

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Afonso Fernandes Guerra

julho | 2015





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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Afonso Fernandes Guerra

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DE GRAU DE LICENCIADO EM
DESPORTO

2015

Ficha de Identificação

Entidade Formadora:

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Prof. Doutor Pedro Tadeu

Endereço: Av. Francisco Sá Carneiro, nº 50 ,6300 - 559 Guarda

Telefone: 271220135/271220100

Orientador do Formando: : Prof.^a Doutora Carolina Vila-Chã

Entidade acolhedora :

Local: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Nome do programa : Programa IPGym

Diretora técnica: Mestre Natalina Roque Casanova

Formando

Discente: Afonso Fernandes Guerra

Número do aluno: 5007688

Grau: Obtenção da Licenciatura em Desporto no menor saúde e bem estar

Duração do estágio: Quatrocentas e vinte horas de contacto

Agradecimentos

Sem dúvida que estes três anos de licenciatura me completaram não apenas ao nível da minha realização pessoal como ao nível intelectual onde alcancei os mais diversos conhecimentos. Tudo isto foi conquistado através de mérito próprio mas também com um largo número de contribuições, apoios e críticas, que me ajudaram a tornar num futuro profissional da área do desporto.

Esta é a parte do relatório que lhes é dedicada, sem todos estes contributos teria sido deveras mais complicado atingir a resultados dignos de tal mérito.

Antes de mais gostaria de agradecer à minha família, pois sem o seu apoio incondicional, não seria quem sou hoje e muito menos terminaria esta etapa tão importante para mim.

Em segundo lugar a todos os amigos e colegas de curso por todas as permutas de conhecimentos e experiências.

Em terceiro lugar à minha orientadora Natalina Casanova por todo o encaminhamento, recomendações e sobretudo paciência. Ainda, sem esquecer ao restante corpo docente da licenciatura em desporto, por todos os ensinamentos, dedicação e disponibilidade.

Por último mas não menos importante ao Instituto Politécnico da Guarda, por ter sido uma casa nestes últimos três anos.

A todos a minha mais sincera gratidão.

Resumo

O presente relatório tem por base a descrição das trinta semanas de estágio no IPGym (Ginásio do Instituto Politécnico da Guarda), que decorreram no período de 6 de outubro de 2014 a 12 de junho de 2015.

As funções e tarefas do estagiário encontram-se discriminadas e especificadas no plano de estágio presente no dossier de Estágio.

Este relatório tem como sustentação todo o trabalho levado a cabo pelo estagiário na instituição acolhedora do estágio, mais concretamente a ministração de aulas de grupo, supervisão e realização de planos de treino no ginásio do instituto.

O objetivo primordial foi que a aplicação dos conhecimentos adquiridos pelo estagiário ao longo dos três anos de licenciatura fossem colocados em prática, sempre congregados como é claro com os pressupostos teóricos.

Em suma, ao longo do período de estágio foi sempre possibilitado ao estagiário a compreensão da dinâmica do projeto (IPGym), que contribuíram para que numa fase posterior detivesse autonomia e confiança.

Palavras-chave:

Estágio; Desporto; IPGym; Aulas de Grupo; Ginásio

Índice

| | |
|---|-----|
| Ficha de Identificação..... | I |
| Agradecimentos..... | II |
| Resumo..... | III |
| Índice de figuras..... | V |
| Índice de Gráficos e Tabelas..... | VI |
| Introdução..... | 1 |
| Parte I – Caracterização do local de Estágio..... | 2 |
| 1. Caracterização da Cidade da Guarda..... | 3 |
| 1.1 Instituto Politécnico da Guarda..... | 3 |
| Parte II – Planeamento e Objetivos de Estágio..... | 6 |
| 1.1. Planeamento e Objetivos de Estágio..... | 7 |
| 2.4 Horário de Estágio..... | 8 |
| Parte III– Atividades Desenvolvidas;..... | 9 |
| 1.3. Supervisão e acompanhamento global em sala de exercício..... | 13 |
| 4.1 Apresentação dos casos..... | 18 |
| 5.2 Modalidades desenvolvidas pelo IPGym..... | 19 |
| 6. Formações complementares:..... | 21 |
| Considerações finais..... | 22 |
| Conclusão..... | 23 |
| Bibliografia..... | 25 |
| Anexos..... | 27 |

Índice de figuras

| | |
|---|---|
| Ilustração 1- Organograma do Instituto Politécnico da Guarda | 3 |
| Ilustração 2 - Sala de Musculação e sala de aulas de grupo do IPGym | 4 |

Índice de Gráficos e Tabelas

| | |
|---|----|
| Tabela 1- Horário de estágio..... | 5 |
| Tabela 2- Preçário do IPGym 2014/2015..... | 5 |
| Tabela 3- Horário de estágio do Primeiro Semestre..... | 10 |
| Tabela 4- Horário da Sala de Musculação do Segundo Semestre..... | 10 |
| Tabela 5 – Áreas de intervenção..... | 10 |

Introdução

A forma mais sensata de começar um plano de estágio, deve ser o de definir o conceito de estágio, assim estágio é um momento em que o discente se afronta com a realidade de ensino, mas também é sem dúvida, um confronto entre as expectativas pessoais e profissionais.

Sendo esta uma fase tão importante na vida de um estudante, é fundamental que seja acompanhado e suportado por orientadores e supervisores competentes, que têm como tarefa estimular, aconselhar e expor as mais diversas experiências pelo qual o discente irá passar.

Integrei o programa e equipa de estagiários do programa IPGym do Instituto Politécnico da Guarda. No IPG realizei atividades tanto na sala de exercício, como fora dela, ao nível da promoção da saúde, ainda lecionei aulas de grupo. O programa IPGym tem por base oferecer uma diversidade de oportunidades de saúde a toda a comunidade do IPG, não esquecendo a população do exterior. Deste modo, este relatório surge com a necessidade de relatar as etapas da formação prática do estágio, realizado no projeto desta instituição.

Inicialmente este estágio era para estar dividido em dois períodos que coincidiam com os semestres letivos, o primeiro semestre com a duração de 15 semanas, bem como o segundo semestre, perfazendo assim um total de 30 semanas. No entanto, no período das férias como a Páscoa também permaneci no IPGym a trabalhar para a concretização deste projeto de estágio. Do ponto de vista pedagógico, o estágio justamente esteve dividido em três etapas denominadas de observação, coo-intervenção e intervenção, que serão descritas ao longo do documento.

Concluindo, o presente documento encontra-se repartido em três grandes partes, que serão representadas resumidamente abaixo.

Parte I – Caracterização do local de estágio;

Parte II – Planeamento e Objetivos de Estágio;

Parte III– Atividades Desenvolvidas;

Parte I – Caracterização do local de Estágio

1.Caraterização da Cidade da Guarda

A cidade da Guarda está situada na região centro de Portugal e pertence a sub-região, Beira Interior Norte. A cidade é composta por 55 freguesias, que no seu conjunto perfazem uma área 712,11 Km2 onde se encontram distribuídos os seus 42.541 habitantes (CENSOS 2011).

O local de estágio foi o Instituto Politécnico da Guarda, que se encontra localizado nesta cidade interior. Abaixo detalharei algumas especificidades a seu respeito.

1.1 Instituto Politécnico da Guarda

O Instituto Politécnico foi implementado na Guarda na década de 70, e possui uma disposição orgânica demonstrada, de forma sintetizada, na ilustração 1.

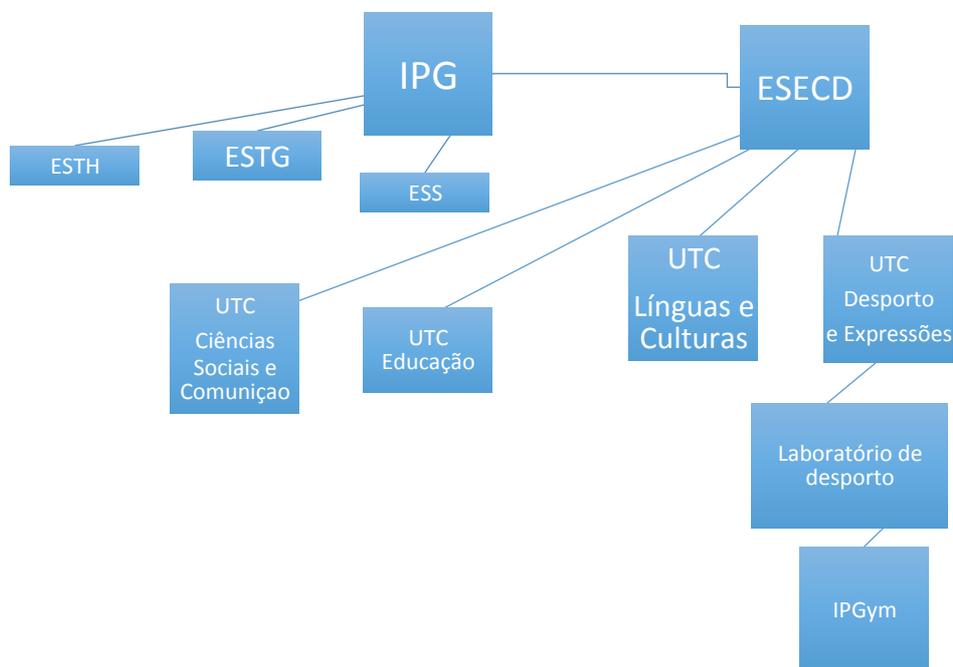


Ilustração 1- Organograma do Instituto Politécnico da Guarda

2. IPGym

O IPGym é um projeto inserido na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, e tem duas vertentes principais: atividades de sala de exercício e atividades de grupo como se apresenta na figura seguinte.



Figura 1 - Sala de Musculação e sala de aulas de grupo do IPGym

2.1 Recursos Humanos

O ginásio tem como diretora técnica, a Prof.^a Natalina e ainda a Prof.^a Bernardete Jorge como colaboradora para as aulas de grupo. Como estagiários colaboradores do ginásio estes são: Afonso Guerra; Ana Ferreira; Daniela Fonseca; Débora Marques; Eduardo Pina e Vasco Cruz.

2.2 Recursos materiais

O programa IPGym tem ao seu dispor máquinas abrangentes para todos os grupos, das grandes às pequenas massas musculares acima apresentadas (ilustração1). Também dispõe de materiais para aulas de grupo em quantidade adequada, para se poder conceder aulas de grupo como as referidas abaixo.

2.3 Serviços prestados pelo programa

O ginásio encontra-se aberto das 9 às 20:30 horas, e as ofertas desportivas encontram-se disponíveis na parte do ginásio, desde musculação; atividades de sala de exercício e ainda na sala de grupo. As ofertas estão mencionadas no *flyer* apresentado na ilustração2.

Tabela 2- Horário do IPGym

| 2º Feira | 3º Feira | 4º Feira | 5º Feira | 6º Feira |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-------------------|
| 9H-13H 14H-20:30H | 9H-13H 14H-20:30H | 9H-13H 14H-20:30H | 9H-13H 14H-20:30H | 9H-13H 14H-20H |

IPGym
AULAS DE GRUPO

| Horas | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta |
|-----------------------|-----------|--|---------------------|----------------------|-----------|
| 18h-30 - 19h-15 | AEROLICAL | ZUMBA KIDS Sala Dance | TREINO FUNCIONAL | STEP / Zumba Step | Sesta Fit |
| 19h-15 - 20h | GAP | PUMP ZUMBA Fitness Sala Dance Circuito/ Localizada | AEROLICAL | ZUMBA Fitness | |

Venha experimentar!

local: sala de FITNESS da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

**Zumba
Step
Pump
Stretching
Aeróbica
Localizada
Treino Funcional
Cardio
Musculação
Zumba Step
Zumba Kids
(8 aos 12 anos)
Aulas Express**

18:30h / 20:00h
inscrições abertas

Ilustração 2- Horário da Sala de Musculação

As mensalidades (tabela 3) divergem em função da categoria, isto é se é interno ou externo, aluno ou professor, sendo que a maioria dos alunos das aulas de grupo eram constituídas por pessoas do género feminino da comunidade da Guarda, em idade adulta, que se deslocavam ao instituto para a sua realização. Em antítese os alunos que frequentavam a sala de musculação, eram maioritariamente alunos e docentes do Instituto Politécnico da Guarda.

Tabela 3- Preçário do IPGym 2014/2015

| Categoria | Mensalidade | Trimestre |
|--------------------------------|-------------|-----------|
| Aluno IPG | 12,50 € | 30 € |
| Sócio AAG ou aluno de Desporto | 10 € | 25 € |
| Funcionários | 15 € | 40 € |
| Docentes | 20 € | 55 € |
| Externos | 25 € | 70 € |

Além da mensalidade todos os utentes são obrigados a adquirir um seguro anual que tem um custo de 7,50 euros.

A população alvo é a comunidade IPG numa iniciativa de promoção da saúde mas também para as pessoas fora do Instituto Politécnico da Guarda.

Parte II – Planejamento e Objetivos de Estágio

1.1. Planeamento e Objetivos de Estágio

Neste ponto, estão descritas todas as atividades desenvolvidas ao longo do estágio no IPGYM.

Em contacto com os professores e colegas estagiários, consegui colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo destes três anos da licenciatura sempre de forma autónoma e independente.

1.2. Áreas de intervenção

Estágio, Exercício Físico e Bem-Estar, orientação da sala de musculação e dos respetivos clientes. Leccionamento de aulas de grupo, de Treino Funcional e *Pump*.

1.3. Fases de intervenção

A fase de integração e planeamento compreendeu um mês, o de outubro. A fase de intervenção permitiu desenvolver e implementar as atividades definidas no Plano Individual de Estágio como a observação de aulas e a avaliação e acompanhamento de clientes na sala de exercício. Por último, a fase da conclusão e avaliação do pessoal desde do que foi feito e que foi planeado e se tudo ocorreu dentro desse mesmo plano.

2. Objetivos

2.1. Objetivos gerais:

- Promover o gosto pela atividade física;
- Aplicar conhecimentos adquiridos nos anos anteriores;
- Conhecer a realidade de trabalho num ginásio;
- Adquirir competências relacionais;
- Prescrever atividade física;
- Interagir com os diferentes tipos de público-alvo.

2.2. Objetivos específicos:

- Leccionamento de *Pump*, Localizada e Circuito;
- Melhorar voz de comando;
- Aperfeiçoar noção rítmica e espaço temporal;
- Aprender a lidar com o cliente;
- Promover e manter um bom clima de aula.

2.3 Sala de exercício:

- Supervisionar os utentes na realização dos exercícios;
- Alertar para as más posturas e prevenir possíveis lesões daí decorrentes;
- Promover um clima de diversão e bem-estar no ginásio;
- Aperfeiçoar conhecimentos adquiridos na avaliação física;
- Prescrever atividade física de uma forma mais personalizada.

2.4 Horário de Estágio

O horário foi planeado e realizado nas duas primeiras reuniões com os tutores de estágio de forma, a que todos os estagiários tivessem as suas horas semanais uniformes, cumprindo os seus objetivos para com o ginásio. Este está ilustrado na parte III dos dois semestres (tabelas 4 e 5)

Parte III– Atividades Desenvolvidas;

1. Atividades desenvolvidas

Durante o período de estágio houve atividades que foram desenvolvidas continuamente, nomeadamente, aulas de treino funcional e posteriormente aulas de *pump* e por último supervisão e realização de planos de treino no ginásio do IPG.

Posto isto, essas atividades estiveram organizadas num horário, de forma a conciliar as aulas com as atividades do estágio apresentado nas duas tabelas seguintes.

Tabela 3- Horário de estágio do Primeiro Semestre

| 2ª Feira | 3ª Feira | 4ªFeira | 5ªFeira | 6ª Feira |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| 18H -20:30H Sala de Exercício | 17:30H -20:30H Sala de Exercício | 18H-19H Treino Funcional | 14:30H -18H Sala de Exercício | 9H- 13H Sala de Exercício |

Tabela 4- Horário da Sala de Musculação do Segundo Semestre

| 2ª Feira | 3ª Feira | 4ªFeira | 5ªFeira | 6ª Feira |
|-------------------------------------|----------|---|------------------------------|----------|
| 18:30H -20:30H Sala de Exercício | _____ | 17H-20:30H Pump e Sala de Exercício | 9H -19H Sala de Exercício | _____ |

1.2 Atividades regulares

A tabela 5 tem como objetivo global esclarecer quais as atividades desenvolvidas pelo estagiário, qual o público-alvo das mesmas atividades, faixa etária e número médio de participantes por sessão .

Tabela 5 – Áreas de intervenção

| Atividades | Público-alvo | Média de clientes (por aula/hora) | Tipo de intervenção |
|-------------------|-------------------------|--------------------------------------|--|
| Pump | > fem (19 -40 anos) | ~ 20 clientes | Observação (3aulas) Colecionação (3aulas) Lecionação (6 aulas) |
| Treino funcional | > fem (19 -40 anos) | ~ 15 clientes | Observação (3 aulas) Colecionação (3 aulas) Lecionação (10 aulas) |
| Sala de Exercício | > fem mas (19 -40 anos) | ~ 15 clientes | Observação (420horas) Supervisão geral (8 aulas) Acomp. individualizado (5 clientes) |

As minhas atividades predominantemente em sala de exercício e fitness foram aulas de grupo como o *pump*, o treino funcional e a sala de exercício em que passei por alguns processos como observações, coleçãoção e lecionação. Fiz ainda algumas aulas de

cada processo apesar de passar rapidamente pelos primeiros. Os clientes nas duas modalidades eram do mesmo género com predominância nas idades mais altas, isto é, de 30 para cima. Quanto à sala de exercício as idades eram de predominância mais baixas, ou seja, 25 para baixo aos quais ajudava no ginásio de forma a se sentirem apoiados enquanto realizavam o seu plano de treino. Quanto aos meus cliente era de faixas etárias baixas 17a 20 os quais tentei sempre estar presente para poder acompanhar o treino.

1.2.1. Atividades de Grupo

Segundo Karageorghis (2002). As atividades de grupo são exercícios físicos com auxílio de músicas para dar maior motivação aos alunos . Definitivamente, música, durante a realização de exercício físico, ajuda a marcar o ritmo dos exercícios físicos com controlo de número de execuções e tempo de execução.

As aulas de grupo eram organizadas de forma a contemplar três fases descritas a baixo.

De acordo com Kennedy (2000), as fases são as seguintes:

- Aquecimento - que consiste em preparar os músculos e articulações para os exercícios da aula em si.
- Fase fundamental (cardiorrespiratória, de força e/ou resistência muscular ou de flexibilidade) - que é o plano de aula em questão.
- Retorno à calma e/ou alongamento.

1.2.1.1. Treino Funcional

É uma aula que utiliza vários materiais, incluindo barras, halteres, discos, bolas suíças, bolas medicinais, ViPR, colchões, bem como o próprio peso corporal. O tipo de padrão motor dos exercícios selecionados deve aproximar-se dos padrões motores das tarefas do dia-a-dia. Assim, considerando o princípio da especificidade, a formação que replica movimentos diários naturais podem ser o método mais eficaz para melhorar a aptidão muscular (Weiss et al., 2010 citado por Raposo, 2014).

Esta metodologia visa a máxima transferência dos ganhos de condição física para as atividades quotidianas, solicitando também com grande frequência as massas musculares envolvidas no controlo postural.

A metodologia para as aulas tem por base a utilização dos pilares do movimento humano que são: locomoção e manutenção da postura bípede, mudanças de nível, puxar e empurrar, rotações e mudanças de direção o plano de treino encontra-se no (Anexo 3). Com estas linhas orientadores criamos uma tabela como base de "dados" de exercícios para poder realizar planos de treino esta encontra-se no dossier.

Os programas de exercícios funcionais devem ser projetados para melhorar movimento e incluem exercícios de movimento concentrando-se exclusivamente em adaptações musculares específicas em isolamento (Weiss et al., 2010 Raposo 2014) .Todos os movimentos naturais ocorrem em várias articulações através de múltiplos planos de movimento e não isoladamente (McGill et al. 2009 citado por Raposo, 2014).

Contrariamente ao treino funcional, o treino tradicional, consiste em articular o treino da força, em aumentar a força ou resistência de um músculo ou grupo muscular específico sem levar em conta os movimentos de formação que estão relacionados com atividades de desempenho de atividades diárias ou desportivas (Whitehurst et al. 2005 citado por Raposo, 2014).

1.2.1.2. Pump

É uma aula que se utiliza barras, halteres e discos como meio de atingir a intensidade necessária para realizar os exercícios e daí ocorrerem os benefícios destes. Define-se por ser uma aula que tem na sua base o trabalho de força resistente não sendo um trabalho de hipertrofia mas sim de tonificação.

Durante a sessão é possível exercitar os principais grupos musculares, permitindo que o trabalho seja mais efetivo. Para Guglielmo et al. (2009), aulas de grupo deste género visam essencialmente a melhoria da resistência muscular localizada, à base de intensidades moderadas e alto número de repetições. Este tipo de treino pode determinar alterações fisiológicas da aptidão física relacionada à saúde, como a resistência muscular localizada, a capacidade aeróbia, a flexibilidade e a composição corporal.

Por se tratar de exercícios de resistência, e segundo Forjaz (2003), este aponta que o treino regular com exercícios de resistência promovam uma série de adaptações fisiológicas, sendo as modificações músculo-esqueléticas as mais evidentes e

comprovadas. Nesse sentido, o treino de resistência, principalmente de alta intensidade, promove hipertrofia e aumento da força muscular. Além disso, aumenta a densidade óssea, reduzindo a prevalência da osteoporose.

A combinação de um grande número de repetições com sobrecarga média do *bodypump* não permite o aumento exagerado da massa muscular. Um dos benefícios do trabalho de resistência é fortalecer a estrutura muscular, melhorar a resistência muscular e reduzir a gordura corporal, portanto, uma tonicidade aparente da estrutura muscular pode ser observada, não acontecendo o aumento da massa muscular em proporções exageradas (BODYSYSTEMS, 2011).

Além disso, o *bodypump* pode elevar a taxa metabólica basal (TMB), que é a faixa em que a pessoa queima energia para corpo se manter vivo e a funcionar. Elevar a TMB significa que o aluno irá queimar mais calorias.

A metodologia utilizada prendia-se com três fases e a utilização em maioria dos grandes grupos musculares (plano de aulas anexo 2)

- Aquecimento - consiste em preparar os músculos e articulações para os exercícios da aula em si.
- Fase fundamental (cardiorrespiratória, de força e/ou resistência muscular ou de flexibilidade) - Plano de aula em questão.
- Retorno à calma e/ou alongamento (ou alongamento/relaxamento)

1.3. Supervisão e acompanhamento global em sala de exercício

Durante o decurso do estágio, apliquei-me apostando sempre numa postura profissional, respeitando e cumprindo todo o horário de estágio, posteriormente definido.

Ainda tentei e tive a preocupação de assegurar os melhores serviços aos clientes do IPGym, nomeadamente que a sala estivesse nas melhores condições e que tudo estivesse de acordo com o estabelecido, a fim de disponibilizar os melhores serviços.

Efetivamente, durante este período executei avaliações de aptidão para a prática de exercício físico, a clientes do IPGym, efetuei um acompanhamento geral a todos os

sócios frequentadores da sala e ainda um acompanhamento mais individual e específico a cinco sócios.

Nos seguintes campos descrevo de forma detalhada as atividades desenvolvidas na sala de exercícios.

1.3.1. Entrevista inicial e avaliação da aptidão física

O primeiro passo foi a realização das avaliações físicas, sendo que desde o início do estágio sempre as realizei de forma autónoma.

É crucial a realização de avaliações físicas, sendo aspetos fundamentais e consideráveis para os sócios e para os instrutores, pois fornecem uma diversificada quantidade de informação, tanto para a prescrição, progressos, motivações, objetivos como para a estratificação.

No início do estágio apurou-se que o IPGym não possuía uma diretriz atualizada no que concerne às avaliações antropométricas e à avaliação da composição corporal. Assim, os estagiários aceitaram com agrado a elaboração de um protocolo de avaliação da aptidão física, sob orientação da diretora técnica do IPGym. (Encontra-se no dossier)

Estas consistiam em questionário Par-Q, objetivos, anamnese, estratificação do risco, composição corporal, componente cardiorrespiratória, componente de força muscular, componente de flexibilidade e a prescrição do treino.

1.3.1.1. Anamnese

A informação sobre historial médico, do historial familiar, doenças ou intervenções cirúrgicas que possa ter sido intervencionado, sintomas e outras informações relevantes, foram obtidas através da aplicação de um questionário.

Este questionário é importante para identificação de indivíduos com contraindicações para a prática de exercício físico, relevantes/crónicas, risco acrescido de doença devido á idade, testes de avaliação de aptidão física de acordo com as condições da saúde do indivíduo.

1.3.2. Acompanhamento Geral

Na sala de exercício efetuei um acompanhamento geral dos clientes, tentando focar sempre as linhas orientadoras do ginásio.

Estas linhas foram estipuladas nas primeiras reuniões em conjunto com o tutor de estágio. Estas tinham em conta os interesses dos clientes, a segurança do espaço e organização do mesmo, acompanhamento e orientação partilhando e aconselhando sempre todo o conhecimento adquirido.

A conjugação da ciência com o homem certifica o resultado perfeito para o sucesso da prescrição do exercício com a adesão dos clientes e permanência em longo prazo a um programa (ACSM, 2000).

Esta referência ainda indica que para ter uma boa saúde e independência física, os adultos deverão realizar também atividades que mantenham ou promovam o aumento da força e resistência muscular. Sendo estas realizadas, no mínimo dois por semana (Mendes et al., 2011).

Estes são ainda aconselhados na realização de exercícios de flexibilidade e de equilíbrio, no mínimo duas a três vezes por semana, com o desígnio da prevenção de quedas e a manterem uma melhor autonomia e qualidade de vida (Mendes et al., 2011)

É, ainda, importante ter em atenção as variáveis do treino. Segundo ACSM (2014) as 4 dimensões que constituem a base para a prescrição do exercício são: a frequência, a intensidade, a duração e o tipo de atividade/exercício.

1.3.3. Acompanhamento Individualizado

Segundo os requisitos estabelecidos pelo GFUC de estágio, o estagiário deve efetuar avaliações da condição de saúde e aptidão física do cliente e prescrever o treino a quatro clientes. Nos pontos que se seguem será descrito o trabalho realizado com os cinco clientes que acompanhei.

Os estudos de caso tinham como seu objetivo principal, o reforço muscular para complementar a modalidade praticada a natação. Faziam os treino de natação com a equipa do instituto Politécnico da Guarda, tinham modalidades específicas diferentes mas o trabalho realizado físico era igual variando cargas pois o intuito era reforçar toda a musculatura para as várias modalidades. Todos tinham já prática de ginásio, adquirida nos seus clubes, o que facilitou a adaptação.

1.3.3.1. Avaliação da Aptidão Física

Cada cliente foi avaliado duas vezes em dois momentos distintos do seu processo de treino no sentido de avaliar progressos.

É relevante para se poder apresentar dados concretos ao cliente mostrar o seu nível físico tal como para mim enquanto orientador de treino perceber o seu estado.

Tentando ir ao encontro dos objetivos do cliente consegue-se encontrar e ter em conta os seus pontos fortes e fracos criando um programa de treino que seja eficaz e que motive o cliente com objetivos realmente passíveis de se atingir.

Realizei o teste da composição corporal, e por motivos do tipo de treino e pela modalidade já praticada pelos meus atletas não realizei os testes capacidade cardiorrespiratória, aptidão muscular (força) e de flexibilidade.

Composição corporal foi através da bioimpedancia, pregas adiposas e perímetros.

Não foi utilizado teste de resistência pelo mesmo fator apresentado anteriormente, mas dois testes possíveis de utilizar seria o *partial curl ups* e o teste *push ups*. O *partial curl Ups* tratam-se de testes concebidos para medir a resistência muscular dos músculos da parede abdominal e do tronco e membros superiores respetivamente. , ou seja maior numero de repetições.

O teste de flexibilidade que podia ter utilizado seria o Sit and Reach proposto por Hoeger (1989).

4. Orientações da Planificação de Treino

A ACSM (2014) diz-nos que as pessoas completamente sedentárias, ao iniciarem a prática, vão melhorar a aptidão cardiorrespiratória e a condição física, fazendo exercício 2 vezes por semana.

A quantidade de sessões de treino ideal será de 3 a 5 vezes por semana (ACSM, 2014).

A quantidade de tempo que levamos a fazer o treino prescrito é a duração (Castelo, 2000).

A quantidade total de peso que é levantada durante uma sessão é o volume de treino de força e um grupo de repetições realizadas em sequência antes de repousar é uma série (Baechle, Earle e Wathen, 2000).

Em qualquer atividade desportiva o equilíbrio muscular é de extrema importância para a manutenção da funcionalidade das articulações e conseqüentemente para a prevenção de lesões. Existem algumas modalidades em que, essencialmente devido ao seu carácter repetitivo, o treino pode produzir descompensações musculares nas articulações mais implicadas nas ações específicas em causa. Assim, o aumento do volume de treino em atletas em fase de formação pode promover um incremento das diferenças musculares entre agonistas, antagonistas e estabilizadores, o que, a longo prazo, pode implicar lesões tendinosas e musculares difíceis de recuperar (Bak & Magnusson, 1997; Kammer e tal., 1999).

A natação foi a modalidade de intervenção no acompanhamento individualizado.

A complementação na natação abrange grupos musculares que não são trabalhados nos treinos ou não são devidamente treinados. Requer pois treino de resistência complementar de força e potência muscular para que se possa alcançar um melhor resultado na modalidade em questão. A natação é uma modalidade de resistência muscular e cardiovascular.

Os planos de treino foram realizados numa plataforma do *site* musculação.net de forma a facilitar aos atletas a realização dos planos. Esta plataforma continha os exercícios e imagens pretendidos, seleccionando-os e colocando os valores das repetições e séries a plataforma criava automaticamente um documento com os exercícios pela ordem que queremos.

Depois de ponderar e investigar a melhor forma planeei 8 treinos de resistência muscular para os quatro atletas. (anexo 6)

trabalhando todo o corpo de outubro a inícios de dezembro e, posteriormente, introduzimos o treino de força (anexo 5) no mês de janeiro até fevereiro para reforçar todos os músculos dando entrada no próximo mês treino de potência.

4.1 Apresentação dos casos

Tinha quatro atletas, três rapazes de 19, 18, e 20 e uma rapariga de 17 anos (anexo 4). Posteriormente só fiz uma avaliação a meio do ano. Como o segundo semestre mudou muito os horários e tinham estágios curriculares já não se pode dar continuidade ao trabalho.

O estudo de caso do quinto cliente (anexo 7) é um indivíduo do sexo masculino, tem 21 anos e o seu objetivo principal é perda de massa adiposa e definição. O facto de não ter muito tempo nem muitos dias para despende para a prática de exercício, optei por realizar um plano simples de treino utilizando o método de Tabata (Anexo 8) para promover o trabalho de força e cárdio de forma a aumentar o metabolismo o máximo tempo possível queimando tecido adiposo e fazendo trabalho de força atingindo assim os dois objetivos do cliente. Só pude executar duas avaliações pois só iniciei orientação no fim do mês de abril o que também dificultou qualquer tipo de resultado mais visível (os resultados encontram-se no dossier de estágio).

5. Atividades Complementares



Ilustração 3- Poster

5.1 Projeto de Estágio no IPGYM

O Projeto para o IPGym surgiu com a ideia de fazer apenas um torneio de *crossgames* no IPG, mas com a análise feita e o tempo restante para a aplicação do projeto encontramos a melhor forma de aplicar um torneio para que todos participem e abranja varias modalidades para assim também promover o curso e a interação dos alunos.

Uma boa adesão por parte das equipas ajudou bastante na concretização do evento. Dez equipas existentes divididas em dois grupos de quatro equipas fazendo assim uma fase de grupos e posteriormente confrontos dos primeiros e segundos lugares por modalidade para se apurar um vencedor.

As dificuldades existentes foram algumas, a mais relevante foi o *timing* na aplicação do projeto, os alunos estavam em altura de frequências e trabalhos para entregar. Outra adversidade foi o tempo climatérico que fez adiar alguns jogos mas tivemos o apoio de algumas equipas que mesmo assim realizaram os seus jogos.

A publicidade ao evento julgo ter sido bem conseguida pela organização usando o meio *facebook* (IPGYM) criando um Grupo específico para a publicação das notícias e documentos importantes para que o projeto decorresse da melhor forma. Sendo que a criação deste Grupo foi a posteriori das equipas estarem todas inscritas para que assim fosse possível adicionar todos os inscritos ao Grupo tendo assim acesso a todas as publicações.

Foi uma boa experiência a nível pessoal porque pude lidar com vários tipos de pessoas, tanto da organização como com os participantes, professores, alunos e funcionários.

A nível de organização pode perceber como tudo se processa e como foi difícil manter sempre tudo bem orientado.

Aprendizagens a nível de gestão desportiva foi uma boa experiência apesar de ter várias controvérsias como o tempo e o grupo da organização. (Todo o material do projeto encontra-se no dossier)

5.2 Modalidades desenvolvidas pelo IPGym.

Foi uma maneira divertida de maximizar a vinda de alunos para a faculdade, onde os estagiários mostraram um pouco do que fazem no dia-a-dia no curso.

Foi uma mais-valia, pois foi ganho de experiência com outro tipo de público, um público mais novo do que o era habitual nas aulas que dava.

5.3 Apoio à docência

Estas aulas contribuíram para a minha evolução para dar as aulas posteriormente, pois como os clientes do IPGym já se tornavam conhecidos, o nível de dificuldade era cada vez menor. Ao realizar as aulas às turmas, com pessoas que não conhecia só contribui-o para a perda do nervosismo ao dar aulas a um publico desconhecido no IPGym.

Esta atividade foi realizada de modo a melhorar a performance das aulas que os estagiários dão. Tive hipótese de dar uma aula de circuito, passar da teoria para a prática, pois só tinha dado aulas de circuito durante a aprendizagem do curso de Treino Funcional e foi aos meus colegas de turma.

5.4 Projeto *Alfa Academy*

Foi no dia dezasseis e dezassete de fevereiro que fui a convite do professor António Barbosa para ajudar nas avaliações para a escolha dos atletas ao nível do futebol para este novo projeto da Alfa Academy. Foi uma experiência construtiva mesmo não tendo a ver com o menor em que estou integrado.

Ajudei na avaliação dos primeiros vinte e quatro atletas candidatos, o meu teste foi de agilidade em que os atletas tinham que perfazer um T tendo mudanças de direção e velocidade.

Outro dos testes que ajudei foi no teste de precisão do remate em que o atleta recebe a bola do lado direito e esquerdo a boca da área da baliza e tem que acertar no arco fixo a meio da mesma.

Novas vivências, experienciam e ideias de desporto e conhecimentos em várias áreas e convívio com várias culturas foram os fatores relevantes para mim na minha participação.

No dia quinze de maio o IPG teve o prazer de receber a *Alfa Academy* para continuar a análise de todos os jogadores da equipa com uma bateria de testes. Analisámos vários parâmetros de forma a se poder treinar melhor a equipa individualmente e perceber onde se encontram os pontos mais fracos a tratar de cada jogador.

A bateria começava pela análise antropométrica e de flexibilidade em que se travam as pregas e perímetros e o teste do *sit and reach*, depois passavam para um teste de equilíbrio na máquina de equilíbrio, mais tarde fazia teste de força máxima e por fim o protocolo de *Astrand* tudo valores retirados e analisados no momento anotado para posterior comparação. Durante a hora de almoço a equipa foi conhecer a cidade para voltar a fazer testes à tarde.

Testes da tarde, velocidade (quarenta metros) agilidade em T e teste de exclusividade na barra guiada com velocímetros.

6. Formações complementares:

O 3º congresso CIDESD realizou-se no Instituto Politécnico da Guarda. Estiveram presentes vários investigadores, académicos e agentes desportivos de reconhecido mérito na área do exercício físico e da performance desportiva. A organização do mesmo ficou à responsabilidade dos professores adjuntos Carolina Vila-Chã, Mário Costa e Pedro Esteves, todos eles docentes no IPG e na escola ESECD e de alunos voluntários quase todos de Desporto.

Foi no espaço reservado para a publicação dos pósteres de investigações científicas feitos pelos participantes que apresentei a investigação feita com os Professores Pedro Esteves e Bruno Travassos e os colegas André Vieira e Marco Cabo, sobre o futsal e as movimentações da equipa as que dão resultado positivo e negativo.

Ainda a experiência no *Staff*, foi bastante ativa, tive o prazer de ajudar nos dias dos congressos. Fiquei responsável pela organização das salas de apresentação de comunicações livres e dos *Workshops* ajudando os mediadores e oradores nas suas salas, apoiei também no *CoffeBreak*, que foi basicamente servir café e aperitivos aos participantes no congresso.

Foi uma boa experiência a nível pessoal porque pude lidar com vários tipos de pessoas, tanto da organização como com participantes, professores, alunos e funcionários.

Esta experiência serviu para conhecer novas pessoas e alargar conhecimentos, tanto do Instituto Politécnico da Guarda como convidados e inscritos.

Ainda não menos relevante o curso de Nadador Salvador e submissão para a *Egitania* um artigo científico em conjunto com o André Vieira e Marco Cabo.

Considerações finais

Conclusão

O início do meu estágio foi um processo complicado, todos os problemas com a escolha e posterior troca de instituição afrontaram as minhas expectativas, no entanto penso que apuraram o sentido crítico e isso foi sem dúvida o ponto mais positivo de toda a experiência.

Durante estas trinta semanas tive a oportunidade de estagiar num ótimo programa desportivo, o IPGym, face aos meus colegas tive a vantagem de trabalhar com pessoas que já conhecia. Senti a falta de começar por ter uma fase de observação, co-lectionação e só posteriormente a autonomia, considero importante que todos os estagiários passem por essas fases para se tornarem bons profissionais.

Em contrapartida não considero mau o facto de começar logo a lecionar aulas, pois isso ajudou-me a lutar para ser melhor profissional, além de que revela nos professores um sentido de confiança plena nas capacidades dos alunos.

Durante o estágio tinha várias funções de acordo com a modalidade lecionada, por exemplo no ginásio de musculação a minha função era fazer a avaliação física dos utentes, prescrever os exercícios e acompanhar os treinos; nas aulas de grupo, as minhas funções eram preparar e lecionar as aulas.

As maiores dificuldades que senti no ginásio de musculação foi a correção das posturas, penso que é algo muito importante que devia ser mais aprofundado ao longo dos três anos de formação. Também considero importante a presença permanente de um professor no ginásio a acompanhar os alunos estagiários de forma a poder corrigir os erros mais comuns nas correções e em questões de carácter mais complicado. Para combater as lacunas na minha formação apoiei-me em pesquisas nos guias de musculação, e manuais da mesma disciplina. Considero que a nossa biblioteca está bem servida em relação a manuais de musculação.

Esta experiência de estágio foi sem dúvida essencial para a minha formação, tanto a nível profissional como a nível pessoal. A experiência de integrar uma equipa de trabalho, ainda que os meus colegas de trabalho fossem os meus professores foi fantástica, já conhecia de antemão qual o tipo de trabalho que iria fazer, e além disso já

sabia o que esperar de cada um dos professores, conhecia o espaço e tinha uma ideia do público que enfrentaria.

Ao longo do meu estágio deparei-me com situações positivas e menos positivas, tendo sido importante para evoluir como aluno, estagiário e ser humano. Apesar das dificuldades sentidas, tentei dar sempre o meu melhor através da persistência, esforço, dedicação, trabalho e entrega. O acompanhamento dos utentes foi pertinente para me levar a perceber e interpretar as suas principais necessidades, dificuldades e valências, bem como a gestão das suas sessões de treino, através da motivação e incentivo. Estes aspetos são essenciais para um profissional da área do acompanhamento personalizado. Estagiar com diferentes públicos foi muito gratificante, tive a possibilidade de contactar com crianças, jovens, adultos e seniores, isso ajudou-me a ganhar experiência de forma a saber como falar e me comportar perante cada um dos públicos-alvo.

Considero que esta unidade curricular tornou-me melhor profissional e pessoa, acho que cresci bastante a todos os níveis, considero que o IPGym beneficiou bastante com a nossa presença pois não nos restringimos apenas às atividades pré-definidas, como também nos envolvemos com todo o empenho nas atividades pontuais que nos eram propostas.

Nas aulas de grupo as maiores dificuldades sentidas foram maioritariamente no *Pump*, considero que as minhas capacidades na criação de coreografias são limitadas, por tanto esta foi a maior dificuldade sentida. Além disso a voz de comando e capacidade de liderança podia ser melhorada, acho que posso trabalhar mais esses aspetos e tenciono fazê-lo. Nas aulas de circuito não senti grandes dificuldades, pelo que não tenho nada a apontar.

Por fim, mas não menos importante, penso que o facto de todos os alunos terem a oportunidade de estagiar em locais diferentes e em áreas diferentes possibilita a troca de conhecimentos entre todos, só assim podemos questionar os métodos e se formos curiosos encontrar formas de melhorar, de maneira a encontrarmos o nosso estilo e irmos melhorando enquanto profissionais numa área em que o comodismo é o pior dos nossos inimigos.

Bibliografia

- ACSM (2000). Manual do ACSM para teste de esforço e prescrição de exercício (5a Ed.). Rio de Janeiro.
- ACSM (2002). Stand on progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise* (Vol. 34, no 2, p. 364-380).
- ACSM. (2002). Progression models in resistance training for healthy adults- position stand. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 34 (2), 364-380.
- ACSM (2010): ACSM's Guidelines fo Exercise Testing and Prescription. 6th Edition. Pp:2-15.
- ACSM. (2010). ACSM Certified News. American College Sports Medicine Leading the Way, 3-6.
- ACSM. (2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy.
- ACSM. (2014). In Guidelines of Exercise Testing and Prescription. American College of Sports Medicine.
- Baechle TR, Earle RW, Wathen D.(200), Resistance training. In: Baechle TR, Earle RW, editors. Essentials of strength training and conditioning. Human Kinetics, Champain, 2nd ed.,;395-425.
- Bak, K., & Magnusson, S. P. (1997). Shoulder strength and range of motion in *BODYSYSTEMS*, 2011. Disponível em: www.bodysystems.net.
- Bompa, T.; Di Pasquale & Cornacchia, L. (2003). Serious Strength Training- 2th edition. Champaign Il: Human Kinetics.
- Brill, P. (2008). Exercise your independence: functional fitness for older adults. *J Aging Phys Act* 16:S88.
- Castelo, J. (2000). Metodologia do Treino Desportivo. Lisboa: FMH,UTL.
- Cosio-Lima, L., Reynolds, K., Winter, C., Paolone, V. & Jones, M. (2003). Effects of physioball and conventional floor exercises on early phase adaptations in back and abdominal core stability and balance in women. *J Strength Cond Res* 17:721–5.
- Cunningham, J. (1991). Body composition as a determinant of energy expenditure: A synthetic review and a proposed general prediction equation. *American Journal of Clinical Nutrition*, 54, 963-969.

Ferrari, H.G.; Ferreira, (2007), C.K.O. Bodypump: efeitos de uma sessão de Bodypump sobre o número diferencial de leucócitos circulantes em mulheres treinadas. *Fit. Perf. J.* V.6, n.2, p.93-97.

Forjaz, C.L.M., et al. (2003) Exercício resistido para o paciente hipertenso: indicação ou contra-indicação. *Revista Brasileira de Hipertensão*.

Guglielmo, L.G.A. et al. Alterações morfofuncionais determinadas pelo treinamento de Bodypump em mulheres jovens. *Arquivos em Movimento*. V.5, n.2, p.20-33, 2009.

Hoeger, W. (1989). Lifetime physical fitness and wellness. Englewood Cliffs, Nj. Morton.

Kammer, C. S., Young, C. C., & Niedfeldt, M. W. (1999). Swimming Injuries and Illnesses. *The physician and sportsmedicine*, 27(4), 51-60.

Karageorghis. (2002). Effects of Motivational and Oudeterous Asynchronous Music on Perceptions of Flow. *Journal of Sport Sciences*, pp. 66-67.

Kennedy. (2000). Group Fitness Instructor Manual. San Diego: Group Exercise Program Design.

McGill, S., Karpowicz, A., Fenwick, C. & Brown, S. (2009). Exercises for the torso performed in a standing posture: spine and hip motion and motor patterns and spine load. *J Strength Cond Res*. 23:455–64.(Raposos 2014)

Mendes, R.; Sousa, N.; Barata, T. (2011). Actividade física e saúde pública recomendações para a prescrição de exercício. *Acta Med Port*; Garganta, R.; Prista, A.; & Roig, J. (2003). Musculação- uma abordagem dirigida para as questões da saúde e bem estar. Manz.

symptomatic and pain-free elite swimmers. *American Journal of Sports*.

Tavares, C. (2008). O treino da força para todos. Manz.

TOURINHO, M.A.F. et al., (2007), Verificação da intensidade da aula de Bodypump com base no comportamento da frequência cardíaca e limiar ventilatório. *Revista Treinamento Desportivo*, V.8, n.1, p.60-64.

Weiss, T., Kreitinger, J., Wilde, H., Wiora, C., Steege, M., Dalleck, L. & Janot, J. (2010) Effect of Functional Resistance Training on Muscular Fitness Outcomes in Young Adults. *J Exerc Sci Fit*. Vol 8, (2); 113–122. (Raposos 2014)

Whitehurst, M., Johnson, B., Parker, C., Brown. L, & Ford, A.(2005).The benefits of a functional exercise circuit for older adults. *J Strength Cond Res*.19:647–51.(Raposos 2014).

Anexos

ANEXO 2

Plano de aula de pump

| | | |
|--|---|--|
|  Polícia Militar de Goiás |  | <h2 style="margin: 0;">Plano de Aula</h2> <h3 style="margin: 0; color: red;">PUMP</h3> |
|--|---|--|

| | |
|---|---|
| Objetivo: Tonificação muscular, melhoria das posturas Tempo total: 45 min Organização da carga: Grande massas + carga pequenas massas – carga Intensidade: aumento de peso gradual | Instrutor: Afonso Guerra Data: Maio Hora: 18:30 Nº de exercícios: Sete grupos Intervalo de repouso: Mudança de grupo muscular |
|---|---|

| | Música (nº e duração) | Exercícios | Grupos musc. | Crítérios de êxito | Nº reps./tempos | Intensidade | Material |
|---------------------------------|-----------------------|---|---------------------|---|---|---------------------|--------------|
| Aquecimento | 5 | Deadlift | Lomb. | Costas direitas, ombros atrás, joelhos –ponta dos pés | 1x -4/4. 4x- 2/2. 4x- 3/1 | Moderada | Barra |
| | | Deadrow | Back | Joelhos gou costas direitas, aba contraídos | 6x -1/1. 2x- 2/2. 1x- 3/1 | Moderada | Barra |
| | | Upright gou | Shoulders | Joelhos gou costas direitas, ABS contraídos | 4x -4/4. 6x- 2/2. 4x- 3/1 | Moderada | Barra |
| | | Overhead press | Shoulders | Joelhos gou costas direitas, ABS contraídos | 4x -4/4. | Moderada | Barra/step |
| | | Squat, Lunge | Legs | Costas direitas, ombros atrás, joelhos –ponta dos pés | 4x -4/4. 6x- 2/2. 4x- 3/1 | Moderada | Barra/step |
| | | Bicep curl | Biceps | Cotovelos junto ao tronco | 4x -4/4. 6x- 2/2. 4x- 3/1 | Moderada | Barra/ disco |
| Fundamental | 45 | Squat | Quadríceps/ glúteos | Costas direitas, ombros atrás, joelhos –ponta dos pés | 16/16/8 | Moderada/alta | |
| | | Wúde Squat | Quadríceps/ glúteos | Costas direitas, ombros atrás, joelhos –ponta dos pés | 16/16/8 | Baixa/Moderada/alta | |
| | | Coast | peito | Costas bem apoiadas no step | 4x -4/4. 6x- 3/1. 4x- 3/1. 4x -4/4. 6x- 2/2. 4x- 3/1 10x- 1/1 | Baixa/Moderada/alta | |
| | | Deadrow | dorsal | Costas direitas, ombros atrás, joelhos gou | 4x -4/4. 8x- 2/2. 4x- 3/1 | Moderada/alta | |
| | | Wide gou | dorsal | Costas direitas, ombros atrás, joelhos gou | 8x -4/4. 6x- 2/2. 3x- 3/1 | Moderada/alta | |
| | | Triceps Extensor | tríceps | Joelhos gou costas direitas, ABS contraídos | 16/16/8 | Moderada/alta | |
| | | Squat tríceps dips | tríceps | Joelhos gou costas direitas, ABS contraídos | 8x -4/4. 6x- 2/2. 3x- 3/1 | Baixa/Moderada/alta | |
| | | Bicep curl | bíceps | Joelhos gou costas direitas, ABS contraídos | 16/16/8 | Moderada/alta | |
| | | Bicep coax | bíceps | Joelhos gou costas direitas, ABS contraídos | 16/16/8 | Moderada/alta | |
| | | Overhead gou | deltóide | Joelhos gou costas direitas, ABS contraídos | 8x -4/4. 6x- 2/2. 6x- 3/1 | Baixa/Moderada/alta | |
| Wide curl | deltoide | costas direitas | 4x30 | Alta | | | |
| | | Walking hover | deltoide | costas direitas, ABS contraídos | 4x30 | Alta | |
| Relaxamento | 5 | Alongamento estirados de todos os exercícios contando de 7 exercícios de alongamento e relaxe . | Todo o corpo | alongamento ao mesmo tempo que alonga . | 12' | Baixa | Colchon |

Este plano está feito para uma aula de 60 min sendo que as do IPGYM ~~gou~~ de 45 min são alternados os exercícios dos músculos mais pequenos ~~gou~~ deltoide)

ANEXO 3

Plano de aula de treino funcional

|  | | Local: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto Docente: Professor Afonso Guerra Aula: Treino Funcional | Local: Sala de dança 03 Data: 8/10/2014 Duração: 35mins Hora da Aula: 18:30 horas Nº de Alunos: 10 Nível da Turma: 16-46 |
|--|---|--|---|
| Exercícios | Objetivos Operacionais | Material | Tempo |
| Agachamento | Componentes Críticas: Iniciar o movimento com os pés a largura dos ombros apontados para a frente, baixar até aos 90º do joelho. Contexto: Em deslocamento. Critérios de Êxito: o joelho não passar a ponta dos pés, manter uma posição sólida da coluna vertebral e uma respiração controlada. | — | 30' |
| Moustaín Clubes | Componentes Críticas: Iniciar o movimento de francha e deslocar alternadamente os M.I a frente. Contexto: Em Movimento. Critérios de Êxito: manter uma posição sólida da coluna vertebral e uma respiração controlada. | Colchão | 30' |
| Bicudo curl | Componentes Críticas: exercício que pode ser executado com diferentes materiais desde elástico, halteres ou barra. Numa posição confortável e joelhos apontados para dentro da frente do corpo. Contexto: Em deslocamento. Critérios de Êxito: manter a posição sólida da coluna vertebral e manter uma posição controlada. Componentes Críticas: usando uma | Barra ou halteres ou elásticos | 30' |

| | | | |
|--------------------------------|--|--------------------|-----|
| Elástico com step | plataforma ou um step fazer com que o cliente tenha uma posição inicial de extensão do braço fazendo este o movimento de frente com o exercício. Contexto: Em deslocamento. Critérios de Êxito: posição dos pés estáticos e no mesmo plano da cabeça, largura dada pelo cliente entre os cotovelos. Contexto de descanso. | step ou plataforma | 30' |
| Deslocamento lateral com salto | Componentes Críticas: numa posição bípede, com os pés juntos ou separados. Com deslocamento no plano sagital. Contexto: Em deslocamento. Critérios de Êxito: quando as propriedades de deslocamento de cada cliente, fazer com que este crie um força contrária a da gravidade. Para um melhor aproveitamento do exercício fazer com que o cliente faça um passo de joelhos produzindo a força de agachamento. | step (opcional) | 30' |
| Francha (estática) | Componentes Críticas: Realizar o movimento de francha estática mantendo a linha corporal. Contexto: Estático. Critérios de Êxito: manter uma posição sólida da coluna vertebral e uma respiração controlada. | Colchão | 30' |
| Total | 30 seg. execução 15 seg. descanso 2 rondas 1,30 para a última ronda 30 seg. 5 seg. de descanso | | |

ANEXO 4

Avaliações físicas cliente feminina

| | |
|---|--|
|  | LABORATÓRIO DE DESPORTO E PROMOÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA |
| FICHA DE Avaliação (Composição corporal) | |
| Nome: Ana Éloi _____ | Idade: 18 _____ |
| Nº treinos/semana: 3 _____ | Data: :29/10/14_ |
| | Duração: 1:30__ |

| Medida | 1ªavaliação Data: | 2ª avaliação Data: | 3ªavaliação Data: | 4ª avaliação Data: |
|-----------------------|------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| Altura | 1,67m | * | | |
| Peso | 61,4 kg | * | | |
| IMC | | | | |
| Perímetros | | | | |
| Cintura | 74,5cm | 74cm | | |
| Anca | 97cm | 96,2cm | | |
| Bicipital | 28,1 | 29cm | | |
| Bicipital (contraído) | 29cm | 29,8cm | | |
| Crural | 49,5cm | 49cm | | |
| Geminal | 36,1cm | 35,6cm | | |
| Pregas | | | | |
| Subescapular | 17mm | 15mm | | |
| abdominal | 16mm | 14mm | | |
| suprailiaca | 17mm | 15mm | | |
| Íliaco cristal | 17mm | 14mm | | |
| bicipital | 10mm | 9mm | | |

| | | | | |
|----------------------|------|------|--|--|
| tricipital | 14mm | 13mm | | |
| crural | 11mm | 8mm | | |
| geminal | 16mm | 9mm | | |
| Bioimpedância | | | | |
| Peso | 61,4 | 60 | | |
| %Massa gorda | 27,4 | 26,1 | | |
| %Massa líquida | 53 | 45 | | |
| %Massa muscular | 37,3 | 40,2 | | |
| Kg Massa óssea | 6,2 | 6,3 | | |
| Kcal repouso | | | | |
| Kcal esforço | | | | |

| | | | | |
|------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Observações: | | | | |
| Medida | 1ª avaliação Data: | 2ª avaliação Data: | 3ª avaliação Data: | 4ª avaliação Data: |
| Tensão Arterial | | | | |
| Freq. Cardíaca Rep. | | | | |

| Questão | PARQ - YOU | Sim | Não |
|---------|--|-----|-----|
| 1. | Alguma vez o seu médico lhe disse que tinha problemas cardíacos e que apenas devia praticar atividade física recomendada por um médico | | x |
| 2. | Sente dores no peito quando faz atividade física? | x | |
| 3. | No mês passado, sentiu dores no peito enquanto não fazia atividade física? | | x |
| 4. | Perde o equilíbrio devido a tonturas ou alguma vez ficou inconsciente? | | x |
| 5. | Tem algum problema ósseo ou articular que pode piorar devido a uma mudança na sua atividade física? | | x |
| 6. | Atualmente o seu médico prescreveu-lhe algum medicamento para a pressão arterial ou para problemas cardíacos? | | x |
| 7. | Conhece qualquer outra razão pela qual não deva praticar atividade física? | | x |

Identifica os teus fatores de risco:

| Fator | Situação | F.risco (S/N) | Obs. |
|-------------------|-----------------|----------------------|-------------|
| Idade | | N | |
| História Familiar | | N | |
| Fumador | | N | |
| Colesterol | | N | |
| Diabetes | | N | |
| Asma | | N | |
| Estilo de vida | | S | |

Outros dados de Saúde:

| | | | |
|------------------|--|--|--|
| Medicação | | | |
| Lesões/operações | | | |
| Suplementação | | | |
| Outros | | | |

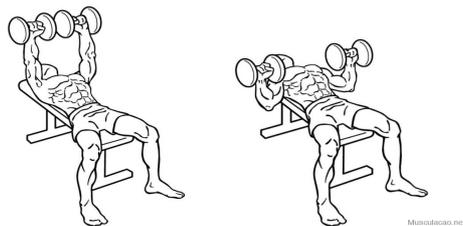
Observações:

ANEXO 5

Plano de treino de Força

Treino completo de Força a 80%

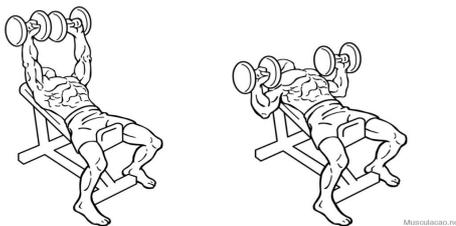
Supino com halteres



3 séries 6-8 reps

Musculacao.net

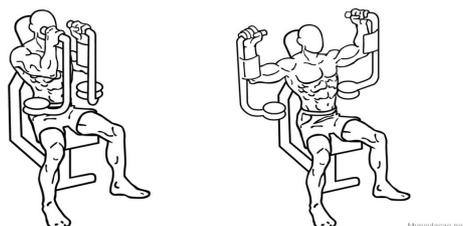
Supino inclinado com halteres



3 séries 6-8 reps

Musculacao.net

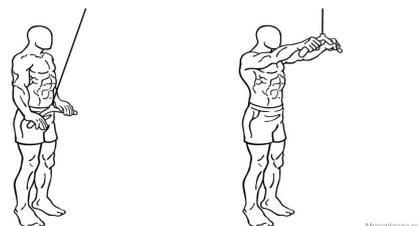
Pec Deck



3 séries 6-8 reps

Musculacao.net

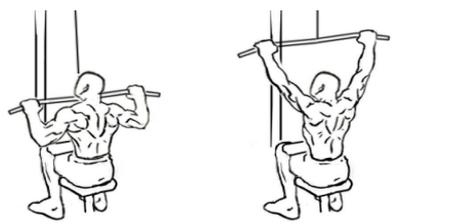
Pullover na polia alta



3 séries 6-8 reps

Musculacao.net

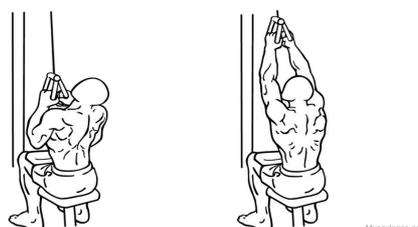
Puxada na frente



3 séries 6-8 reps

Musculacao.net

Puxada na frente com agarre neutro



3 séries 6-8 reps

Musculacao.net

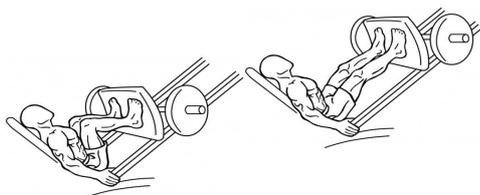
(o resto do plano encontra-se no dossier)

ANEXO 6

Plano de treino de resistência

Treino completo de resistencia

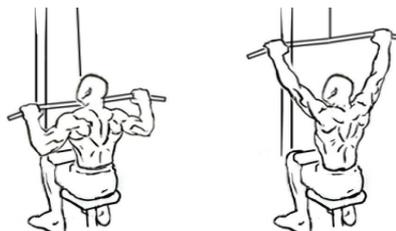
Prensa de pernas



3 séries 15-20 rep reps

Musculacao.net

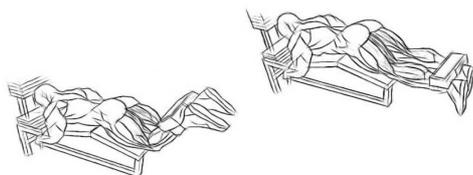
Puxada na frente



3 séries 15-20 rep reps

Musculacao.net

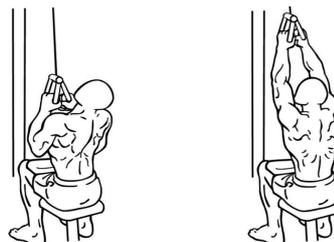
Mesa flexora



3 séries 15-20 rep reps

Musculacao.net

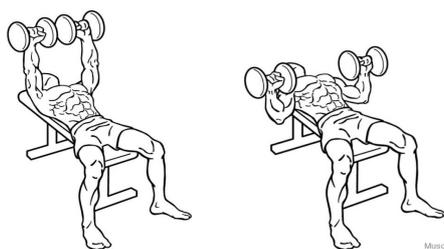
Puxada na frente com agarre neutro



3 séries 15-20 rep reps

Musculacao.net

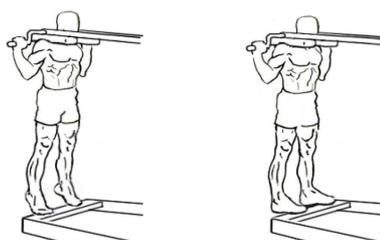
Supino com halteres



3 séries 15-20 rep reps

Musculacao.net

Panturrilha em pé em aparelho



3 séries 15-20 rep reps

Musculacao.net

(o resto do plano encontra-se no dossier)

ANEXO 7

Avaliações do cliente 5

| | |
|---|--|
|  | LABORATÓRIO DE DESPORTO E PROMOÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA |
| FICHA DE Avaliação (Composição corporal) | |
| Nome: _____ | Idade: _____ |
| Nº treinos/semana: _____ | Data: : _____ |
| | Duração: _____ |

| Medida | 1ª avaliação Data: | 2ª avaliação Data: | 3ª avaliação Data: | 4ª avaliação Data: |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Altura | 1.83 | * | | |
| Peso | 92,4 | 86 | | |
| IMC | | | | |
| Perímetros | | | | |
| Cintura | 93,5cm | 90,3cm | | |
| Anca | 108cm | 102cm | | |
| Bicipital | 48cm | 45cm | | |
| Bicipital (contraído) | 49cm | 46cm | | |
| Crural | 70cm | 68cm | | |
| Geminal | 53cm | 50cm | | |
| Pregas | | | | |
| Subescapular | 11mm | 8mm | | |
| abdominal | 9mm | 6mm | | |
| suprailíaca | 9,5mm | 7mm | | |
| Íliaco cristal | 7mm | 5mm | | |

| | | | | |
|----------------------|------|------|--|--|
| bicipital | 4mm | 3mm | | |
| tricipital | 7mm | 4mm | | |
| crural | 15mm | 9mm | | |
| geminal | 7mm | 5mm | | |
| Bioimpedância | | | | |
| Peso | 92,4 | 86 | | |
| %Massa gorda | 25 | 18 | | |
| %Massa líquida | 54 | 35 | | |
| %Massa muscular | 41,1 | 48,2 | | |
| Kg Massa óssea | 12 | 13 | | |
| Kcal repouso | 2104 | | | |
| Kcal esforço | 3156 | | | |

| | | | | |
|------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Observações: | | | | |
| Medida | 1ª avaliação Data: | 2ª avaliação Data: | 3ª avaliação Data: | 4ª avaliação Data: |
| Tensão Arterial | | | | |
| Freq. Cardíaca Rep. | | | | |
| | | | | |

| Questão | PARQ - YOU | Sim | Não |
|---------|--|-----|-----|
| 1. | Alguma vez o seu médico lhe disse que tinha problemas cardíacos e que apenas devia praticar atividade física recomendada por um médico | | x |
| 2. | Sente dores no peito quando faz atividade física? | | x |
| 3. | No mês passado, sentiu dores no peito enquanto não fazia atividade física? | | x |
| 4. | Perde o equilíbrio devido a tonturas ou alguma vez ficou inconsciente? | | x |

| | | |
|--|--|---|
| 5. Tem algum problema ósseo ou articular que pode piorar devido a uma mudança na sua atividade física? | | x |
| 6. Atualmente o seu médico prescreveu-lhe algum medicamento para a pressão arterial ou para problemas cardíacos? | | x |
| 7. Conhece qualquer outra razão pela qual não deva praticar atividade física? | | x |

Identifica os teus fatores de risco:

| Fator | Situação | F.risco (S/N) | Obs. |
|-------------------|-----------------|----------------------|-------------|
| Idade | | n | |
| História Familiar | | n | |
| Fumador | | n | |
| Colesterol | | n | |
| Diabetes | | n | |
| Asma | | n | |
| Estilo de vida | | n | |

Outros dados de Saúde:

| | | | |
|------------------|--|---|--|
| Medicação | | n | |
| Lesões/operações | | n | |
| Suplementação | | n | |
| Outros | | n | |

Observações:

ANEXO 8

Plano de aula do cliente 5

| | | |
|--|--|---|
|  <p>Politécnico da Guarda Instituto Politécnico da Guarda</p> |  | Plano de Aula Treino Funcional |
|--|--|---|

| | |
|---|--|
| Objetivo: __perda de massa adiposa__ | Instrutor: _____ |
| | Data: _____ Hora: _____ |
| | Tempo total: __ 15 _____ |
| Organização da carga: __ peso corporal _____ | Nº de estações: __ 5 _____ |
| Densidade: 30seg _____ | Nº de circuitos: __ 4 _____ |
| Intensidade: 15seg _____ | Intervalo de repouso: __ 1:30 _____ |

| Treino 1 | Treino 2 | Tempo de trabalho |
|------------------|-------------------------------|-------------------|
| jumping jacks | saltos joelhos ao peito | 30'' |
| mountain climres | mountain climres + velocidade | 30'' |
| flexões | flexões com palma | 30'' |
| agachamentos | agachamentos com salto | 30'' |
| sprawl | beerpe | 30'' |

Corrida lenta velocidade 8km durante 15 min no fim do treino.