênis		
Exercício	Kickback	Squat	Inner thigh	Outer thigh	Torso rotation	AB crunch
Séries						
Repetições						
Carga						
Descanso						
Treino						

Exercícios	Tricepes_banco	Remada _____	Bicepes_curl W	Abs	Lombares	_____	_____
Séries	3		3	6	3		
Repetições	8		15	15	15		
Carga	P. C.		2,5+2,5kg	100kg	100kg		
Descanso	30''		30''	30''	30''		
Treino							

Regras:

1. Faça sempre o aquecimento. Se tiver pressa, é preferível cortar alguns exercícios.
2. Realizar alongamentos no final de cada sessão, de acordo com os principais grupos musculares trabalhados.
3. Cuide e limpe, com a toalha, o equipamento que utilizou.
4. Beba água regularmente. Antes, durante e após o treino.
5. Use calçado apropriado e destinado a usar no ginásio.

Identificação:

Nome: cliente 10

Nº Inscrição:

Data de realização do plano de treino: 05/11/2012

Data prevista de revisão do plano de treino: 07/01/2013

Instrutor: Rui Duarte

Microciclo nº: 1

2ª: treino

3ª: descanso

4ª: treino

5ª: descanso

6ª: treino

Sáb: ---

Dom: ---

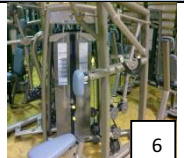

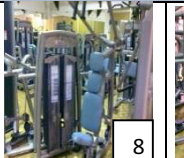
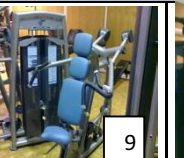

Treino Cardiovascular - Zona de treino (50 – 70 %): 85 a 120 bpm

Equipamento					
Duração	10'	10'		10'	
Programa					
Inclinação/nível		5		5	
Velocidade	7 km/h	8km/h		≥ 12km/h	
Treino	Meio do treino	Aquecimento		Parte final	

Treino de Força (Membros inferiores)

Exercícios					
Séries		3	3		
Repetições		15	15		
Carga		25kg	25kg		
Descanso		30''	30''		
Treino					

Treino de Força (Membros superiores)

Exercícios					
Séries			3	3	
Repetições			15	15	
Carga			35kg	20kg	
Descanso			30''	30''	
Treino					

Identificação:

Nome: cliente 10

Nº Inscrição:

Data de realização do plano de treino: 07/01/2013

Data prevista de revisão do plano de treino: 22/03/2013

Instrutor: Rui Duarte

Microciclo nº: 1

2ª: treino

3ª: descanso

4ª: treino

5ª: descanso

6ª: treino


Sábado : ---

Dom: ---

Treino Cardiovascular - Zona de treino (60 – 80 %): 95 a 140 bpm


Equipamento					
Duração	10'			10'	10'
Programa					
Inclinação/nível				5	
Velocidade	≥ 10 km/h			15km/h	≥75W
Treino	Parte final			Meio do treino	Aquecimento

Treino de Força (Membros inferiores)

Exercícios					
Séries	2	2	2	2	2
Repetições	15	15	15	15	15
Carga	65kg	30kg	30kg	55kg	55kg
Descanso	30''	30''	30''	30''	30''
Treino					

Treino de Força (Membros superiores)

Exercícios					
Séries	2	2	2	2	
Repetições	15	15	15	15	
Carga	17,5kg	25kg	37,5kg	27,5kg	
Descanso	30''	30''	30''	30''	
Treino					

						
Treino de Força treino funcional)						
Exercício	Chest press	Pec Fly	Lat pulldown	Upright row	Lateral raise	Shoulder press
Séries						
Repetições						
Carga						
Descanso						
Treino						
Exercício	Backhand swing	Overhand swing	Underhand swing	Forehand swing	Tricepes pushdown	Bicepes Curl
Séries					2	2
Repetições					15	15
Carga					25kg	25kg
Descanso					30''	30''
Treino	Ténis	Ténis	Ténis	Ténis		
Exercício	Kickback	Squat	Inner thigh	Outer thigh	Torso rotation	AB crunch
Séries						
Repetições						
Carga						
Descanso						
Treino						

Exercícios	Tricepes_Kickback	Remada _____	Bicepes_curl W	Abs	Lombares	_____	_____
Séries				8	4		
Repetições				15	15		
Carga				110kg	110kg		
Descanso				30''	30''		
Treino							

Regras:
1. Faça sempre o aquecimento. Se tiver pressa, é preferível cortar alguns exercícios.
2. Realizar alongamentos no final de cada sessão, de acordo com os principais grupos musculares trabalhados.
3. Cuide e limpe, com a toalha, o equipamento que utilizou.
4. Beba água regularmente. Antes, durante e após o treino.
5. Use calçado apropriado e destinado a usar no ginásio.

Anexos

Anexo I

Questionário de aptidão física e questionário médico e generalista

Dados Pessoais:			
Nome:	Idade:	Nº Sócio:	
Data de Nascimento: ___/___/___	Email:	Nº Tel.:	
Objectivos:			
<input type="checkbox"/> Praticar atividade física	<input type="checkbox"/> Controlar o peso		
<input type="checkbox"/> Prevenir a "idade"	<input type="checkbox"/> Treino desportivo		
<input type="checkbox"/> Aumento de massa muscular	<input type="checkbox"/> Bem-estar		
<input type="checkbox"/> Saúde	<input type="checkbox"/> Outros: _____		
Observações:			

Par-Q

Questionário de Aptidão Física

	Questões	Sim	Não
1	O seu médico já disse que possui um problema cardíaco e recomendou atividade física apenas sob supervisão médica?		
2	Já sentiu dores no peito enquanto praticava atividade física?		
3	No último mês, já sentiu dores no peito enquanto praticava algum tipo de atividade física?		
4	Já perdeu a consciência, equilíbrio em alguma ocasião ou sofreu queda em virtude de tontura?		
5	Tem algum problema ósseo ou articular que se agrave com a prática de atividades físicas?		
6	Algum médico já prescreveu medicamentos para a pressão arterial ou problemas de coração?		
7	Tem conhecimento, por informação médica ou experiência própria, de algum motivo que possa impedi-lo de realizar atividades físicas sem supervisão médica?		

Se respondeu "sim" a alguma questão, consulte o seu médico antes de iniciar a atividade física.

Questionário Médico e Generalista

	Profissão	Sim	Não
1	Qual é a sua profissão?		
2	A sua profissão requer longos períodos sentado?		
3	A sua profissão requer movimentos repetitivos durante longos períodos? (se sim, explique por favor) _____		
4	A sua profissão requer o uso de calçado com tacão alto?		
5	A sua profissão causa ansiedade (stress mental)?		
	Tempos Livres	Sim	Não
6	Pratica atividade física de modo regular (golfe, ténis, etc.)? (Se sim, diga quais por favor) _____		
7	Tem hobbies (leitura, jardinagem, navegar na internet, etc.)? (se sim, diga quais por favor) _____		
	Questões Médicas	Sim	Não
8	Tem alguma dor ou lesão (tornozelo, joelho, anca, costas, ombro, etc.)? (se sim, explique por favor) _____		
9	Já alguma vez foi operado/a? (se sim, explique por favor) _____		
10	Já lhe foi diagnosticada, pelo seu médico, alguma doença crónica, como problemas cardíacos, Hipertensão Arterial, colesterol elevado ou diabetes? (se sim, explique por favor) _____		
11	Atualmente toma algum medicamento? (se sim, diga quais por favor) _____		