



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Luis Cesar Pinto Antunes

janeiro | 2015



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



## Relatório de Estágio

Luis Cesar Pinto Antunes

Relatório de estágio no âmbito do plano curricular

Guarda, 201

# Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



## Estágio realizado no Biocorpo

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

Orientadora na ESECD: Mestre Natalina Casanova

Orientador na Instituição: Senhor Vitor Tomás

## **Ficha de Identificação**

**Nome do formando:** Luís César Pinto Antunes

**Nº de aluno:** 5006912

**Docente Orientador:** Mestre Natalina Casanova.

**Empresa/ Instituição:** Instituto Politécnico da Guarda, IPG

**Local de Estágio:** Biocorpo – Ginásio de Musculação, Cardio e Fitness.

**Orientadora da Instituição:** Senhor Vitor Tomás (Licenciado)

**Início do Estágio:** 1 de Novembro de 2013.

**Fim do estágio:** 31 de Agosto de 2014

**Local:** Rua Rogério Reynauld nº26, 3080 – 251 Figueira da Foz

## **Agradecimentos**

Agradeço:

Quero agradecer á minha mãe e a minhar irma que me ajudaram de longo percurso academico;

A todos os docentes que de uma forma direta ou indireta me ajudaram e apoiaram ao longo do curso e do estágio;

À minha orientadora de Estágio, Mestre Natalina Casanova pelo apoio e ajuda;

Aos meus colegas de estágio pelos momentos, vivências, experiências e ajuda que me proporcionaram.

A todos os meus colegas de curso com os quais tive a oportunidade de conviver, trocar impressões e vivências.

Ao Biocorpo por me ter acolhido.

## **Resumo**

O presente documento foi realizado com vista à obtenção do grau de Licenciatura em Desporto, no âmbito da disciplina de Estágio Curricular em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do IPG.

Através deste relatório vamos ficar a conhecer: o ginásio onde estagiei, Biocorpo, e as atividades realizadas ao longo do estágio.

As funções exercidas no Biocorpo, ao longo do estágio foram: a orientação e acompanhamento dos clientes na Sala de Musculação/Fitness; acompanhamento dos utentes nas aulas de grupo e do instrutor como sua “sombra”; apoio á prescrição dos clientes como “sombra” do meu orientador da instituição acolhedora; trabalho de receção .

**Palavras – chave:** Desporto; Estagio, Musculação.

# Índice

<b>Introdução</b>	1
I – Caracterização do local de estágio	
2. Caracterização do meio envolvente	4
3. Caracterização da Instituição	5
<b>II - Estágio</b>	
1. Projeto de Estágio	9
2. Plano de Estágio	9
3. Objetivos	9
3.1. Objetivos Gerais	10
3.2. Objetivos Específicos	10
4. Orientação e acompanhamento dos clientes na sala de exercício	11
5. Acompanhamento de algumas aulas dos clientes:	14
6. Aulas de grupo realizadas com participação ativa	14
<b>III – Revisão de Literatura</b>	
1. Revisão da Literatura	18
2. Treino de força	18
2.1 Definição	19
2.2 Força-resistência	19
2.2.1 Importância do treino de força	20
2.3 Prescrição do treino de força na sala de musculação	
<b>IV – Reflexões finais</b>	
1 Análise crítica	24
1.1 Aspetos positivos	24
1.2 – Aspetos menos positivos	25
<b>Conclusão</b>	26
<b>Bibliografia</b>	27
<b>Anexos</b>	28

## **Introdução**

A unidade curricular de Estágio está inserida no 3º ano da Licenciatura de Desporto e tem uma duração total de dois semestres.

O Estágio requere a realização de um Relatório, que tem como objetivo a síntese clara e concisa do trabalho realizado ao longo dos mesmos, fornecendo a informação necessária sobre as atividades e competências adquiridas e desenvolvidas ao longo do tempo em que este decorreu.

O estágio teve lugar no ginásio Biocorpo na Figueira da Foz, onde foram desempenhadas as funções apresentadas no Plano de Estágio, sendo essas: acompanhamento físico clientes, acompanhamento personalizado, avaliações físicas, experimentar aulas de grupo e eventualmente lecionar. Realizar atividades de monitor de atividades programadas pelo Biocorpo, tanto dentro como fora das instalações.

O meu objectivo em escolher o Biocorpo, é por ser um dos melhores ginásios da Figueira da Foz. O proprietário, o senhor Vitor Tomás, licenciado do Instituto Politécnico de Leiria em Desporto e Lazer, é uma pessoa que eu admiro bastante, devido ao seu conhecimento e experiência. Não só nas áreas de musculação, aulas de grupo, mas também na área de gestão desportiva.

Durante os dois semestres as horas foram distribuídas entre a sala de musculação, onde acompanhei os clientes, corriji posturas, exemplifiquei e ensinei exercícios, tanto em máquinas de musculação tanto com pesos livres. Ajudei a realização de algumas aulas de grupo, sendo dedicado mais tempo à sala de musculação sempre acompanhado do meu orientador, o senhor Tomás. Sempre que era preciso também fazia trabalho de receção. O horário do estágio era de segunda-feira a sexta-feira das 14 horas até às 20 horas. Esporadicamente estagiava aos sábados de manhã, das 10 horas às 13 horas. As funções exercidas no Biocorpo, ao longo do estágio foram: a orientação e acompanhamento dos clientes na Sala de Musculação/Fitness; acompanhamento dos utentes nas aulas de grupo e do instrutor como sua “sombra”; apoio à prescrição dos clientes como “sombra” do meu orientador da instituição acolhedora; trabalho de receção

A metodologia utilizada para a elaboração deste relatório baseia-se no intenso trabalho verificado de forma sistemática e na busca de mais e melhores conhecimentos



de acordo com pesquisas bibliográficas e na presença de ações de formação, na área do Desporto que decorreram no Biocorpo.

---

*I- Caracterização do Local de Estagio*

---

## 1. Caracterização do meio envolvente

<sup>1</sup> A **Figueira da Foz** é uma cidade Portuguesa no Distrito de Coimbra, inserida na região centro e sub-região do Baixo Mondego e situada na foz do rio Mondego com o Oceano Atlântico. É a segunda maior cidade do distrito de Coimbra, com cerca de 28 000 habitantes. É conhecida por ser considerada a "Rainha da Costa de Prata" pelas suas praias extensas. Recentemente, o Cabo Mondego, um promontório na Serra da Boa Viagem nos arredores da Figueira da Foz, foi declarado Monumento Natural Nacional.



Ilustração 1 – Brasão da cidade da Figueira da Foz

É sede de um município, com 379,05 km<sup>2</sup> de área<sup>2</sup> e 62 125 habitantes (CENSOS2011), , subdividido em 14 freguesias. O município é limitado a norte pelo município de Cantanhede, a leste por Montemor-o- Velho e soure, a sul por Pombal e a oeste pelo Oceano Atlântico.

A Figueira da Foz é um dos centros turísticos mais importantes de Portugal, com um dos maiores casinos do país, o mais antigo de toda a Península Iberica e único na região centro, o Casino Figueira, uma praça de touros, um enorme areal (a praia mais larga da Europa) com equipamentos lúdicos e desportivos, onde, de 1997 a 2004, se realizou o Mundialito de Futebol de Praia e etapas dos principais circuitos de Frisbee (jogo do disco) e uma animada vida nocturna. Foi também palco, em Outubro de 2009, do Enduro, um campeonato mundial de motociclismo fora de estrada. O campenado da Euroda de Rugby de praia tem uma de cinco etapas a decorrer todos os anos na Figueira da Foz, mais propriamente na praia de Buarcos.

A população activa reparte-se entre as várias actividades económicas da região, com destaque para a pesca, indústria vidreira, actividades ligadas ao turismo, construção naval, produção de celulose, indústria de sal e, como não podia deixar de ser, a agricultura. Mas quase tudo tem a ver com o turismo, sem o qual a cidade morreria.

---

<sup>1</sup> Fonte retirada de wikipedia.org

## 2. Caracterização da Instituição

A instituição onde decorreu o estagio foi o Biocorpo. O Biocorpo é um ginásio situado na Figueira da Foz que existe há mais de uma década. Está a apenas 600 metros da praia, o que faz com que seja extremamente agradável, no verão, sair do ginásio e ir dar um mergulho a praia.

O Biocorpo tem uma sala de Spinning, à esquerda antes de chegar à receção, como é possível observar abaixo, (ilustração 2). À esquerda da receção existe a sala de cardio e musculação (ilustração 3,4), onde passei grande parte do um estagio.

Grande parte meu estagio foi passado na sala de cardio/muculação, na receção e na sala de spinning abaixo representadas pelas ilustrações.



Ilustração 2 - Recepção do Biocorpo. Sala de spinning à esquerda.



Ilustração 3 – Sala de cardio e musculação.



Ilustração 4 – Sala de cardio e musculação. Luís Antunes (esquerda) Sr. Vitor Tomas (direita).



Ilustração 5 – Aula de BodyCombat



Ilustração 6 – Aula de PowerJum



Ilustração 7 – Aula de BodyPump

As Ilustrações acima (5,6,7) são fotografias tiradas a algumas das aulas de grupo que decorriam na segunda maior sala do ginásio. Podemos observar ver a professora Alexandra, de ligaduras azuis, na ilustração 5 a dar uma aula de BodyCombat, na ilustração 6 pode-se ver a professora Nádia Casqueira de frente para os clientes a dar uma aula de PowerJump, e por fim, mas não muito visível na Ilustração 7, a professora Teresa a dar uma aula de BodyPump. Estas ilustrações não mostram a realidade completa da panoplia de aulas de grupo que existia no Biocorpo, mas estas foram as unicas que participei, ficando em falta uma ilustração de uma aula de Xtreme.

---

## *II – Estágio*

---

### 1. Projeto de Estágio

Este apresenta-se como um ponto fundamental pois estabelece o planeamento inicial das funções a desempenhar, os objetivos gerais e específicos bem como o horário de estágio referentes ao 1º e 2º semestres. Desta forma o projeto englobou essencialmente, trabalho de receção, participação em aulas de grupo, e atividades no âmbito da orientação do exercício físico sempre supervisionado pelo Orientador do local de estágio. Dado que são as áreas mais solicitadas hoje em dia. Uma vez que as pessoas começam a atribuir elevado valor à sua componente física, culto do corpo e bem-estar.

### 2. Plano de Estágio

Ficaram estabelecidas, com a Directora do Curso, Doutora Carolina Júlia Félix Vila Chã Mestre e a Orientadora de Estágio, Mestre Natalina Casanova, as principais atividades a desenvolver ao longo do estágio. Tais como, acompanhamento e orientação dos clientes na sala de exercício, musculação e cardio. Experimentar de aulas de grupo e prescrição de exercício

### 3. Objetivos

Este ponto define de forma sucinta os objetivos principais do estágio curricular. Estes estão divididos entre objetivos gerais e objetivos específicos.



### 3.1. Objetivos Gerais

**Este estágio curricular visou desenvolver os seguintes objetivos gerais:**

1. Desenvolver um espírito de autocrítica buscando uma melhoria constante de competências importantes para o desempenho da atividade profissional associada a ginásios e health clubs;
2. Aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do curso na elaboração de planos de treino, prescrevendo exercício físico de acordo com os objetivos e necessidades de cada cliente;
3. Desenvolver uma boa comunicação e empatia com os clientes de forma a cativá-los e incentivá-los à prática do exercício físico.

### 3.2. Objetivos Específicos

**Orientação e acompanhamento dos clientes na Sala de Musculação e Cardio:**

- Compreender e manipular variáveis ajudas do treino da força, da resistência aeróbia, agilidade e flexibilidade para prescrever o exercício físico, em função de objetivos específicos e necessidades dos clientes;
- Aplicar modelos de periodização do treino para atingir os objetivos a longo prazo dos utentes do Biocorpo;
- Ajudar os clientes na execução dos exercícios através da correção de alguns erros comuns e acompanhamento através de uma prática orientada;
- Desenvolver e aplicar o acompanhamento individualizado a potenciais clientes.

**Organização e Gestão da Sala de Exercício:**


- Arrumar o material na Sala de musculação, dando um ar organizado e limpo à Sala;
- Realizar manutenção das máquinas contribuindo para a preservação e bom funcionamento do material.

#### 4 Orientação e acompanhamento dos clientes na sala de exercício:

Pretendeu-se ajudar todo o tipo de clientes que frequentassem a sala de Exercício, aconselhando-os para o tipo de trabalho de acordo com os seus objetivos. Para todos os clientes que entrassem pela primeira vez na Sala de Exercício, proporcionar um trabalho com uma passagem por todas as máquinas explicando a sua funcionalidade, corrigindo posturas, os músculos envolventes no exercício e a finalidade dos exercícios. E para os que iam para a Sala de Exercício livremente, sem necessidade de ajuda, que pudessem realizar o seu próprio treino, com a nossa observação de forma a corrigir possíveis posturas e erros.

A minha tarefa na sala de Exercício era de observação, correção e demonstração aos clientes. Ao corrigir posturas e depois de exemplificar para o cliente qual o movimento correto do exercício em causa, fui sempre insentivado a manipular as pessoas, tocar-lhes, sempre de uma maneira profissional. Observei que as pessoas reagem melhor a manipulação como ajuda na explicação dos exercícios. Se ao ensinarmos uma certa técnica ou corrigirmos a postura do cliente e tocarmos nos músculos que ele deve sentir contração ao executar o movimento corrigido, o cliente tem uma percepção muito mais vasta, uma vez que o cliente não tem uma noção anatómica tão ampla.

Embora não tenha tido oportunidade de fazer um plano de treino sozinho, acabei por estar sempre ao lado do senhor Vitor Tomas os fazia, dando a minha opinião sempre que solicitada.


PROGRAMA DE TREINO

Nome: [redacted] DATA DE NASCIMENTO: [redacted] INSTITUICAO: [redacted]  
 Endereco: [redacted] Fone: [redacted]

**ESTADO DE SAUDE**

SAUDAVEL

Doença

Lesão

Outro

**PRETENDIMENTO**

Definição de metas

Definição de objetivos

Definição de estratégias

Definição de táticas

Definição de meios

Definição de métodos

Definição de recursos

Definição de riscos

Definição de responsabilidades

Definição de prazos

Definição de indicadores

Definição de instrumentos

Definição de responsabilidades

Definição de prazos

Definição de indicadores

Definição de instrumentos

**DIAGNÓSTICO DA SITUACAO**


Alto C. de F. O.


**CONTINUA**     **ENCERRA**     **FECHA**


11	12	13
12	11	10
10	9	8
8	7	6
6	5	4
4	3	2
2	1	0


Para saber mais sobre o programa de treinamento, consulte o manual de instruções e o site: [www.knicorpo.com.br](http://www.knicorpo.com.br)


**TESTES DE TOLERANCIA**
































**DEFICIENTE**  
 **EXCITADO**  
 **INTELA**  
 **ANSIEDADE**

Ilustração 8 – Plano de Treino (parte da frente)

<b>RECTÍFICO Y ANTERIOR</b>							
	CALL RABO DE VACA	DELLA PÉDICO	CALL SETT	A.M. JOGUE PUNTO	CALL PUNTO BARRA	CALL DE BARRA	REPTO / BARRA DE VACA
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>TRAPÉZIOS</b>							
	REPTO / BARRA DE VACA	TRAPÉZIO DE BARRA	DELLA	REPTO / BARRA	REPTO / BARRA DE VACA	REPTO / BARRA DE VACA	REPTO / BARRA
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>DOMINAIS</b>							
	REPTO / BARRA DE VACA	REPTO / BARRA	REPTO / BARRA DE VACA	REPTO / BARRA DE VACA	REPTO / BARRA DE VACA	REPTO / BARRA DE VACA	REPTO / BARRA
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>PEITORAIS</b>							
	REPTO / BARRA DE VACA	REPTO / BARRA	REPTO / BARRA DE VACA	REPTO / BARRA DE VACA	REPTO / BARRA DE VACA	REPTO / BARRA DE VACA	REPTO / BARRA DE VACA
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>OMBROS</b>							
	REPTO / BARRA DE VACA	REPTO / BARRA	REPTO / BARRA DE VACA	REPTO / BARRA DE VACA	REPTO / BARRA DE VACA	REPTO / BARRA DE VACA	REPTO / BARRA
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>PIERNAS</b>							
	REPTO / BARRA DE VACA	REPTO / BARRA	REPTO / BARRA DE VACA	REPTO / BARRA DE VACA	REPTO / BARRA DE VACA	REPTO / BARRA DE VACA	REPTO / BARRA
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>OBSERVAÇÕES</b>	final alongar!						
<b>ALONGAMENTOS</b>							

Ilustração 9 – Plano de Treino (parte de tras)

## 5 .Acompanhamento de algumas aulas dos clientes:

Pretendeu-se dar apoio aos treinadores nas aulas de grupo por eles ministradas, participando de forma ativa nelas e dando apoio nas atividades desenvolvidas e ginásio Biocorpo. Pretendendo-se ainda uma interação entre todos os estagiários presentes no Biocorpo, com vista á obtenção dos objetivos inicialmente delineados por cada um.

A minha participação nas aulas de grupo teve duas fases. A primeira fase foi a participação nas aulas como cliente. A segunda fase foi a participação na aula como sombra do professor da aula e em certas aulas administrava o retorno a calma.

## 6 Aulas de grupo realizada com participação ativa

### Spinning

A minha participação nas aulas Spinning foi relativamente curta, pois era uma aula em que o numero de clientes estava limitado ao numero de bicicletas disponiveis. Numa primeira fase participei nas aulas apenas como cliente. Numa segunda fase, e durante algumas aulas foi-me permitido fazer de sombra ao Instrutor e administrar o aquecimento.

Quem frequenta as aulas de grupo tem, normalmente, como objectivo emagrecer. Por norma os ginásios têm várias aulas de grupo com diferentes vertentes que abrangem todas as necessidades do mercado. O Spinning é um treino feito em cima de uma bicicleta estática e ergométrica e os exercicios devem ser passados por um instrutor credenciado. As aulas de Spinning fazem com que o cliente use bastante as articulações das pernas, o que oferece um rendimento físico mais avançado e pode queimar centenas de calorias por aula. Melhora o sistema respiratório, fazendo com que os pulmões ganhem mais vida e trabalhem de forma melhor.O Spinning tambem define as pernas, glúteos, gémeos e um pouco do abdómen, ajudando no desenvolvimento muscular.

O spinnig era uma aula que era frequentada tanto por homens como por mulheres e ao contrario de muitas aulas de grupo, as idades dos participantes rondava os 18 anos aos 60 anos, verdadeiramente surpreendente.

### Extreme

Uma das actividades que mais gostei de experimentar foi, sem dúvida, o Extreme. O Extreme é uma aula de grupo com a duração de 45 minutos e que consiste na passagem por várias estações de exercicios por um curto periodo de tempo, normalmente não mais que um minuto. O Extreme é uma aula baseada no tipo de treino HIIT (High Intense Intreval Tranning), em português, Treino Intervalado de Alta Intensidade.

A minha participação nas aulas de Extreme foram sempre activas, desde o primeiro dia de participação. Havia um incentivo por parte da intrutora para que eu fosse activo na aula do inicio ao fim. Ajudava no planeamento da aula, que era feito 20 minutos antes da aula começar. Normalmente a formulação do plano era de 10 minutos, o que nos dava tempo mais que suficiente para ir buscar o material e montar as estações do Extreme. A aula era por estações e por grupos, existia sempre duas pessoas por estação. Cada estação tinha dois pesos diferentes, um peso para as senhoras e um peso para os homens. A minha participação era quase sempre ao lado da instrutora. A minha participação nesta aula de grupo chegava ao fim após administrar o retorno a calma, que tinha uma duração de cinco minutos aproximadamente.

A participação nesta aula era bastante equilibrada entre homens e mulheres dos 18 aos 45 no máximo.

### Treinos HIIT

Os treinos HIIT são uma forma inovadora de exercicios aeróbicos, que intercala exercicios de alta intensidade com exercicios de baixa intensidade ou o descanso

absoluto. Este estilo de treino é derivado de exercicios aerobicos de ritmo constante (lento e constante) que a maioria das pessoas realiza a uma intensidade moderada por 30 a 60 minutos. Com os treinos HIIT o atleta vai correr (ou andar de bicicleta ou remar no ergómetro, etc.) a alta intensidade por curtos periodos de tempo, mas o efeito liquido final é um melhor resultado num menor espaço de tempo. O HIIT chegou à indústria dos Ginásios de Musculação e Cardio Fitness graças aos resultados benéficos estabelecidos em estudos científicos publicados. Na realidade, os estudos que comparam o HIIT ao exercício contínuo constante mostraram que o HIIT é bem superior quando toca a assunto de perda de gordura, embora que dure menos tempo. Um dos primeiros estudos a apontar que o HIIT era mais eficaz na perda de gordura foi realizado em 1994 por pesquisadores da Laval University (Ste-Foy, Quebec, Canadá). Durante os estudos descobriram que jovens de ambos os sexos que seguiram o programa HIIT de 15 semanas perderam muito mais gordura corporal do que aqueles que realizaram um programa de 20 semanas de exercícos contínuos e constantes. Isso apesar de o programa de exercícos constantes ter queimado cerca de 15.000 calorias a mais que o programa HIIT.

---

*III – Revisão da Literatura*

---



## 1. Revisão da Literatura

Considerando os objetivos centrais do estágio, sendo eles: o acompanhamento e orientação dos clientes na sala de musculação, a realização de aulas de grupo e participação de aulas de grupo em prole de sair da minha zona de conforto e as avaliações físicas que não tive oportunidade de concretizar sozinho. Tive que proceder a uma pesquisa e análise de conteúdos publicados em artigos científicos por autores de referência internacional, para uma melhor compreensão das atividades que tive de desenvolver ao longo do processo de estágio, como a avaliação e prescrição do exercício físico, o interesse e necessidades do público, instrumentos motivacionais e alguns conteúdos relacionados com a nutrição no desempenho humano desportivo. Estamos, desta forma, perante um ponto do relatório de estágio de reflexão, pesquisa e sistematização dos conteúdos mais pertinentes na realização do mesmo.

## 2. Treino de força

### 2.1 Definição

A força apresenta-se subdividida em modalidades. Contudo é de notar que a mesma apresenta diferentes formas de manifestação que podem ser consideradas sob os aspetos geral e específico. A força geral manifesta-se pela ação de todos os grupos musculares, independentemente da modalidade desportiva, enquanto a força específica manifesta-se através da ação de grupos musculares diretamente implícitos na modalidade desportiva (Weineck, 2002).

Podemos, assim, apresentar três principais formas de força: força máxima, força velocidade e força resistência (Harre, 1976, Martin, 1977, Frey, 1977) citado por Weineck (2002). Destacamos, em seguida, a força resistência, que pode igualmente ser utilizada através da expressão “resistência à força ou resistência da força”. O termo força/resistência traduz aparentemente melhor dominante “força” num processo de resistência.

## 2.2. Força-resistência

A força resistência é, de acordo com Harre (1976) citado por Weineck (2002), a capacidade que o organismo tem de se opôr ao cansaço para um esforço de longa duração. Existem vários critérios para se calcular a intensidade de um estímulo de acordo com a percentagem da força de contração máxima e o volume dos estilos, ou seja, a soma das repetições. A intensidade da força, o volume do estímulo e a sua duração vão influenciar o modo de produção de força.

O trabalho e desenvolvimento da força resistência suporta-se em importantes bases, que segundo o autor Reif (1992) citado por Weineck (2002), constituem um fator determinante da performance em todos os desportos de resistência, com padrões e critérios claramente definidos. Para ser eficaz, este tipo de treino pressupõe que sejam assegurados aspetos como o desenvolvimento das capacidades de força associados à modalidade em questão. Posto isto, importa compreendermos os principais critérios de uma eficaz e correta aplicação do treino da força resistência. Estes estabelecem uma orientação sobre os grupos musculares principais (agonistas e antagonistas), são um efeito fisiológico controlado, bem como representam uma identidade associativa entre as formas de treino e os modelos característicos da competição.

Ao longo do ano, as modalidades desportivas exigem um determinado desenvolvimento e evolução de capacidades de resistência específicas, o que necessita de um aumento significativo de estímulos de treino no decorrer do mesmo. Assim, de acordo com Reif (1992), citado por Weineck (2002), um treino eficaz, é aquele que respeita o desenvolvimento da elaboração dos conteúdos de treino, de forma harmoniosa, assegurando o controlo regular da repetição através da documentação que analisa e contabiliza os exercícios efetuados.

A *força velocidade* é uma das principais formas particulares da *força resistência* e apresenta um enorme destaque para todos os desportos nos quais são realizados, durante bastante tempo movimentos efetuados em força-velocidade ou os movimentos

explosivos das extremidades ou do tronco que contribuem, de certa forma, para determinar a qualidade de desempenho. Esta depende essencialmente da capacidade de recuperação dos músculos implicados no esforço, exigindo um desenvolvimento vigoroso de resistência aeróbia e anaeróbia.

### 2.2.1. Importância do treino de força

O treino da força, como acima apresentado, está associado às diferentes exigências específicas das diferentes modalidades, logo, o seu treino contribui para o aperfeiçoamento das suas capacidades.

A força constitui em quase todos os desportos um fator determinante de performance específica, através de um treino sistemático que abrange a força em função de importantes domínios, tais como o aperfeiçoamento das capacidades técnicas e as capacidades inerentes à condição física, para uma melhor tolerância de carga, tendo por base a aplicação de métodos de treino eficazes, como o treino pliométrico para o melhoramento da força-velocidade.

O treino da força constitui igualmente um reforço dos músculos mais pequenos, trabalhando em auxílio dos principais músculos no desenrolar dos movimentos.

Podemos igualmente apresentar o resultado do estudo do American College of Sports Medicine (ACSM), em 2002, que refere a importância do treino da força como um método eficaz para o desenvolvimento da estrutura esquelética, melhorando a aptidão física das populações.

Com o treino da força melhoram os níveis da qualidade de vida, da saúde e da estética, redução de doenças, melhoria das tarefas do dia-a-dia ou na modificação da composição corporal, reforço e saúde articular, prevenção e tratamento de lesões.

O treino da força apresenta também grandes melhorias ao nível das capacidades funcionais bem como no aumento da massa muscular (ACSM, 2002). Se o objetivo é aumentar a massa muscular, o treino da força promove o seu desenvolvimento assim como o desempenho físico. Mais especificamente, podemos apontar alguns pontos

benéficos com o treino da força. A massa magra aumenta, originando a consequente redução da massa gorda, a predisposição mental para uma atividade diária melhora significativamente, associada à redução da ansiedade e depressão.

As tarefas do quotidiano exigem determinadas solicitações físicas que, aquando do treino da força aumentam a sua eficácia e desempenho, tonando-as muito mais simples e fluentes.

Assim, considerando as vantagens do treino de força, os diferentes objetivos e métodos de treino, é atualmente aceite que este deve estar incluído em qualquer programa de atividade física ou desportiva.

### 2.3. Prescrição do treino de força na sala de musculação

Segundo Kraemer (1998), citado por Weineck (2002) para que o treino seja o mais otimizado possível é necessário recorrermos à sua periodização, ou seja, a mesmo deve apresentar uma sequência lógica segundo os objetivos a alcançar, tendo em consideração as características do público-alvo. A variação do exercício fornece o repouso e a recuperação necessários para a otimização das adaptações neurais e musculares, através da elaboração de programas devidamente periodizados ao nível da força, da potência, tamanho muscular, resistência muscular e performance. Os períodos de treino devem igualmente compreender a variação da intensidade que leva o atleta/cliente a treinar mais. Esta periodização pode evitar períodos de estagnação, permitindo a boa recuperação do organismo.

Segundo Bompa e Cornacchia (2000), existem três leis do treino de força que devem ser postas em prática para evitar lesões. Uma delas centra-se no desenvolvimento da flexibilidade articular, pois a maioria dos exercícios de força usam especialmente pesos livres, empregando, assim, toda a amplitude articular ao redor de grandes articulações. A segunda lei de base do treino de força focaliza o desenvolvimento dos tendões, pois muitos dos indivíduos desenvolvem grupos musculares específicos, sem antes

fortalecerem o sistema de suporte. Os tendões e ligamentos são treináveis e podem aumentar de diâmetro, se um praticante desenvolver um programa com cargas baixas ou moderadas nos dois primeiros anos de treino. A terceira e última lei base compreende o desenvolvimento do tronco. O seu pobre desenvolvimento representa um sistema de suporte fraco para o trabalho intenso de braços e pernas

O processo de treino, promove adaptações fisiológicas que estão relacionadas com os efeitos que as cargas de treino atribuem ao organismo. Posto isto, essas adaptações são controladas pelo volume, intensidade e velocidade de execução do treino.

O número de sessões de treino por semana, mês ou ano e o tempo de cada sessão têm uma influência direta no volume de treino, existindo, de acordo com Kraemer; Fleck, (1997), citado por Weineck (2002), várias formas de quantificar o volume, que compreendem a duração ou tempo de treino em horas, o número de kg/toneladas levantado por treino/fase de treino, o número de exercícios por sessão de treino e o número de séries e repetições por exercício ou por sessão de treino.

A intensidade de um exercício é, também, segundo Castelo, J., et al. (1998) um fator preponderante, pois pode ser definida pela quantidade de trabalho realizado na unidade de tempo. São várias as formas de intensidade que se expressam através da intensidade máxima (absoluta e relativa), repetições por série, pela potência e velocidade de exercício, a sua intensidade média (absoluta e relativa), a densidade (relação entre duração do esforço e duração das pausas) e pelo número de repetições com 90% e mais. Badillo e Ayestarán (1995), dizem-nos que a velocidade máxima apresenta-se como outro fator fundamental que caracteriza a periodização do treino pois é uma forma de intensificar o mesmo. Para uma determinada carga só se consegue tirar o máximo partido quando a velocidade é máxima.

Para que seja possível prescrever o exercício torna-se necessário conhecer o indivíduo, as suas limitações e motivações.

A prescrição do exercício envolve quatro grandes fatores básicos, segundo Wilmore e Costil (1994), sendo eles, tipo de exercícios, frequência de participação, duração do exercício e a intensidade do exercício.

---

*IV – Reflexões Finais*

---

## 1. Análise Crítica

Decorrido o período de estágio no ginásio Biocorpo é necessário fazer uma reflexão sobre o trabalho desenvolvido. É imprescindível, desta forma, considerar os aspetos positivos e negativos encontrados no decorrer do estágio, pois este proporcionou diversas situações e momentos que solicitaram a aplicação de conhecimentos e competências adquiridas, não só ao longo da minha Licenciatura em Desporto, como também da minha experiência e aprendizagem como atleta. Graças a este estágio consegui desvendar mais um pouco do verdadeiro mundo dos Ginásios e Heth clubs em Portugal, foi uma preparação incrível para o mundo de trabalho.

### 1.1.Aspectos positivos

O meu estágio curricular no Biocorpo proporcionou-me momentos de grande aprendizagem. O trabalho em equipa foi um dos aspetos fortes que marcou o meu estágio, pois a equipa do Biocorpo é bastante unida. Apesar das diferentes ideias e formas de pensar que demonstrámos, soubemos sempre respeitarmo-nos, colaborando entre nós da melhor forma, com base no respeito pelo próximo, trabalho em equipa, compreensão e entre-ajuda. Com isto, criaram-se laços de amizade muito interessantes e gosto pelas funções desempenhadas. Em momento algum senti que me estivessem a tratar como um estagiário, mas sim como um colega.

Através da constante prática e pesquisa, consegui interiorizar e aplicar os principais fundamentos sobre a prescrição do exercício físico, formulação de objetivos, análise das diferentes necessidades, a especificidade e individualidade dos treinos, aplicando o treino de força muscular e resistência aeróbia.

## 1.2.Aspectos menos positivos

Neste ponto vão ser referidas as minhas principais dificuldades sentidas durante o estágio e competências que me faltam.

Um dos aspetos a melhorar da minha parte está relacionado com o aspeto motivacional em relação às aulas de grupo. Ter a mente mais aberta e não pensar que um Ginásio é só a sala de musculação. Tenho que ser mais mexido, mais animado, mais motivacional e nunca se sabe se no futuro não vou depender das aulas de grupo para sobreviver.



## **Conclusão**

O futuro de um profissional do desporto é uma constante batalha na aquisição de nova informação. Todos os dias saem novas pesquisas que vêm fortificar ou descredibilizar algo impensável até ao momento. A inovação é diária, novas tendências, novos exercicios, novos métodos de treino, e, enquanto profissionais, é nossa obrigação estar sempre na vanguarda e devidamente actualizados. É um constante estudo em prole de sermos melhores proficionais. Foi nesse ambito que eu pedi para estagiar no Biocorpo, é um ginasio que esta sempre a tentar melhorar, tanto em termos materiais como em profissionais competentes e experientes.

Completei todos os meus objectivos. Sinto que ganhei competencias na prescrição de exercicio, embora não tenha feito na pratica estagiar como sombra de profissionais qualificados faz toda a diferença. Sinto-me mais responsavel e definitivamente pronto para entrar no mundo do trabalho, da minha area. Sinto que sou mais activo nas actividades que faço, consegui sair da minha zona de conforto no ginasio e sinto-me mais confiante e experiente como profissional.

A promoção de boas práticas do exercício físico, baseadas na saúde e bem-estar é uma tarefa primordial que cabe a um técnico superior de desporto. É necessário que estejam cada vez mais presentes, nesta área, profissionais devidamente qualificados para conseguirem satisfazer as necessidades das pessoas, de forma saudável, motivadora e coerente.

## **Bibliografia**

- ACSM (2002). Stand on progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise* ,34(2), 364-380.
- Badillo, J. J. G.; Ayestarán, E. G. Fundamentos do Treinamento de Força. Porto Alegre: Ed. ARTMED, 2001. p. 24 e 25, 49-53, 89, 130, 171, 188 e 189, 254-257
- Bompa, T. O.; Cornacchia, L.J. (2000). Treinamento de Força Consciente, 1ª edição brasileira. São Paulo: Phorte Editora.
- Castelo, J (1998), Metodologia do Treino Desportivo, Lisboa: Edições FHM – Ciências do Desporto
- Kraemer, W. J., & Fry, A. C. (1995). Strength testing: Development and evaluation of methodology. In P. J. Maud, & C. Foster (Eds.), *Physiological assessment of human fitness* (pp. 115-138). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kraemer, W. J; Fleck, S. J.(2008). *Cómo optimizar el entrenamiento de fuerza*. Madrid: Arkano Books.
- Weineck, J. (2002). *Manual do treino óptimo*. Horizontes Pedagógicos.
- Wilmore, J.H.; Costill, D.L. Basic energy systems. In: WILMORE, J.H.; COSTILL, D.L. *Physiology of sport and exercise*. Champaign: Human Kinetics, 1994. p.92-121.

---

*V- Anexos*

---

---

*Anexo I – Plano de Estágio*

---



---

*Anexo II – Ficha de avaliação*

---

PROGRAMA DE TREINO



NOME: \_\_\_\_\_ DATA DE NASCIMENTO: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
 INSTRUTOR: \_\_\_\_\_

INÍCIO: 14 / \_\_\_\_ / \_\_\_\_  
 FIM: 14 / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

INFORMAÇÕES INDIVIDUAIS:

ZAT: \_\_\_\_\_ (60% FCm) \_\_\_\_\_ (85% FCm)

PRESSÃO ARTERIAL \_\_\_\_\_ (RPT) \_\_\_\_\_ (DIAST)

PESO: \_\_\_\_\_ (kg) ESTATURA: \_\_\_\_\_ (cm)

% MG \_\_\_\_\_ IMC \_\_\_\_\_ CC: \_\_\_\_\_ (cm)

Freda: \_\_\_\_\_ VO2max \_\_\_\_\_ (ml/kg/min)

AVILIAÇÃO FEITA EM: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

OBJECTIVOS

- MELHORIA DA APTEZAO FISICA
- AUMENTO DA MASSA MUSCULAR
- TONIFICAO MUSCULAR
- PERDA DE MASSA CORPORAL
- CONTROLO DO PESO
- ESTABILIZAO CARDIOVASCULAR
- CONVIVIO SOCIAL
- PREPARAO DESPORTIVA
- OUTROS: \_\_\_\_\_

TIPO DE TREINO:

\_\_\_\_\_

MÉTODO DE TREINO:

\_\_\_\_\_

SESSOES SEMANAIS:

\_\_\_\_\_

INTENSIDADE:

\_\_\_\_\_

TREINO CARDIOVASCULAR

	Freq (SEMANAS)	DURAÇÃO	PROGRAMA/NÍVEL / RPM	MM (FC)
BICICLETA				
PASSADEIRA				
REMO				
ELÍPTICA				

Observações:

TREINO DE FORÇA / LOCALIZADA

ABDOMINAIS / LOMBAIS / OBLÍQUOS

GLÚTEOS / ADUTORES / ABDUTORES

CRUNCH

LEVANTAR JOELHOS

BRANCO DE LADO

PLAQUEIA

PLAQUEIA PLANA DE MÚLTIPLO

ROTAÇÃO DE BICICLETA

LEVANTAR JOELHOS

LEVANTAR JOELHOS DE LADO

LEVANTAR JOELHOS DE LADO





**BÍCEPS / ANTEBRAÇO**

CURL C/ BARRA OU HALTERES	CURL ALTERNADO	CURL SCOTT	CURL CONCENTRADO C/	CURL C/ PULADOR BAIXO	CURL EM PRONAÇÃO	FLEXÃO / EXTENSÃO DOS
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**TRÍCEPS**

EXTENSÃO DOS ANTEBRAÇOS C/ BARRA	TRÍCEPS EM PULADOR ALTO	DIPS	DIPS ENTRE BARRAS	EXTENSÃO ALTERNADA DO ANTEBRAÇO C/ HALTERE	PRESS PRONOS C/ HALTERE	KICK BACK
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**DORSAIS**

ELEVAÇÃO NA BARRA PEÇA	REMADA EM BARRA T	PUXADA EM PULADOR BAIXO	PUXADA EM PULADOR ALTO	PUXADA NA FRENTE C/ PULADOR ALTO	PUXADA ATRÁS C/ PULADOR ALTO	REMADA C/ HALTERE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**PEITORAIS**

PRESS DE PECTORAL EM MÁQUINA	SUPINO PLANO	ABERTURAS PLANAS	ABERTURAS INCLINADAS	PEC DECK	SUPINO INCLINADO	PULL-OVER C/ HALTERE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**OMBROS**

DESENVOLVIMENTO C/ BARRA OU EM MÁQUINA	PRESS "ARNOLD"	ELEVAÇÕES LATERAIS	ELEVAÇÕES FRONTAIS	ELEVAÇÕES LATERAIS INCLINADO	DESENVOLVIMENTO ALTERNADO C/ ROTAÇÃO	REMADA ALTA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**PERNAS**

AGUARDAMENTO	PRESS PERNAS	EXTENSÃO QUADRILÁTERAS	HACK SQUAT	LEG CURL	BURD BENCH	PÉ NA MÁQUINA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

OBSERVAÇÕES:

**ALONGAMENTOS**

---

*Anexo III – Ficha de inscrição semanal  
para as aulas de Spinning*

---



# SPINNING®

Official Spinning Center

As marcações para as aulas de Spinning só se podem realizar a partir de 48 a 72 horas antes da data de cada aula!

DIA:	HORA:
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

SUPLENTE	
1	
2	
3	
4	
5	

DIA:	HORA:
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

SUPLENTE	
1	
2	
3	
4	
5	

DIA:	HORA:
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

SUPLENTE	
1	
2	
3	
4	
5	

Atenção: As aulas marcadas e não desmarcadas até 6 horas antes do seu início são contabilizadas como efectuadas!