



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Saúl Marques Pereira

julho | 2015



# **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

## Licenciatura em Desporto

Saúl Marques Pereira

Julho|2015

Instituto Politécnico da Guarda  
Escola de Educação, Comunicação e Desporto



## **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

Relatório para obtenção do grau de licenciado em Desporto

Saúl Marques Pereira

Guarda,

Julho 2015



Instituto Politécnico da Guarda  
Escola de Educação, Comunicação e Desporto



Estágio no menor de Exercício Físico e Bem-Estar

Local de estágio: *Prostar Saúde*

**Orientador:** Mestre Bernadete Jorge

**Tutor de Estágio:** Mestre Miguel Santos

## **Ficha de Identificação do Estágio Curricular**

**Discente:** Saúl Marques Pereira

**Número de Aluno:** 5007694

**Grau:** Obtenção da Licenciatura em Desporto

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

**Diretor da ESECD:** Professor Doutor Pedro Tadeu

**Diretora do Curso:** Professora Doutora Carolina Vila-Chã

**Docente Coordenador de Estágio:** Mestre Bernadete Jorge

### **Local de Estágio**

**Local de Estágio:** Prostar Saúde – Nelas

**Endereço:** Rua do Mondego, lote 4 3520-063 Nelas, Portugal

**Telefone:** 232 184 494

**Email:** [prostar.saude@facebook.com](mailto:prostar.saude@facebook.com)

**Responsável da Instituição:** Cristina Ferreira e João Ferreira

**Tutor de Estágio:** Professor Miguel Santos, Licenciado em Educação Física.

**Identificação do Projeto:** Estágio Curricular

**Início do Estágio:** 6 de Novembro de 2014.

**Fim do estágio:** 11 de Junho de 2015

## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar, agradeço a todos as pessoas que me apoiaram ao longo do curso e do estágio.

À minha orientadora de estágio, Professora Bernadete Jorge e ao meu tutor de estágio, Professor Miguel Santos, por tudo que me ensinaram e ajudaram ao longo destes meses.

Aos proprietários da Instituição Prostar Saúde, Cristina Ferreira e João Ferreira, que sempre foram impecáveis comigo, estando sempre presentes para me ajudar e facilitar em todo o meu trabalho.

Aos meus colegas pelos conselhos dados, experiências, trocas de impressões e vivências dos seus estágios.

Por fim, a toda a minha família pelo apoio, compreensão, motivação, carinho e força que sempre me deram ao longo deste estágio.

## **Resumo**

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

O objetivo do estágio passa por colocar em prática todo conhecimento teórico-prático adquirido ao longo destes três anos de licenciatura em Desporto.

Através deste relatório, vamos ficar a conhecer: a instituição onde estagiei, Prostar Saúde que fica situa no distrito de Viseu, vila de Nelas, seguido do planeamento de estágio e do objetivos gerais e específicos delineados, depois as atividades desenvolvidas ao longo do estágio e por fim uma reflexão critica sobre todos os aspetos do estagio.

As funções exercidas na Instituição, ao longo do estágio foram: a orientação e acompanhamento dos clientes na Sala de Exercício; acompanhamento individualizado dos clientes, realização de atividades de grupo, organização de atividades de promoção da entidade e presença em formações complementares.

Assim as principais competências adquiridas com a realização do estágio curricular foram: prescrição de exercício de acordo com os objetivos, supervisão dos clientes na sala de exercício, investigação de referências bibliográficas de acordo com os assuntos ilustres, liderança nas aulas de grupo e o cumprimento das normas de funcionamento da entidade.

**Palavras-chaves:** Sala de Exercício, Atividades de Grupo

## Índice

Ficha de Identificação do Estágio Curricular .....	i
Agradecimentos .....	ii
Resumo .....	iii
Índice de Figuras .....	v
Índice de Quadros .....	vi
Índice de Anexos .....	vii
Introdução .....	1
Parte I- Caracterização do Local de Estágio .....	2
1. Caracterização do meio envolvente .....	3
2. Caracterização da Instituição .....	6
3. Recursos Humanos .....	8
4. População alvo .....	8
Parte II- Estágio .....	10
1. Estágio .....	11
1.1. Orientação e acompanhamento dos utentes na sala de musculação .....	11
1.2. Orientação e acompanhamento dos utentes na sala das aulas de Grupo .....	11
1.3. Calendarização anual .....	12
1.4. Horário de Estágio .....	12
Horário de estágio que desempenhava no ginásio (Quadro 1) .....	12
2. Objetivos .....	13
2.1. Objetivos Gerais .....	13
2.2. Objetivos Específicos .....	13
Parte III- Atividades Desenvolvidas .....	15
1. Atividades Desenvolvidas .....	16
1.1. Aulas de Grupo .....	16
1.2. Acompanhamento na Sala de Exercício .....	19
1.3. Organização de Atividade de Promoção .....	36
1.4. Formações Complementares .....	36
IV- Conclusões .....	38
1. Reflexão Final .....	39
2. Referências bibliográficas .....	41
V- Anexos .....	42



## Índice de Figuras

Figura 1-Bandeira da vila de Nela Fonte (Wikipédia).....	3
Figura 2-Zona Industrial de Nelas (Fonte- A nossa Terra .....	3
Figura 7-Logótipo da Instituição fonte? .....	6
Figura 8-Sala de Musculação (Fonte própria) .....	7
Figura 9-Vista exterior da Clinica Prostar Saúde (Fonte própria).....	7
Figura 10-Vista interior (Receção) - (Fonte própria) .....	7
Figura 11-Organograma (representativo á Entidade Acolhedora) .....	8
Figura 12-Plano anual das atividades e eventos durante o estágio.....	12
Figura 13-Macrociclo possível para treino de hipertrofia .AA- Adaptação Anatómica; H- Hipertrofia; T- Transição; M- Treino Misto; F- Força Máxima; DM- Definição muscular.....	29
Figura 14- Macrociclo para treino de potência;.....	29
Figura 15-ia; T-Transição;M-Treino Misto;DM-Definição Muscular;) .....	29

## **Índice de Quadros**

Quadro 1-Horário de estágio .....	12
Quadro 2-Guidelines para a estratificação do risco, ACSM (2010) .....	22
Quadro 3-Fatores de conversão para a estimativa de 1RM (Lombardi, 1989) .....	24
Quadro 4-Teste Sit and Reach (Hoeger, 1989).....	25

## Índice de Anexos

Anexos I-Plano de Estágio Modelo GESP.004 .....	43
Anexos II-Fichas de Avaliação .....	45
Anexos III-1ª Sessão de treino para estudo de caso 1 .....	55
Anexos IV-Sessões de treino para estudo de caso 2 .....	57
Anexos V-Sessões de treino caso 3 .....	60
Anexos VI-Avaliações físicas de caso 4 .....	62
Anexos VII-Periodização do Treino caso 4 .....	72
Anexos VIII-Planos de Treino do Caso 4 .....	76
Anexos IX-Plano de Aulas de Circuito .....	83
Anexos X-Plano de Aulas de Step Atlético .....	86
Anexos XI-Plano de Aulas de Step GAP .....	89
Anexos XII-Plano de Aula de Pump .....	92
Anexos XIII-Organização de projeto de promoção .....	94

## **Introdução**

No âmbito da Licenciatura de Desporto, da unidade curricular “Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar”, referente ao 3º ano de Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, surgiu a oportunidade da realização de um estágio na entidade acolhedora Prostar Saúde para adquirir o grau de licenciatura em Desporto.

Sendo a última etapa da licenciatura de desporto, o estágio tem como objetivos a aplicação dos conhecimentos adquiridos ao longo do processo educacional, fazendo uma ligação entre período de estudos práticos para aprendizagem e experiência, que por sua vez, irão permitir o enriquecimento gradual das nossas competências como futuros profissionais ao nos proporcionar a interação com as pessoas e colaboradores no estabelecimento. Assim, vamos poder transmitir os nossos saberes teórico-práticos nas atividades que nos vão sendo solicitadas tanto na sala de exercício com na sala de Fitness.

O meu estágio realizou-se na clínica privada Prostar Saúde, situada Nelas, no ginásio desta instituição, ao longo do ano letivo 2014/2015. O que me incentivou a escolha do local, foi poder alargar os meus conhecimentos, colaborar ativamente numa instituição diferente, visto que já estou no futebol há oito anos, optei por expandir a minha área de conhecimentos para outra área. Este ginásio faz parte de uma clínica, o que permitiu também trabalhar com a fisioterapeuta (área que também aprecio muito), na possível recuperação de lesões que lá são tratadas nas máquinas dos exercícios, prescrevendo, com os conselhos da fisioterapeuta, os exercícios de recuperação das lesões dos clientes.

O plano de estágio delineado no início do ano letivo, apresenta-se em anexo (anexo I Modelo GESP.004).

No que diz respeito à estrutura do presente relatório final de estágio, este está organizado por 4 partes principais, sendo elas, Caracterização do Local de Estágio, os Objetivos e Planeamento do Estágio, as Atividades Desenvolvidas e, por fim, uma Reflexão Final.

# Parte I- Caracterização do Local de Estágio

## 1. Caracterização do meio envolvente

O local de estágio que escolhi foi um ginásio que faz parte da *Clínica Prostar Saúde Lda*. Este ginásio situa-se em Nelas, uma vila portuguesa no Distrito de Viseu, região Centro e sub-região do Dão-Lafões, com cerca de 4 700 habitantes. Esta clínica situa se na Urbanização Varandas da Serra, na Rua de Mondego, a 5km de Canas de Senhorim.

Nelas é sede de um município com 127,82 km<sup>2</sup> de área e 14 283 habitantes (2001), subdividido em 9 freguesias. O município é limitado a nordeste pelo município de Mangualde, a sudeste por Seia e Oliveira do Hospital, a oeste por Carregal do Sal e a noroeste por Viseu. O concelho designou-se Senhorim até 1852 quando a sede passou para Nelas (Câmara Municipal de Nelas 2015).

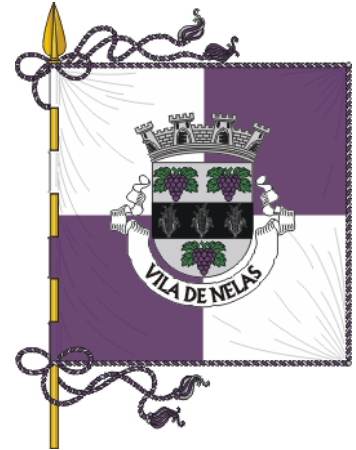


Figura 1-Bandeira da vila de Nela  
Fonte (Wikipédia)

A vila de Nelas é um dos pólos turísticos mais interessantes e polivalentes da região, tendo um diverso património arquitetónico como demonstra a Figura 2, nomeadamente solares senhoriais dos séculos XVII e XVIII. Em tempos remotos, durante o século XII, Nelas era uma pequena aldeia integrada nas terras de Senhorim. Com o de correr dos anos, foi evoluindo e, nos meados do séc. XIX, através da reforma autárquica de Fontes Pereira de Melo, Nelas foi elevada a sede de concelho, no dia 19 de Dezembro de 1852, tendo-se comemorado, recentemente, os seus 150 anos. Fica situada no planalto Beirão entre as serras da Estrela e do Caramulo e os vales do Mondego e do Dão, no meio de vinhedos e pinheirais e é atravessada pelas estradas que ligam Viseu a Seia e Coimbra á Guarda. (Câmara Municipal de Nelas 2015)



Figura 2-Zona Industrial de Nelas (Fonte- A nossa Terra)

Por ela passa também a linha da Beira Alta, estando assim servida de ótimas vias de comunicação, o que a fez progredir desde tempos antigos e lhe facilita o seu desenvolvimento, nos dias de hoje, possuindo um enorme parque industrial, que contribui para a riqueza das famílias residentes no concelho.

Na vila de Nelas, há ainda de mencionar os costumes e tradições muito antigos, como o cantar das Janeiras, o enterro do Entrudo, as marchas populares, os cursos carnavalescos, e a famosa Feira do Vinho do Dão, como demonstra a Figura 6.



Figura 3- -Feira do Vinho Dão Fonte: câmara municipal de nelas)

A vila de Nelas algumas infra-estruturas desportivas como por exemplo a Pavilhão Desportivo Municipal como demonstra a Figura 3, Piscinas Municipais como demonstra a Figura 4 e Complexo Estádio Municipal como mostra a Figura 5.

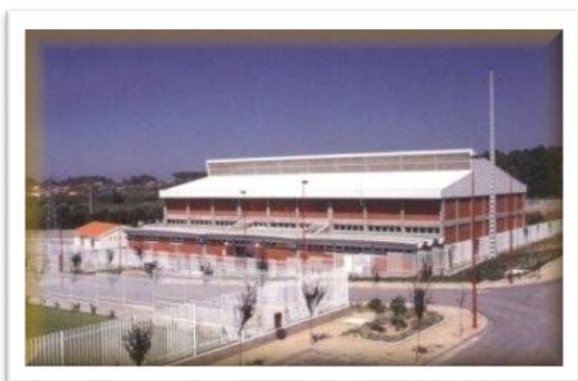


Figura 4- Pavilhão Desportivo (Fonte: câmara municipal de nelas)

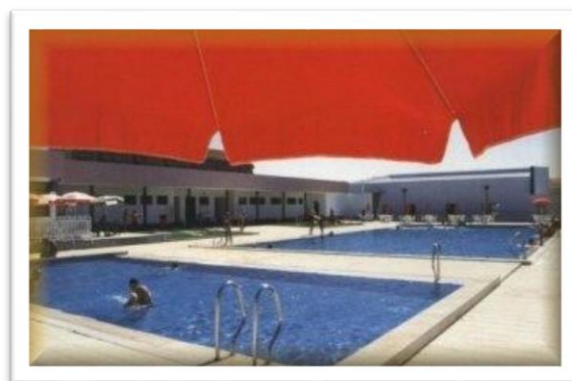


Figura 5- Piscinas Municipais (Fonte: câmara municipal de nelas)



Figura 6-Estádio Municipal (Fonte: câmara municipal de nelas)

Apesar da aposta no Desporto, não existe nenhuma concorrência para o ginásio da *Prostar Saúde*. Mas sim havendo concorrência ao nível da fisioterapia, visto encontrar disponível um outro serviço de fisioterapia na vila (planycorpo). Apesar desta concorrência, o serviço de fisioterapia na Prostar Saúde tem uma maior adesão e maior quota de mercado, visto a clínica possuir muitos clientes fidelizados, vários protocolos com empresas e acordos com vários seguros, nomeadamente com o seguro da AF Viseu, que permite ao tratamento dos jogadores federados nesta associação irem á própria clínica, sem que eles pagam algum serviço.



## 2. Caracterização da Instituição

A clínica Prostar Saúde foi criada a oito de Março de 2004, levando então 11 anos de abertura, por um casal, que continuam responsáveis pela clínica e trabalham na receção dos utentes, marcações das consultas de medicina, fisioterapia, etc. A clínica também possui um ginásio. O horário de funcionamento é todos os dias de segunda a sexta das 9h às 12h30 e das 14h às 22h20 e aos sábados das 9h às 13h. Possui vários serviços como fisioterapia, terapia da fala, nutrição, estética, consultas médicas em vários ramos como ortopedia, cardiologia, psiquiatria, pediatria, acupunctura, etc., serviços complementares de enfermagem ou assistência domiciliária, sala de musculação e sala de aulas de grupo. É neste serviço de musculação e aulas de grupo que me encontrei a estagiar.

A clínica possui uma sala de fisioterapia, gabinetes para consultas, balneários, sala de banho turco e o ginásio, que serve também de ginásio de reabilitação para os utentes da fisioterapia.

O logótipo da instituição demonstrado na Figura 7, é representado por uma cruz cinzenta com um boneco azul, representando a saúde e o exercício físico, demonstrando os objetivos da instituição e os serviços prestados, aliar a saúde e o desporto. O nome deriva da “aglutinação” da expressão “*profissionais da saúde*”, e da tradução de estrela em inglês (star), porque a clínica tem uma visão fantástica e privilegiada para a Serra da Estrela. Daí o nome Prostar Saúde (PRO-STAR-SAÚDE).



Figura 3-Logótipo da Instituição fonte?

A clínica está dividida em sete partes, repartidas por dois pisos. No primeiro piso encontramos a receção, um bar, consultório médico diversos, sala de fisioterapia e dois balneários. No segundo andar temos a sala de aulas de grupo e a sala de exercício como demonstra a figura 8.



Figura 4-Sala de Musculação (Fonte própria)

Os serviços disponíveis pela clínica permitem tratar doenças ou lesões, visto estarem disponíveis consultas de médicos e especialistas em diversas especialidades, e um serviço de fisioterapia que possui uma sala de recuperação.



Figura 6-Vista interior (Receção) - (Fonte própria)



Figura 5-Vista exterior da Clínica Prostar Saúde (Fonte própria)

### 3. Recursos Humanos

Para um bom Funcionamento do Ginásio *Prostar Saúde*, existem várias pessoas a colaborar para o sucesso deste, como demonstra a figura 11

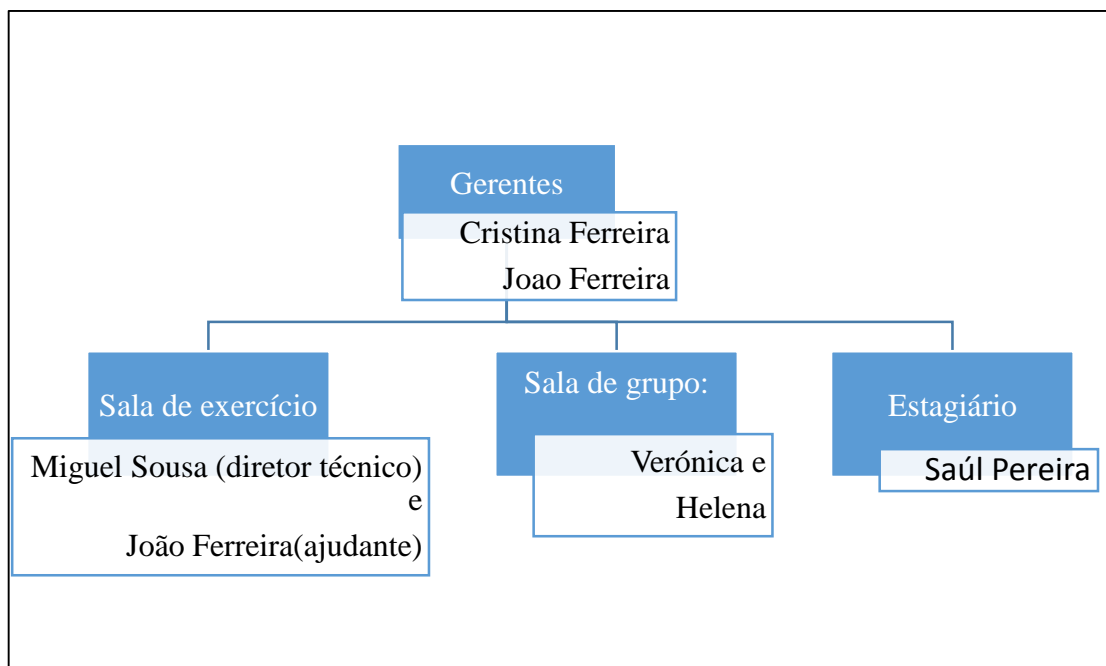


Figura 7-Organograma (representativo á Entidade Acolhedora)

### 4. População alvo

O ginásio é frequentado por cerca de 120 utentes. Os utentes do ginásio Prostar Saúde têm idades compreendidas entre os 16 e os 75 anos. Para mais de 80% dos utentes, os seus objetivos pessoais de treino e razões por frequentar o ginásio são procurar o seu bem-estar físico e emocional. Sendo para os restantes objetivos de aumento da massa muscular e melhoria das performances. (dados fornecidos pela instituição)

O público feminino opta mais pelas aulas de grupo como a zumba e aeróbica e o masculino opta mais pela sala de exercício. Grande maioria dos utentes desloca-se ao ginásio depois das suas horas de trabalho, procurando fazer um pouco de atividade física.

## Parte II-Estágio

## **1. Estágio**

Com o estágio pretende-se demonstrar o planeamento das áreas de intervenções inicial, os objetivos gerais e específicos, bem como calendarização anual e respetivo horário de estágio referentes ao 1º e 2º semestre. O estágio englobou atividades do âmbito da avaliação e prescrição do exercício físico e atividades de grupo, cada vez mais a atividade física faz parte das vidas das pessoas e é procurada com o objetivo de uma melhoria na sua qualidade de vida, bem-estar e condição física. Ficaram estabelecidas, numa reunião inicial com o tutor de estágio, Mestre Miguel Santos as principais atividades a desenvolver ao longo do estágio.

### **1.1. Orientação e acompanhamento dos utentes na sala de musculação**

De um modo geral pretendi ajudar todos os clientes da sala de exercício, sugerindo sempre o melhor para eles de acordo com as suas necessidades e objetivos.

Para os clientes iniciais, proporcionei um trabalho de adaptação às diferentes máquinas percorrendo-as todas, explicando e demonstrando como se efetuam os exercícios e a suas principais indicações pertinentes. Para os clientes que já frequentavam a sala de exercício e não necessitavam de ajuda, realizei observação de modo a poder corrigir determinados erros que pudessem surgir na realização dos exercícios.

### **1.2. Orientação e acompanhamento dos utentes na sala das aulas de Grupo**

Numa primeira fase de adaptação, realizei várias aulas de grupo, e de seguida passei a observar e a realizar relatórios das aulas. Numa segunda fase já fazia de sombra em aulas de grupo, ao lado do instrutor, fazendo pequenas partes da aula, como por exemplo o aquecimento e retorno à calma. Numa terceira fase, foi da minha responsabilidade elaborar e executar as aulas.

### 1.3. Calendarização anual

Calendarização anual das atividades ao longo do estágio.

	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JULH	AGO
SEXTA									1			
SABADO			1						2			1
DOMINGO			2			1	1		3			2
SEGUNDA	1		3	1		2	2		4	1		3
TERÇA	2		4	2		3	3		5	2		4
QUARTA	3	1	5	3		4	4	1	6	3	1	5
QUINTA	4	2	6	4	1	5	5	2	7	4	2	6
SEXTA	5	3	7	5	2	6	6	3	8	5	3	7
SABADO	6	4	8	6	3	7	7	4	9	6	4	8
DOMINGO	7	5	9	7	4	8	8	5	10	7	5	9
SEGUNDA	8	6	10	8	5	9	9	6	11	8	6	10
TERÇA	9	7	11	9	6	10	10	7	12	9	7	11
QUARTA	10	8	12	10	7	11	11	8	13	10	8	12
QUINTA	11	9	13	11	8	9	12	9	14	11	9	13
SEXTA	12	10	14	12	9	13	13	10	15	12	10	14
SABADO	13	11	15	13	10	14	14	11	16	13	11	15
DOMINGO	14	12	16	14	11	15	15	12	17	14	12	16
SEGUNDA	15	13	17	15	12	16	16	13	18	15	13	17
TERÇA	16	14	18	16	13	17	17	14	19	16	14	18
QUARTA	17	15	19	17	14	18	18	15	20	17	15	19
QUINTA	18	16	20	18	15	19	19	16	21	18	16	20
SEXTA	19	17	21	19	16	20	20	17	22	19	17	21
SABADO	20	18	22	20	17	21	21	18	23	20	18	22
DOMINGO	21	19	23	21	18	22	22	19	24	21	19	23
SEGUNDA	22	20	24	22	19	23	23	20	25	22	20	24
TERÇA	23	21	25	23	20	24	24	21	26	23	21	25
QUARTA	24	22	26	24	21	25	25	22	27	24	22	26
QUINTA	25	23	27	25	22	26	26	23	28	25	23	27
SEXTA	26	24	28	26	23	27	27	24	29	26	24	28
SABADO	27	25	29	27	24	28	28	25	30	27	25	29
DOMINGO	28	26	30	28	25		29	26	31	28	26	30
SEGUNDA	29	27		29	26		30	27		29	27	31
TERÇA	30	28		30	27		31	28		30	28	
QUARTA		29		31	28			29			29	
QUINTA		30			29			30			30	
SEXTA		31			30						31	
SABADO					31							

Figura 8-Plano anual das atividades e eventos durante o estágio

### 1.4. Horário de Estágio

Horário de estágio que desempenhava no ginásio (Quadro 1).

HORA (h)	5ªFEIRA	6ªFEIRA	SABADO
09 h	Sala de exercício	Sala de exercício	Sala de exercício
10 h	Sala de exercício	Sala de exercício	Sala de exercício
11 h	Sala de exercício	Sala de exercício	Sala de exercício
12 h	Sala de exercício	Sala de exercício	Sala de exercício
13 h			Sala de exercício
14 h			
15 h			
16 h			
17 h	Aulas de grupo	Aulas de grupo	
18 h	Aulas de grupo	Aulas de grupo	
19 h	Aulas de grupo	Aulas de grupo	
20 h	Aulas de grupo	Aulas de grupo	
21 h			

Hora de Presenças no estágio

Quadro 1-Horário de estágio

## **2. Objetivos**

Como em tudo na vida, temos de traçar objetivos para conseguir grandes feitos, também foi necessário traçar metas e objetivos para todo o ano letivo. Os objetivos encontram-se divididos entre objetivos gerais e objetivos específicos.

### **2.1. Objetivos Gerais**

- 1- Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada; (retirado de “guia de funcionamento da unidade curricular”);
- 2- Aplicar os conhecimentos teórico-práticos obtidos ao longo destes anos de licenciatura;
- 3- Conhecer todos os métodos utilizados no ginásio;
- 4- Conseguir observar e refletir em qualquer intervenção, readaptando de forma a melhorar sempre que e necessário;
- 5- Apresentar propostas inovadoras para fortalecer a entidade;
- 6- Conseguir ser autónomo, de modo a conseguir mais tarde transmitir de forma profissionais para os clientes;
- 9- Desenvolver a capacidade de comunicação e interação com os clientes de forma a transmitir clara a informação, e motiva-los para a prática dos exercícios;

### **2.2. Objetivos Específicos**

- 1- Avaliar os clientes a nível de aptidão física, fatores de riscos que possam existir, para identificar algum fator que risco que possa limitar os clientes a prática de exercício. De forma a prescrever e planear da melhor maneira;
- 2- Utilizar os princípios de treino da força, da resistência aeróbica, da agilidade e da flexibilidade na prescrição de exercício físico;
- 3- Ajudar os clientes sempre que estes necessitam, e corrigir sempre que estejam a executar mal os exercícios, identificando os erros que estão a cometer, para que consiga realizar os exercícios de forma adequada;
- 4- Estruturar planos que vão de encontro as necessidades e objetivos dos clientes;



- 5- Reajustar um plano de aula de acordo com situações imprevista;
- 6- Orientar e acompanhar os clientes;
- 7- Dar feedbacks aos clientes;
- 8- Motivar os clientes;
- 9- Saudar os clientes, estar sempre com bom aspeto e sempre com boa disposição;
- 10- Desenvolver e aplicar o acompanhamento individualizado a potenciais clientes.

## Parte III-Atividades Desenvolvidas

## **1. Atividades Desenvolvidas**

As atividades desenvolvidas ao longo do estágio foram de contra ao planeamento inicial, tendo sofrido algumas modificações. As modalidades desenvolvidas durante o estágio curricular, em virtudes do que a entidade poderia oferecer e em função ao meu horário foram: acompanhamento na sala de musculação, aulas de circuito, aulas de GAP, *Step Athletic* e uma aula de Pump que foi realizada no Ipgmy com o acompanhamento de dois colegas de Curso.

### **1.1.Aulas de Grupo**

As aulas de grupo foram sem dúvida uma atividade que me despertou interesse e ao mesmo tempo algum receio devido a ser um pouco tímido em liderar um grupo. Nas aulas de grupo podemos considerar alguns fatores essencial para a sua prática como o convívio, a segurança, o auto desafio, a técnica de execução e a resistência dos exercícios.

Neste ponto, é importante referir a grande adesão por parte da população, devido a haver um ambiente mais de interação, convivências e de socialização. A música é um dos fatores indispensável na realização das atividades de grupo, é através dela que criamos as aulas, que planeamos e que adotamos estilos de ensino para a lecionar. Também é através da música que determinamos a intensidade e o ritmo das aulas, sendo que contribui bastante para a motivação dos clientes, muitas vezes é dela que vamos buscar forças para superar as nossas limitações e conseguir evoluir e alcançar objetivos.

Segundo Kennedy (2000) as aulas de grupo são constituídas pelas seguintes fases: aquecimento, fase fundamental (cardiorrespiratória, de força e/ou resistência muscular ou de flexibilidade), retorno à calma e/ou alongamento (ou alongamento/relaxamento). Sabemos que também existem vários estilos a serem utilizados, para Francis (2000) os estilos de ensino mais utilizados nas aulas de grupo são: ensino por comando; ensino inclusivo e ensino por tarefa.

#### **1.1.1. Aulas de Circuito**

As atividades de grupo existentes no ginásio eram zumba e aeróbica, não estando à vontade para lecionar essas aulas, propus ao ginásio a introdução de uma nova modalidade aulas de circuito. Os dirigentes colocaram me logo á vontade para a introdução desta nova modalidade tendo cativado alguns clientes para as aulas. Nestas

aulas só participaram pessoas do género feminino e maioritariamente os seus objetivos e metas eram perder peso e tonificar o seu corpo, apresentando muitas delas excesso de peso.

O treino em circuito é uma série de exercícios realizados um após outro, com pouco ou nenhum descanso entre cada exercício. O treino em circuito normalmente envolve a combinação de 8 a 10 exercícios de musculação, anaeróbicos ou cardiovasculares (Ribeiro 2013).

Este programa de treino foi desenvolvido por Morgan e Anderson em 1953 na Universidade de Leeds, na Inglaterra. O formato de treino em circuito original de Morgan e Anderson incluía 9 a 12 estações. Hoje em dia, este número varia de acordo com o esquema do circuito.

Segundo Ribeiro (2013) no treino em circuito, cada exercício é realizado para um número específico de repetições ou durante um determinado período de tempo antes de passar para o próximo exercício. Considera-se que um circuito está completo quando todos os exercícios do programa de circuito foram realizados, sendo que num programa podem ser realizados vários circuitos.

Esta atividade é feita por estações e que trabalha o corpo em completo, deve ser dinâmica e ajustar as aulas ao tipo de clientes e as suas capacidades para pôr menos ou mais descanso entre as estações, sendo sempre pausas curtas entre cada estação (15s a 45s de descanso entre estação) e ao fim de realizar todas as estações, realizar pausas mais longas (entre 1e30m a 3 mim de descanso), este tipo de treino vai permitir um aumento do gasto metabólico.

Cada exercício pode realizar-se pelo número de repetições ou por um determinado tempo, optei por realizar as aulas por tempo em cada estação, assim os clientes efetuavam o maior número de repetições que conseguissem. Quanto às séries, também dependia dos clientes, mas no mínimo utilizei 2 voltas e no máximo 4.

As cargas eram sempre cargas leves e a maior parte das vezes com utilização do peso corporal. Assim, as aulas de circuito são mais indicado para queima de calorías e manutenção do tônus muscular. Uma sessão, que dura entre 45 minutos e 1 hora, pode queimar em torno de 600 calorías. (plano pode ser visto no anexo X). Realizei 6 aulas no total e a principal dificuldade que tive durante as aulas foi na postura correta nos exercícios.

### 1.1.2. Step Athletic

*O Step Athletic* surgiu como uma atividade que lecionei na instituição, devido aos mesmos motivos que referi sobre o porque de começar a dar aulas de circuito e também com a contribuição de um colega de curso que lecionava esta atividade no IPGym. Comecei por frequentar essa modalidade no IPGym e achei que seria interessante implementá-la também no meu local de estágio, já que me sentia à vontade para a lecionar. Fui novamente propor aos dirigentes se era possível começar a lecionar este tipo de aulas. Mais uma vez deixaram-me a vontade e comecei a lecionar esta aulas no mês de março. Sem dúvida que para o meu desenvolvimento e evolução era fundamental perante um grupo para começar a ganhar rotinas e criar métodos de trabalhos próprios.

Comecei a interagir com os clientes, treinar a colocação de voz, dar feedbacks e sobretudo desenvolver as minhas competências como instrutor e colocar em prática tudo que aprendi durante a licenciatura, foi sem dúvida uma mais-valia para mim.

*O Step Athletic* era frequentado sempre pelo sexo feminino, dado que contribui para o emagrecimento e tonificação do corpo e esse era o principal objetivo de todos os clientes. É uma atividade que combina passos de step com trabalhos de força de resistência com ajuda do auxílio do step, pesos livres, entre outros, numa forma de treino intervalado e de elevada intensidade, recrutando grande parte dos músculos do corpo em quase todos os exercícios, logo aumentava também o gasto metabólico. (adaptado de *Fleck*, , 2010). É considerada uma aula de alta intensidade e que exigia mais esforço por parte dos utentes, este que muitos eram sedentários, tinham algumas dificuldades na realização dos exercícios, coube-me a mim motivá-los e fazer com que dessem sempre o seu máximo. Apesar disso, no final das aulas, os clientes mostravam-se satisfeitos e querendo continuar a praticar as minha aulas daí ter continuado com esta modalidade até ao final do estágio (plano pode ser visto no anexo XI).

### 1.1.3. Aulas de GAP

A aula de GAP é uma aula de ginástica localizada e tem como objetivo trabalhar os seguintes grupo musculares: glúteos, abdominal e pernas. É uma atividade praticada mais em grupo e direcionada com mais abundância do sexo feminino. O GAP aponta para melhorar a resistência, tônus e definição muscular. Também tem benefícios como: fortalecer os ossos, prevenindo a osteoporose, melhora a flacidez e celulite proporcionando um corpo mais torneado. As aulas em serem praticadas em grupo, proporciona a socialização, a interação entre as pessoas, aumentando a sua auto-estima e confiança. (adaptado de Bio Ativa, 2012).

As aulas de Gap têm duração entre 40-50 mim, e são divididas em 3 partes:

- Um aquecimento e alongamentos que serve para aumentar a frequência cardíaca, ativar todas as unidades recrutadoras que vão ser trabalhadas, para evitar possíveis lesões;
- A parte fundamental em que trabalha os músculos das pernas, do abdominal e glúteos simultaneamente;
- A parte final, relaxamento/alongamentos para os músculos. (plano pode ser visto no anexo XII)

## 1.2.Acompanhamento na Sala de Exercício

Na sala de musculação, a orientação e acompanhamento dos clientes foi uma das minhas principais áreas de intervenção, realizando diversos trabalhos para ir contra aos meus objetivos iniciais e ao que foi planejado.

Durante todo o período de estágio, a sala de musculação foi a que teve maior adesão por parte dos clientes. Para os clientes que estavam a frequentar pela primeira vez a sala e que tudo lhes era desconhecido, ia ter com eles, fazia uma breve apresentação sobre mim e dizia para contarem comigo sempre que necessitassem de ajuda. Ao fim de me apresentar começava por explicar como funcionavam as máquinas da parte cardiorrespiratória e de seguida passava pelas máquinas do treino da força, mostrando como se trabalha com elas e dizendo para que serve cada uma delas.

Na sala de musculação nos acompanhamentos aos utentes tentei sempre criar valores impostos por mim, procurando ser acessível para os clientes, tentando criar uma comunicação aberta, clara e direta para facilitar o contacto com eles, sendo que muitas vezes não conseguir por alguma timidez. Tentei motivar sempre os clientes, fazendo-lhes acreditar que foi a melhor opção em virem para esta instituição e que vão conseguir alcançar as suas metas. Sempre fui honesto em todos os dias que passei no ginásio e para com os clientes, transmiti energia positiva para promover o entusiasmo, interesse nos clientes. Também impus em mim próprio compromisso com os clientes que depositavam a confiança em mim para os ajudar nas duas determinações e objetivos. Sempre tentei mostrar paixão nas vezes que estava a estagiar para com os utentes e sempre fiz de tudo para que os clientes conseguissem atingir os seus objetivos.

**Na sala de exercício realizei:**

- Avaliações físicas - as avaliações físicas eram realizadas aos clientes que desejavam um acompanhamento mais específico e uma prescrição mais particular para conseguir alcançar melhor os seus objetivos
- Acompanhamentos gerais aos clientes – nesta fase, os clientes não necessitavam de ajuda nos seus treinos e conseguiam executar um treino autónomo. Da minha parte, fornecia informação que pudesse ser útil para melhorar a realização do exercício e ter mais eficácia nos resultados. Porém, também ficava sempre atento a pequenos acontecimentos que surgissem e para alertar o que estava errado e corrigir explicando a forma correta de execução e suas posturas. Por fim, ainda tinha com função estar atento a segurança, saúde e bem-estar do ginásio e ficar sempre disponível para fornecer, disponibilizar informação e conhecimentos necessários e benéficos para os clientes.
- Acompanhamentos individuais – como estava escrito no regulamento de estágio, tínhamos de acompanhar pelo menos 4 clientes. A estes 4 clientes tínhamos de efetuar avaliações físicas e prescrever sessões de treino de acordo com os objetivos pretendidos dos clientes.

### 1.2.1. Acompanhamento individual dos clientes

Nesta atividade era essencial colocar em prática todo o conhecimento teórico-prático adquirido ao longo dos 3 anos de licenciatura, principalmente o da disciplina de prescrição e avaliação física. Dado isto, foi necessário proceder a várias etapas para o seguimento adequado dos clientes e para que estes ficassem satisfeitos com o trabalho idealizado. Para isso procedi às seguintes etapas:

#### 1- Questionário de Anamnese e fatores de riscos

Aos quatro clientes que acompanhei apliquei este questionário com a finalidade de diagnosticar e de preservar a saúde dos clientes para que não surjam nenhum imprevisto que poderia ser evitado.

Anamnese é a entrevista inicial que realizei aos clientes que segui. Consiste no preenchimento de uma ficha ou questionário. A anamnese serve como um banco de dados do cliente, onde contenha o histórico da doença, recorrência, doenças hereditárias, ou qualquer tipo de informação que possa contribuir para com o tratamento.

Anamnese, estabelece um diagnóstico inicial, um ponto de partida. Assim se conseguiria uma estratificação de risco para melhor programar e prescrever as atividades. Obter um histórico médico, um conhecimento sobre as necessidades pessoais, sobre as crenças em relação à atividade física e indústria do *fitness* em geral, a forma como reagem ao stress colocado pelo exercício e pelo seu dia-a-dia, bem como o tipo de apoio social de que dispõem, seria uma forma de começar.

#### 2- Avaliação da condição física - acompanhamento individual

Para os clientes que acompanhei efetuei uma avaliação inicial e posterior uma avaliação final a fim de controlar os seus progressos.

Os objetivos dos testes de condição física são (Ferguson 2014):

- Obter dados que sejam úteis para efetuar prescrições de exercício.



- Recolher dados que sirvam como ponto de partida e uma forma de acompanhar o progresso por parte dos participantes nos programas de exercício físico.
- Motivar os participantes, estabelecendo objetivos em termos de condição física, razoáveis e possíveis de conseguir.
- Educar os participantes acerca dos conceitos de condição física e estado individual de condição física.

Para determinar o perfil de risco, ou seja, a estratificação de risco, foram utilizadas as *guidelines* de Thompson (2010) (Quadro 2).

Nível	Linhas orientadoras
<b>Baixo</b>	Homens e mulheres assintomáticos que tem $\leq 1$ fator de risco descritos em, ACSM (2010) pp: 26 -27.
<b>Moderado</b>	Homens e mulher assintomáticos que tem $\geq 2$ fator de risco descritos em, ACSM (2010) pp: 26 -27.
<b>Alto</b>	Indivíduos que possuem doença cardiovascular, pulmonar e/ou metabólica diagnosticada e/ou $\geq 1$ fator de risco descritos em, ACSM (2010) pp: 28.

Quadro 2-Guidelines para a estratificação do risco, ACSM (2010)

Para determinar a composição corporal foi utilizada de bioimpedância. Malina e Bouchard (2004) definem que o estudo da composição corporal diz respeito à quantificação dos tecidos que compõem o peso corporal por meio de diferentes técnicas. McArdle e Katch (1998), complementam que a avaliação da composição corporal permite quantificar os principais componentes estruturais do corpo como: músculos, ossos e gorduras.

O aumento da adiposidade abdominal é um forte determinante para o desenvolvimento da hipertensão, pois pode afetar o sistema circulatório, além disso, prejudica os rins e o metabolismo do açúcar. Portanto, a redução do peso corporal nesse público com o exercício físico pode, conseqüentemente, reduzir a pressão arterial e há evidências que pode trazer a redução da gordura intra-abdominal, que se sabe é aumentada com a velhice (Krinski et al. 2015; Ferreira, 2000; Zanella, 2000; Papapalia e Olds, 2000; Daronco et al, 2008).

O teste utilizado para a avaliação da capacidade cardiovascular foi o teste de *Cooper*, que consistia em correr 12 min a um ritmo constante. Conseguimos obter o  $VO_2/\text{max}$  através da fórmula:  $VO_2^{\text{max}} (\text{kg}.\text{min}) = (22.351 \times \text{distância em km}) - 11.288$  ou  $VO_2^{\text{máx}} = (\text{Dist. percorrida (metros)} - 504.9) / 44.73 = VO_2^{\text{em ml}} / (\text{kg}.\text{min})$ .

Para Marín and Queiroz (2010), a aptidão cardiorrespiratória de qualquer indivíduo refere-se à capacidade funcional de seu sistema de absorção, transporte, entrega e utilização de oxigênio aos tecidos ativos durante exercícios físicos, à medida que cresce a intensidade do exercício cresce a necessidade de oxigênio, pelos músculos em atividade, para esforços contínuos e prolongados. O sistema energético predominante é o aeróbico que para funcionar adequadamente necessita de um eficiente sistema cardiorrespiratório, ou seja, ele depende da capacidade do organismo.

Segundo Monteiro (1996) a aptidão cardiorrespiratória é o componente mais importante da aptidão física relacionada à saúde, para o autor a melhoria e manutenção deste componente deve ser um dos principais objetivos de qualquer programa de exercício físico pois induz alterações positivas na composição corporal, nos sistemas cardiorrespiratório e músculo-esquelético.

Segundo Oliveira e Arruda (2000), a aptidão física se constitui, “em um indicador fundamental do nível de saúde individual e comunitário, além de possuir reconhecida associação entre os hábitos de atividade física, o estado de saúde e o bem-estar”.

Para determinar a aptidão muscular foi efetuado um teste indireto para determinar o valor de 1RM através dos fatores de conversão de Lombardi (1989), nos quais se

multiplica a carga vencida (em Kg) pelo fator correspondente ao número de repetições realizadas (Quadro 3.).

Repetições conseguidas	Fator de conversão
<b>1</b>	1,00
<b>2</b>	1,07
<b>3</b>	1,10
<b>4</b>	1,13
<b>5</b>	1,16
<b>6</b>	1,20
<b>7</b>	1,23
<b>8</b>	1,27
<b>9</b>	1,32
<b>10</b>	1,36

Quadro 3-Fatores de conversão para a estimativa de 1RM (Lombardi, 1989)

Para determinar a aptidão muscular, no que diz respeito à resistência muscular, foi utilizado o teste *Partial Curl Ups* e o teste *Push Ups*. O *Partial Curl Ups* é um teste com finalidade a resistência muscular dos músculos da parede abdominal, em que se realizam o máximo de repetições possíveis num minuto. O *Push Ups* é um teste com a finalidade para medir a força de resistência do tronco e membros superiores.

O termo flexibilidade engloba a amplitude de movimentos de simples ou múltiplas articulações, e a habilidade para desempenhar tarefas específicas (Thompson 2010). É a capacidade de realizar movimentos em certas articulações com amplitude de movimento adequada (Barbanti, 2003). Refere-se ao grau de mobilidade passiva do corpo com restrição própria da unidade músculo tendínea ou de outros tecidos corporais (Laessoe e Voight, 2004).

Para determinar a flexibilidade foi utilizado o teste *Sit and Reach*, proposto por Hoeger (1989) (Quadro 4).

CATEGORY	AGE									
	20-29		30-39		40-49		50-59		60-69	
SEX	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Excellent	40	41	38	41	35	38	35	39	33	35
Very good	39	40	37	40	34	37	34	38	32	34
	34	37	33	36	29	34	28	33	25	31
Good	33	36	32	35	28	33	27	32	24	30
	30	33	28	32	24	30	24	30	20	27
Fair	29	32	27	31	23	29	23	29	19	26
	25	28	23	27	18	25	16	25	15	23
Needs improvement	24	27	22	26	17	24	15	24	14	22

Quadro 4-Teste *Sit and Reach* (Hoeger, 1989)

### 3- Prescrição do treinamento de força

De acordo com os objetivos traçados para a realização do estágio, foi imprescindível elaborar uma pesquisa de artigos científicos por autores de referências nacionais e internacionais, a fim de conseguir assimilar e compreender melhor todas as tarefas que realizei durante o estágio, também foi importante na ajuda da prescrição do exercício para os clientes de modo a conseguir tomar decisões acertadas de acordo com os seus objetivos. Estamos, assim, numa parte do relatório mais de caráter de reflexão, sistematização e de pesquisas mais influentes na concretização do estágio.

Ao longo do meu estágio no Ginásio da Prostar Saúde, fui solicitado pelos clientes do género feminino que necessitaram com maior afluência da minha ajuda na prescrição de exercício físico, sendo que no geral o objetivo passava por conseguir diminuir a quantidade de massa gorda, tonificar e ganhar definição muscular no corpo, melhorar assim a sua força-resistência. Por outro lado, no sexo masculino procuravam-me mais para um acompanhamento mais personalizado na prescrição do treino da força e hipertrofia muscular. Visto ser pertinente compreender os fundamentos do treino da força, de resistência e definição muscular e referir os benefícios da atividade física e exercício físico para a saúde, percebendo as diferenças entre os dois conceitos.

A palavra periodização deriva de período, uma porção ou divisão do tempo em pequenos segmentos mais fáceis de se controlar, a fim de propiciar o desempenho máximo nas principais competições. É um processo de estruturação das fases de treinamento para atingir níveis máximos de condicionamento em capacidades biomotoras gerais e específicas (Bompa, 2002). A modalidade apropriada, intensidade, duração, frequência e progressão da atividade física são os componentes essenciais de uma prescrição de exercícios sistematizada e individualizada. Estes cinco componentes são utilizadas nas prescrições de exercícios para pessoas de todas as idades e capacidades funcionais, independentemente da existência de fatores de risco ou doenças (Virtuoso Jr & Tribess, 2005).

As variáveis de um programa de treino são: escolha do exercício, ordem dos exercícios, repouso entre as séries e exercício, número de séries, intensidade) e número de repetições de acordo com Fleck e Kraemer (2006) American College of Sports Medicine (Thompson 2010). Também segundo Wilmore e Costil (1994), a prescrição do exercício envolve quatro grandes fatores básicos: Tipo de Exercício, Frequência de participação, a duração do exercício e intensidade do exercício. A frequência Segundo (Ferguson 2014), as pessoas completamente sedentárias, com o início da prática, conseguem melhorar a sua aptidão cardiorrespiratória e a condição física, praticando exercício 2 vezes por semana. Ainda assim a quantidade de sessões de treino indicada é de 3 a 5 vezes por semana (Ferguson 2014). Segundo Ferguson 2014 a intensidade é a variável quantitativa do treino, esta determina a exigência do treino que vai ser realizado e de cada exercício presente no plano de treino. Duração é a indicação quantitativa do treino, ou seja, indica a quantidade de tempo que levamos a fazer um treino prescrito (Castelo, 2000). Segundo ACSM (2010), cada indivíduo deve tentar realizar pelo menos 30 minutos de atividade física moderada, em cada dia da semana. Segundo Heyward (2013) no caso de o objetivo ser a perda de peso, o tipo de exercício aconselhado é a combinação de treino aeróbio com treino de força. Segundo a ACSM (2014) no exercício cardiorrespiratório, os adultos devem obter pelo menos 150 minutos de exercícios de

intensidade moderada por semana. Nos exercícios de flexibilidade, as principais recomendações para esse tipo de exercício são: os adultos efetuarem exercícios de flexibilidade, pelo menos, dois ou três dias por semana para melhorar a amplitude de movimento, de modo a que cada alongamento deva ser mantido entre 10-30 segundos para o ponto de aperto ou um leve desconforto.

Para planificarmos e prescrevermos exercício físico devemos ter em atenção alguns princípios do treino. O princípio da Sobrecarga para Tubino (1984) são estímulos mais fortes devem sempre ser aplicados por ocasião do final da assimilação compensatória, justamente na maior amplitude do período de restauração ampliada para que seja elevado o limite de adaptação do atleta. Este é o princípio da sobrecarga, também chamado princípio da progressão gradual, e será sempre fundamental para qualquer processo de evolução desportiva. “ O princípio da especificidade é aquele que impõe, como ponto essencial, que o treinamento deve ser montado sobre os requisitos específicos da performance desportiva, em termos de qualidade física interveniente, sistema energético preponderante, segmento corporal e coordenações psicomotoras utilizados” .

O Princípio da individualização: segundo este princípio, a individualização da carga só é possível se houver possibilidade de se realizar uma relação carga externa-carga interna ótima. Isto significa que é necessário conhecer o atleta ao ponto de saber qual o impacto interno que certos exercícios têm nele, assim como saber prever com bastante segurança quais os níveis de carga (volume e intensidade) ideais para solicitar o desenvolvimento de uma qualquer qualidade ou capacidade. Cada atleta tem um limite individual de adaptação para cada tipo de carga de trabalho ou de treino, o qual se vai alterando com a idade, de forma que aumenta até o sujeito alcance o desenvolvimento máximo de maturação, mas que diminui com o envelhecimento (Verkhoshansky,2002).

O Princípio da Continuidade “Pode-se acrescentar que este princípio compreenderá sempre no treinamento em curso uma sistematização de trabalho que não permita uma quebra de continuidade, isto é, que o mesmo apresente uma intervenção compacta de todas as variáveis interatuantes. Em outras palavras, considerando um tempo maior, o princípio da continuidade é aquela diretriz que não permite interrupções durante esse período.”. Por fim, o princípio da reversibilidade do treino declara que, do mesmo modo que a atividade física regular resulta em adaptações fisiológicas determinadas que permitem melhores desempenhos desportivos, assim interromper ou reduzir de um modo importante o nível

de treino leva a uma reversão parcial ou completa destas adaptações, comprometendo a capacidade de desempenho. Assim, durante um período de interrupção de atividade em atletas bem treinados observam-se alguns efeitos no desempenho, designados por destreino, e que constituem processos de reversão das adaptações orgânicas provocadas pelo exercício sistemático. (Verkhoshansky,2002).

A prática de ginásio como atividade física tem vindo a se tornar cada vez mais regular em todo o mundo, porém sendo cada vez mais praticada são poucos aqueles que conhecem as suas diferentes vertentes e finalidades. No geral existem quatro tipos de treino que são os mais prescritos aos clientes que frequentam os ginásios: adaptação; hipertrofia; força e definição. Para planificarmos e prescrevermos exercício físico devemos ter em atenção alguns princípios do treino.

Num macrociclo (treino prescrito ao longo vario tempo), os objetivos, conteúdos, os meios métodos de treino mudam ao longo das fases que completam o macrociclo. Mudanças estas que acontecem em função do calendário competitivo caso seja para uma modalidade ou mesmo sem fim desportivo ira mudando em função do nível do cliente consoante as necessidades visando sempre a uma melhoria do rendimento do praticante.

Em todos os tipos de força e ganho de massa muscular, é o conceito de periodização (macrociclo) que vai permitir cumprir e deferi determinados objetivos para que possamos atingir o resultado final. Implantação de estratégias específicas para cada uma das fases referidas anteriormente.

Mariana Gianjoppe (2013) *“Macro ciclo é o período total de treino para uma competição-alvo. Ele tem início no primeiro dia de treino e geralmente termina depois de uma ou duas semanas da prova. É com base nele que estabelecemos as diretrizes de planeamentos dos treinos, com a finalidade de cumprir uma meta específica”*.

Focando no treino de hipertrofia, este tipo de treino destina-se a pessoas que se encontrem num nível intermedio/ avançado, onde todos os macrociclos têm uma primeira fase de transição, a que intitulamos de microciclo que possibilita uma pequena adaptação e transferência de conhecimentos e adaptações de uma nova fase.

Os objetivos centrais do treino de hipertrofia são: (adaptado de *Bompa e Cornacchia (2000)*):

	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Julh	Agos
<b>Datas</b>										
<b>Semanas</b>										
<b>Fase</b>	AA	H1	T	H2	T	M	T	FM	T	DM

Figura 9-Macro ciclo possível para treino de hipertrofia .AA- Adaptação Anatômica; H- Hipertrofia; T- Transição; M- Treino Misto; F- Força Máxima; DM- Definição muscular

O treino de potência de força destina-se a atletas de nível avançado que praticam uma determinada modalidade em que a aplicação de força num momento específico é essencial, para este método também é crucial a utilização de força resistente, força máxima e força explosiva, como em todos os macrociclos, existe um período de Transição, a que denominamos de microciclo que permite uma pequena adaptação e transferência dos ganhos obtidos anteriormente.

Os objetivos centrais do treino de potência de força são: (adaptado de *Bompa e Cornacchia (2000)*):

	Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.
<b>Datas</b>										
<b>Semanas</b>										
<b>Fase</b>	AA	H1	T	M	T	FM	T	FE	T	P

Figura 10- Macro ciclo para treino de potência; (AA- Adaptação Anatômica; H- Hipertrofia; T- Transição; M- Treino Misto; FM- Força Máxima; FE- Força Explosiva; P- Trabalho Pliométrico;)

O treino de definição muscular destina-se a clientes num nível avançado, visto que necessita de uma grande exploração a nível muscular, tal como em todos os macrociclos, existe um período de transição, a que denominamos de microciclo que permite uma pequena adaptação e transferência dos ganhos obtidos anteriormente.

Os objetivos centrais do treino de definição muscular são: (adaptado de *Bompa e Cornacchia (2000)*):

	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun
<b>Datas</b>										
<b>Semanas</b>										
<b>Fase</b>	AA	H1	T	H2	T	M	T	DM1	T	DM2

Figura 11-Macro ciclo destinado a definição muscular (AA-Adaptação Anatômica; H-Hipertrofia; T- Transição;M-Treino Misto;DM-Definição Muscular;)



#### 4- Estudo do Caso número 1.

O estudo de caso número 1 é um indivíduo do sexo feminino, tem 42 anos de idade e o seu objetivo é perder peso e tonificar o corpo. De acordo com as *Guidelines* do ACSM (2010), este indivíduo tem um risco baixo para doença coronária durante a atividade física.

A atividade física é fundamental e insubstituível para emagrecer e sobretudo para manter o peso conseguido. É fundamental que as pessoas se convençam que sem a adoção de hábitos de atividade física, é muito difícil reverter pessoas metabolicamente obesas, para além dos benefícios que a prática de exercício físico regular traz, quer seja a nível corporal, físico, psicológico, quer seja no funcionamento do coração, na composição do sangue, etc. (Themundo, Barata, 2003: 138).

A atividade física é “qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos e que resulta num gasto de energia superior ao do metabolismo basal” (Caspersen; Powell; Christenson, 1985). No entanto, segundo a OMS define atividade física como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia – incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer. O termo "atividade física" não deve ser confundido com "exercício", que é uma subcategoria da atividade física e é planejada, estruturada, repetitiva e tem como objetivo melhorar ou manter um ou mais componentes do condicionamento físico. A atividade física moderada e intensa traz benefícios para a saúde. A intensidade das diferentes formas de atividade física varia entre as pessoas. A fim de trazerem benefícios para a saúde cardiorrespiratória, todas as atividades físicas devem ser praticadas em sessões de pelo menos dez minutos de duração.

A OMS recomenda:

- Para crianças e adolescentes: 60 minutos de atividade física moderada à intensa por dia;

- Para adultos (maiores de 18): 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana.

Segundo a ACSM, recomenda que os objetivos de emagrecimentos semanais não excedam a um quilo. Uma orientação geral consiste em estabelecer um deficit calórico de 3.500 a 7.000 kcal por semana (ou seja, 500 a 1.000 kcal por dia) o que, teoricamente, resulta em 0,5 a 0,9 kg de perda de gordura por semana (0,5 kg de gordura = 3.500 kcal). A entidade também recomenda que pessoas em período de restrição calórica limitem a ingestão de gorduras a menos de 30% do total de calorias diárias.

A utilização do treino da força em concomitância com exercício aeróbio e dieta é substancialmente mais eficaz na preservação da massa magra em regimes de emagrecimento, do que quando se efetua somente dieta ou dieta conjugada com exercício aeróbio (Kraemer et al., 1999).

Então no caso numero 1 efetuei a planificação do cliente para que cliente conseguisse atingir os seus objetivos. Neste cliente, dado que só tinha disponibilidade de realizar duas sessões de treino por semana optei então, num dia efetuava as aulas de grupo de circuito em que trabalha a parte aeróbica e de resistência muscular e no outro dia um trabalho cardiorrespiratório complementado de um treino de força. No treino cardiorrespiratório usei o método intervalado. Segundo Medeiros (2012), no treino cardiovascular, existem três métodos de treino: o contínuo, progressivo e intervalado. O treino intervalado, devido aos benefícios dos intervalos de recuperação, representa uma boa estratégia para programas de redução de peso e desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória (Wilmore et al., 2001). No treino da força muscular, planejei de modo a treinar o corpo todo, alternando exercício da para superior com a parte inferior. Após três meses de treino realizou-se uma avaliação física e concluímos que houver alguma melhoria por parte do cliente.

##### 5- Estudo do Caso número 2.

O estudo de caso número 2 é um indivíduo do sexo Masculino, tem 17 anos de idade e o seu objetivo é ganhar massa muscular. De acordo com as *Guidelines* do ACSM (2010), este indivíduo tem um risco baixo para doença coronária durante a atividade física.

Hipertrofia é definida como o aumento líquido de proteínas contrateis, ou seja, aumento na quantidade de actina e de miosina, além das outras proteínas estruturais, ou ainda, aumento na área de secção transversa do músculo (Ratamess *et al.*, 2009).

Existem vários métodos de treino de hipertrofia, nomeadamente, o método “convencional”, o método da “resistência progressiva”, método da “rotina dividida” (*split-routine*), método “puxar/empurrar” (*pull and push*), e o método de treino “em circuito”. O método utilizado na prescrição do treino foi o método da “rotina dividida”, ou seja, *split-routine*. Tem como objetivo treinar com cargas elevadas levando os músculos treinados à fadiga. A estrutura consiste na divisão semanal ou bissemanal do treino. Trabalhar os grupos musculares de forma mais completa, permite aplicar melhor o princípio volume/intensidade e possibilita um maior período de recuperação para cada grupamento muscular. Como o treino é dividido, permite uma melhor aplicação da sobrecarga e uma melhor especialização do treino.

De acordo com estas referências efetuei a planificação e planeamento do treino deste cliente. Utilizei o modelo de periodização desenvolvido por Bompa et al. (2003), como referi na parte de prescrição de exercício físico. Procurei adaptar este modelo à realidade do sujeito. Como o cliente só tinha disponibilidade para duas sessões de treino, optei por treinar os grupos musculares divididos por dois dias, um dia treinava peito/costas/bicípites e abdominais. No outro dia treinava pernas/ombros/tricípites e zona lombar. Também dado que o cliente já frequentava o ginásio a algum tempo decidi passar a fase de adaptação e passar para a fase de hipertrofia. Como o indivíduo acabou por abandonar o ginásio por motivos pessoais, só conseguir prescrever dois meses, sendo que após esses dois meses efetuou-se uma avaliação física, no qual eram visíveis melhorias significativas.

#### 6- Estudo do Caso número 3.

O estudo de caso número 3 é um indivíduo do sexo feminino, tem 41 anos de idade e o seu objetivo é perder peso e massa gorda. De acordo com as *Guidelines* do ACSM (2010), este indivíduo tem um nível moderado de doença coronária durante a atividade física. O cliente realizava 4 sessões de treino por semana, contudo só poderia comparecer durante os dias de semana, logo disse para ir segunda-feira, quarta-feira, quinta-feira e sexta-feira. Por opção do cliente, este disse que queria frequentar as aulas de *zumba*, com

isto só restava segunda-feira e quarta para prescrever exercício físico. Então optei por dizer ao cliente para realizar as minhas aulas de circuito e no outro dia um treino com força resistida em circuito.

O exercício físico mostra-se muito eficaz, no combate à obesidade, pois promove um gasto energético extra promovendo o desequilíbrio na balança energética, fazendo com que se gaste mais energia ao invés de acumulá-la (em forma de gordura) (Francischi et al. 2001).

Na prescrição de exercício para emagrecimento deve-se ter em conta alguns pontos que levam ao êxito no objetivo de se diminuir o percentual de gordura corporal. Dentre várias estratégias o EPOC (consumo de oxigênio em excesso pós-exercício) parece ter uma relação direta com o consumo calórico e gasto energético sabendo que para cada litro de oxigênio consumidos 5 quilocalorias (Kcal). São geradas no organismo (Matsuura et al., 2006). Vários fatores contribuem para o aumento no tempo de duração do EPOC e na sua magnitude, Foureaux (2006) aponta que os exercícios resistidos mais intensos afetam mais na duração e na magnitude do EPOC do que os aeróbios. Outras pesquisas foram realizadas analisando a influência dos diversos tipos de exercícios sobre o EPOC, como a realizada por Meirelles et al. (2004) mostrando que exercícios resistidos realizados em maior volume e intensidade são os que mais desequilibram a homeostase e consequentemente os que mais parecem interferir no EPOC.

Também os exercícios com pesos oferecem uma perda de tecido adiposo semelhante aos exercícios aeróbios independente se o substrato energético dos aeróbios seja predominantemente gordura, pois exercícios anaeróbios mobilizam gordura após o exercício quase na mesma proporção que os aeróbios. (Santarém, 1998).

O circuito é um método de treino físico que não treina especificamente uma capacidade física e, sim, apresenta de uma forma generalizada, tendo resultados tanto no sistema cardiorrespiratório quanto no sistema neuromuscular (Dants, 2003; Tubino; Morreira 2003). No circuito podem ser realizados exercícios com maior predominância anaeróbia ou trabalhar bem o sistema aeróbio ou trabalhar ambos os sistemas em momentos distintos da mesma sessão de treino (Gettman et al., 1978).

Por ser um método de treinamento físico mais generalizado, pode ser bastante útil para indivíduos com sobrepeso e obesidade, que geralmente são pessoas sedentárias e não necessitam de uma aptidão física necessária. (ACSM, 2006b).

Indivíduos com sobrepeso, quando se submetem a exercícios de alta intensidade, como a corrida podem sobrecarregar suas articulações, podendo gerar problemas articulares entre outras doenças como a osteoartrite nas mais diversas articulações, chegando a causar dores, tendo limitações de amplitude de movimentos e reduzindo o número de exercícios viáveis (Poston;Suminski;Foreyt, 2003). Indivíduos com sobrepeso representam um risco maior de desenvolver doenças ortopédicas (ACSM, 2000<sup>a</sup>). Neste caso, com a prática do treinamento de força sendo um treinamento eficiente tem por objetivo fortalecer os músculos esqueléticos e assim diminuir o risco de lesões por impacto, utilizado também pelo aumento do gasto calórico (ACSM, 2002; Quedes; Quedes, 1998).

#### 7- Estudo do Caso numero 4.

O estudo de caso número 4 é um indivíduo do sexo Masculino, tem 18 anos de idade e o seu objetivo é ganhar massa muscular, hipertrofia. De acordo com as *Guidelines* do ACSM (2010), este indivíduo tem um risco baixo para doença coronária durante a atividade física.

Existem varias madeiras de organização das cargas para o treino de força:

- Método Piramidal:

**Crescente:** O peso aumenta e as repetições diminuem. Segundo Gentil (2005), o uso da pirâmide crescente não produz vantagens adicionais para o ganho da força, sendo superada por diversos métodos, que tem como princípio a falha concêntrica na maioria dos casos. Se não existir um cuidado na aplicação da pirâmide para a hipertrofia, pode haver o risco de gerar estímulos bastante divergentes em quantidades insuficientes para poder potencializar as adaptações necessárias para a hipertrofia muscular.

**Decrescente:** Peso diminui e as repetições aumentam. Segundo Gentil (2005), o método decrescente é baseado na redução da carga e aumento do número de repetições, sendo que as repetições são executadas até à fadiga muscular ou o mais próximo dela. A

utilização de cargas mais elevadas, ainda no início das séries, aproveitaria o estado neural para fornecer estímulos tensionais necessários para uma intensidade adequada.

**Método Dinâmico:** O método dinâmico é realizado com exercícios executados à velocidade máxima. Neste método utiliza-se uma carga baixa ou então realiza-se o exercício sem carga. Quanto às repetições podem ir até às 15 ou 20 consoante o nível do indivíduo. A recuperação é longa entre 5 a 7 minutos. É um método muito eficaz para melhorar a produção de força e não são necessárias cargas pesadas, por isso é ideal para atletas principiantes.

**Método da força máxima:** Este método consiste em trabalhar com cargas que permitem ao atleta realizar de uma a três repetições máximas (1 a 3 RM). Se os exercícios forem aplicados a percentagens, o atleta realiza o trabalho de força a 90%. “Segundo Zatsiorski (1966), este método destaca-se graças ao seu impacto sobre os fenómenos nervosos. Em efeito às primeiras repetições o atleta vê-se obrigado a trabalhar ao máximo, e desta maneira a solicitar os seus mecanismos nervosos, melhorando a força. As aquisições nervosas (recrutamento, sincronização e frequência) realizam-se nas melhores condições. É mais um ponto de eficácia deste método. É um método qualitativo e para o seu desenrolar não necessita mais do que poucas séries e repetições.”

De acordo com estas referências efetuei a planificação e planeamento do treino deste cliente. Utilizei o modelo de periodização desenvolvido por Bompa et al. (2003), como referi na parte de prescrição de exercício físico. Procurei adaptar este modelo à realidade do sujeito. O método utilizado na prescrição do treino foi o método da “rotina dividida”, ou seja, *split-routine*, como expliquei no caso numero 2. Também utilizei o método de organização de cargas piramidal crescente.

De acordo com a literatura apresentada e as indicações fornecidas, efetuei a planificação do treino (anexo VIII) para que o cliente conseguisse atingir os seus objetivos.

Após 3 meses de treino realizou-se uma avaliação física (Anexo XII). Através das informações fornecidas por esta avaliação concluo que já existem diferenças desde o início que começou a frequentar o ginásio.

### **1.3. Organização de Atividade de Promoção**

O projeto de promoção que ajudei a idealizar foi, “Prostar Day and Night II”, foi um evento com várias atividades.

As atividades eram:

- Workshop de Capoeira,
- Workshop de salsa
- Zumba Glow Party
- Aula de Piloxing
- *Starlight Run*
- Jantar Convívio

O evento teve como objetivo promover a instituição, mas também proporcionar um dia diferente à população de Nelas. Também teve o intuito de promover a prática de atividade física para incentivar as pessoas a uma melhor qualidade de vida. O evento foi realizado no dia 11 de julho de 2015 com início às 15h.

No anexo XX, contém toda a informação acerca deste evento.

### **1.4. Formações Complementares**

As formações são um fator importante para o desenvolvimento do nosso conhecimento científico, com a participação em palestras e workshops vai aumentar então o nosso conhecimento. Ao longo do ano letivo, participei numa formação organizada pela ESCED, no auditório central do IPG.

- a) CIDESD 2014: Congresso Internacional de Exercício e Performance Desportiva.

Nos dias 14 e 15 de Novembro de 2014, realizou-se o congresso Internacional de Exercício e Performance Desportiva CIDESD 2014, na cidade da Guarda. Sem dúvida um marco marcante na nossa formação académica e mesma para a evolução da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Este evento veio promover o desenvolvimento e projeção institucional, e com o objetivo de uma articulação entre a formação académica e o contexto de intervenção profissional. Com esta iniciativa, conseguimos reunir na Guarda, investigadores, académicos e agentes desportivos de reconhecimento nacional e internacional. Tendo este congresso a presença de aproximadamente de 300 participantes. O Congresso estava dividido por: Palestras, poster, comunicações e workshops.

Os grandes temas abordados no CIDESD foram:

- *Talent development: key considerations to boost the potential of young- Nuno leite(University of Trás-os-Montes and Alto Douro, Portugal);*
- *Performance Analysis in professional Soccer- Christopher Carling (University of Central Lancashire, United Kingdom);*
- *Evaluation and Training control, a mandatory requirement in high performance- Amândio Santos ( University of Coimbra, Portugal);*
- *Strength training and Motor Performance- Per Tesch (karolinska Institute, Sweden);*
- *The role of physical activity in healthy aging- Ignácio Aras Royo (University of Castilla-La-Mancha, Spain);*
- *Physical Exercise And oncological disease-José Soares( University of Porto, Portugal*

Com o CIDESD 2014, aumentou sem dúvida o meu conhecimento nas diferentes vertentes que foram debatidas durante os dois dias. É uma mais-valia para nós enquanto estudantes, poder ouvir toda a informação transmitida por parte dos grandes investigadores a nível nacional e internacional. Foi uma experiência marcante no nosso percurso académico e que será útil certamente para o futuro. Acerca do que se falou nestes dois dias e o que me comoveu mais foi sem dúvida o workshop em que participei, a palestra do professor Amândio Santos e a palestra do professor José Soares

Em suma, iniciativas com estas serão sempre benéficas para nós, e daqui para a frente espero que possa ter o privilégio de comparecer a mais congressos cheios de conteúdos na cidade da guarda.



## IV-Conclusões

## 1. Reflexão Final

Foi com bastante orgulho e prazer que estive a estagiar na clínica Prostar Saúde. Apesar da pouca oferta que o ginásio tinha, o estágio foi um sucesso a todos os níveis, tanto a nível profissional, visto que houve uma boa relação com os utentes e com os donos e responsáveis do ginásio, como a nível pessoal, visto que aprendi muito sobre o funcionamento de um ginásio, comportamentos e procedimentos em relação a essa área.

A relação técnico-utente é na minha opinião essencial para que a pessoa continue a frequentar o ginásio, continuando assim o seu treino. Infelizmente, e devido a compromissos profissionais, muitas pessoas preferem utilizar o seu tempo livre para ficar em casa, o que leva ao sedentarismo, e a todos os problemas que nós todos sabemos, e deixam de frequentar e praticar exercício físico. Através de uma cordial e amigável relação com o técnico, o gosto e prazer em voltar ao ginásio é maior. O discurso do técnico torna-se assim fundamental também para a manutenção do utente no ginásio. Deve-se avisar e centralizar o discurso sobre os problemas do sedentarismo, da obesidade, provocando uma mudança e tomada de consciência sobre o estado da pessoa e sobre a sua qualidade de vida.

Segundo minha experiência concluo que o contacto com o utente é fundamental, com muito respeito claro, e só quando necessário e com a devida autorização do cliente. O contacto físico leva o utente a ter uma maior confiança e segurança no exercício que esta a realizar, reduzindo assim também o risco de lesão.

Este relatório de estágio, apresenta todo o meu trabalho desenvolvido, sendo complementado com o *dossier* de estágio onde estão presentes todos os parâmetros desenvolvidos ao longo do ano.

Todos os objetivos que foram planeados e estruturados no início do estágio, juntamente com o tutor e orientador de estágio foram cumpridos, havendo algumas alterações e implementações, mas sempre com a finalidade de ser benéfico para a minha evolução, sendo que uns foram realizados com maior ou menor grau de dificuldade.

Como é normal, ao longo do estágio deparei-me com algumas dificuldades. Logo no início, foi um pouco difícil a adaptação à entidade, também durante todo o

estágio foi árduo o trabalho para conseguir lecionar aulas de grupo devido a não me identificar com nenhuma aula que estava a ser lecionada na entidade. No que diz respeito aos clientes, por vezes também era difícil responder às questões que me eram colocadas. Para conseguir responder aos temas colocados, foi fundamental as pesquisas efetuadas com base em artigos e livros. Contudo foram essas dificuldades, que me fizeram evoluir enquanto profissional.

Em contrapartida, retiro inúmeros aspetos positivos na minha reflexão dos vários meses que estagiei. O estágio proporcionou-me momentos marcantes na minha vida que nunca irei esquecer. Levo comigo laços de amizades que fui criando com alguns clientes e que confiavam em mim para os ajudar a atingir os seus objetivos. Na área de acompanhamento dos utentes na sala de exercício, consegui implementar os principais fundamentos sobre a prescrição de exercício, ver as necessidades de cada cliente e especificar e individualizar os seus treinos, aplicando o treino da força muscular e resistência aeróbica. Na correção de posturas e identificação de erros na realização dos exercícios, senti uma grande evolução, tornando se mais frequente a minha intervenção com os utentes no ginásio. No que diz respeito às aulas de grupo, consegui implementar aulas de circuito e step atlético, no qual os clientes sentiam alguma dificuldade na sua realização, devido a serem pouco ativos. Contudo conquistei a atenção deles, e fiz com que eles conseguissem ultrapassar dificuldades e que criassem eles próprios as suas determinações e objetivos.

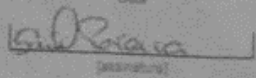


Em suma, considero imprescindível que qualquer estudante do ensino superior passe por esta etapa na sua vida, para se conseguir enquadrar com o mundo do trabalho e deparar-se com a realidade. Assim posso dizer que, com esta epata concluída na minha vida com sucesso, estou preparado para entrar no mundo profissional na minha área.

## 2. Referências bibliográficas

- Camara Municipal de Nelas. 2015. “No Title.” *História E Personalidades*. Accessed July 10. <http://www.cm-nelas.pt/index.php/turismo/caracterizacao-do-concelho/historia-e-personalidades>.
- Ferguson, Brad. 2014. “ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription 9th Ed. 2014.” *The Journal of the Canadian Chiropractic Association*. The Canadian Chiropractic Association. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4139760/>.
- Francis, L. L. 2000. *Teaching a Group Exercise Class*. American Council on Exercise.
- Kennedy. 2000. *Group Fitness Instructor Manual*. 1st ed. American Council on Exercise.
- Krinski, Kleverton, Hassan Mohamed Elsangedy, Nelson Nardo Junior, and Izabel Aparecida Soares. 2015. “Efeito do exercício aeróbio e resistido no perfil antropométrico e respostas cardiovasculares de idosos portadores de hipertensão.” *Acta sci., Health sci* 28 (1).
- Malina, Robert, and Claude Bouchard. 2004. *Growth, Maturation, and Physical Activity*. Edited by HUMAN KINETICS. 2nd ed. <http://www.humankinetics.com/products/all-products/growth-maturationnd-physical-activity-2nd-edition>.
- McArdle, Willian, Frank Katch, and Victor Katch. 2011. *Fisiologia Do Exercício*. Edited by GUANABARA KOOGAN. 7th ed.
- Ribeiro, Fernando. 2013. “Treino Em Circuito.” [http://condominioinforma.blogspot.pt/2014\\_05\\_01\\_archive.html](http://condominioinforma.blogspot.pt/2014_05_01_archive.html).
- Thompson, Walter. 2010. *ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Robert D Chetlin, Resistance Training – Contemporary Issues in Resistance Training: What Works?, Fit Society, American College of Sports Medicine,

## V-Anexos

# **Anexo I – Plano de Estágio Modelo GESP.004**

<b>IPG</b> Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda	<b>PLANO DE ESTÁGIO</b>	MODELO
Licenciatura em Desporto (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)		GESP 215.92
Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio. O Plano de Estágio é aplicável a estágios cuja finalidade é o desenvolvimento supervisionado, em contacto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de formação frequentado pelo Trainador Estagiário.		
<input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo	Modalidade:	
<input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar	Área de intervenção:	<u>Atletismo / Atletas / Fisioterapia</u>
<b>1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO</b>		
Estudante / Trainador(a) Estagiário(a):		
Nome: <u>Luís Miguel Pereira</u>	N.º de estudante: <u>567302</u>	
Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:		
Nome: <u>Bernardo Leite Jorge</u>	N.º de func.: <u>570</u>	
Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento:		
<small>(Trainador com qualificação superior à do Curso de Trainadores em questão, ou igual e partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo.)</small>		
<input checked="" type="checkbox"/> Nome: <u>Luís Miguel Ferreira da Silva</u>	N.º de cédula profissional:	
<b>2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO</b>		
<p><u>Aquisição de competências que respondam às exigências da realidade de intervenção no nível moral, ético, legal e biológico.</u>  <u>Aquisição de competências que habilitem um interveniente profissional a atuar de forma autónoma sobre o interveniente profissional a registar profissionalmente.</u></p>		
<b>3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO</b>		
<p><u>Sob as direções e orientações a organização em termos de rede de suporte, estruturas, recursos, estratégias, funcionamento e meios de comunicação interrelacionados avaliar os aspetos fundamentais da intervenção no âmbito do desporto físico.</u>  <u>Elaborar um plano de intervenção considerando objetivos comportamentais bem como conteúdos, meios e métodos de ensino em espaços físicos e temporais concretos e dar lugar ao processo de avaliação da prática física, preparando sessões de recuperação adequadas aos objetivos e conteúdos a manter e manter organizado.</u></p>		
<b>4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES</b>		
1.ª fase: <u>Fase de Integração e planeamento</u>	Início: <u>06/11/2014</u> <small>D O M M A A A A</small>	
2.ª fase: <u>Fase de Intervenção</u>	Início: <u>05/02/2015</u> <small>D O M M A A A A</small>	
3.ª fase: <u>Fase de avaliação e análise, etc.</u>	Início: <u>21/05/2015</u> <small>D O M M A A A A</small>	
<b>5. ASSINATURAS</b>		
O(A) Estudante / Trainador(a) Estagiário(a)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento
<u>06/11/2014</u> <small>Data</small>	<u>08/11/2014</u> <small>Data</small>	<u>11/11/2014</u> <small>Data</small>
 <small>(assinatura)</small>	 <small>(assinatura)</small>	 <small>(assinatura e carimbo de entidade)</small>

## **Anexo II – Fichas de Avaliação**



<u>FICHA INICIAL</u>
Nome do Cliente:
Idade:
Profissão:
Instrutor:
Data de Nascimento:
Disponibilidade para o treino:
Contacto:

1ª Parte	Anamnese			
	Sim	Não		
Histórico Familiar				
Hipertensão Arterial			Medicação	
Fumador			Quantidade	
Diabetes			Medicação	
Suplementos alimentares			Quais	
Outros				
Prática de exercício físico?			Quais?	

2ª Parte	Avaliação Antropométrica			
Idade		Peso		P. Anca
Pressão Arterial		%Massa Gorda		Flexibilidade
Eq. Repouso		P. Cintura		IMC
Altura		P. Abdominal		

3ª Parte	Motivação e o seu Estado
Objetivos	
Razão pela qual se Escreveu	

Assinatura Instrutor

\_\_\_\_\_

Assinatura Gerência

\_\_\_\_\_

## **Fatores de Risco**

### **Dados pessoais:**

Nome:

\_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ Data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Gênero: \_\_\_\_\_

Objetivo:

\_\_\_\_\_

Frequência semanal: \_\_\_\_\_ Dias da semana:

<b>Fatores de risco</b>	<b>Sim</b>	<b>Não</b>	<b>Observações</b>
Asma			
Diabetes			
Familiar direto com problemas cardíacos (ataque cardíaco, cirurgia cardíaca, cateterismo cardíaco, cardiopatia congênita, enfarte)			
Sinais ou sintomas de doenças pulmonares, cardíacos			

<b>PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire).</b> Responda às seguintes questões com SIM ou NÃO (assinale no quadro as suas respostas).		
<b>Questões</b>	<b>Sim</b>	<b>Não</b>
1. Alguma vez o seu médico lhe disse que tinha problemas cardíacos e que apenas devia praticar atividade física recomendada por um médico		
2. Sente dores no peito quando faz atividade física?		

3. No mês passado, sentiu dores no peito enquanto não fazia atividade física?		
4. Perde o equilíbrio devido a tonturas ou alguma vez ficou inconsciente?		
5. Tem algum problema ósseo ou articular que pode piorar devido a uma mudança na sua atividade física?		
6. Atualmente o seu médico prescreveu-lhe algum medicamento para a pressão arterial ou para problemas cardíacos?		
7. Conhece <u>qualquer outra razão</u> pela qual não deva praticar atividade física?		

## Avaliação Corporal

### Dados pessoais:

Nome:

\_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ Data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Gênero: \_\_\_\_\_

Objetivo:

\_\_\_\_\_

Frequência semanal: \_\_\_\_\_ Dias da semana:

**Tabela da Avaliação Antropométrica**

Avaliações	Valores			Resultado		
	1°	2°	3°	1°	2°	3°
Altura -						
Peso (Kg)						
% Massa adiposa						
% Massa líquida						
% Massa muscular						
Massa óssea (Kg)						
Taxa metabólica em repouso (Kcal)						
Taxa metabólica em esforço (Kcal)						

Avaliações	Valores					
	M. S. Direito			M. S. Esquerdo		
	1ª	2ª	3ª	1ª	2ª	3ª
Tensão Arterial Sistólica (TAS)						
Tensão Arterial Diastólica (TAD)						
Frequência Cardíaca						

**Tabela de avaliação dos perímetros**

Perímetros	Valor (cm)		
	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Avaliações			
Torácico			
Cintura			
Anca			
Braço tenso			
Braço contraído			
Crural			
Geminal			
Abdominal			

**Tabela avaliação das pregas adiposas**

Pregas Adiposas	Valor (mm)		
	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>
Avaliações			
P. Tricipital			
P. Bicipital			
P. Supra – ilíaca			
P. Abdominal			
P. Crural			
P. Subescapular			
P. Geminal			
P. Peitoral (só para homens)			
P. Ílio cristal			

### Tratamento de dados

Parâmetro	Cálculo	Valor	Resultado
<b>IMC (Índice de Massa Corporal)</b>	$IMC ((Kg/m^2) = \text{Peso} / (\text{Altura})^2$		
<b>Relação cintura/anca</b>	Perímetro da cintura/perímetro da anca (cm)		
<b>Densidade corporal (Dc)</b>	<p><b>Mulheres Dc(g/cm<sup>3</sup>) = 1,0994921 – (0,0009929x<math>\Sigma 3</math>) + (0,0000023 x (<math>\Sigma 3</math>)<sup>2</sup>)-(0,0001392 x idade)</b></p> <p><math>\Sigma \text{pregas(mm)} = P. \text{Tricipital(mm)} + P. \text{Suprailiaca(mm)} + P. \text{Crural(mm)}</math></p> <p><b>Homens Dc(g/cm<sup>3</sup>) = 1,109380-(0,0008267x<math>\Sigma 3</math>) + (0,0000016x(<math>\Sigma 3</math>)<sup>2</sup>) -(0,0002574 x idade)</b></p> <p><math>\Sigma \text{pregas(mm)} = P. \text{Peitoral(mm)} + P. \text{Abdominal(mm)} + P. \text{Crural(mm)}</math></p>		
<b>% Massa Gorda (equação de Siri)</b>	<p>Mulheres % Massa Gorda = <math>(5,01/Dc-4,57) \times 100</math></p> <p>Homens % Massa Gorda = <math>(4,95/Dc-4,50) \times 100</math></p>		

## Avaliação da aptidão aeróbia

### Dados pessoais:

Nome:

---

Idade: \_\_\_\_\_ Data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Gênero: \_\_\_\_\_

Objetivo:

---

Frequência semanal: \_\_\_\_\_ Dias da semana

Avaliação da aptidão aeróbia (Teste de Cooper)		
Tempo	Metros Percorridos	V02 MAX
12'		
12'		

$$VO^2_{max} (kg.min)^{-1} = (22.351 \times \text{distância em km}) - 11.288$$

ou

$$VO^2 \text{ máx} = (\text{Dist. percorrida (metros)} - 504.9) / 44.73 = VO^2 \text{ em ml } 1/(kg.min)$$

## Avaliação da Força e Resistência muscular

### Dados pessoais:

Nome:

---

Idade: \_\_\_\_\_ Data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Gênero: \_\_\_\_\_

Objetivo:

---

Frequência semanal: \_\_\_\_\_ Dias da semana:

<b>Avaliação da Força e Resistência muscular</b>		
<b>Pressuposto</b>	<b>Nº de repetições 1</b>	<b>Nº de repetições 2</b>
Extensões de braços		
Abdominais		

<b>Aptidão Muscular- força 1RM</b>		
<b>Pressuposto</b>	<b>Nº de repetições 1</b>	<b>Nº de repetições 2</b>
Leg Press		
Chest Press		
Pulldown		



## Avaliação da Flexibilidade

### Dados pessoais:

Nome:

---

Idade: \_\_\_\_\_ Data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Gênero: \_\_\_\_\_

Objetivo:

---

Frequência semanal: \_\_\_\_\_ Dias da semana

<b>Avaliação da Flexibilidade</b>		
<b>Pressuposto</b>	<b>Valor 1 (cm)</b>	<b>Valor 2 (cm)</b>
Sit and reach		
Back Strech		

## **Anexo III – 1ª Sessão de treino para estudo de caso 1**

Semana\Data: 1ª Semana 3\11\2014 a 7\11\2014					
Frequência por semana: 2 vezes					
Nome: Maria de Fátima					
Instrutor: Saul Marques Pereira					
<b>Controlo Do Peso</b>					
Peso Inicial	62,6	Peso Anterior	62,6	Peso Atual	62,6
<b>Aquecimento</b>					
Equipamento	Duração	Inclinação\Nível	Velocidade	Intensidade	
Passadeira	5'	0	5		
<b>Treino cardiovascular</b>					
Equipamento	Duração	Inclinação\Nível	Velocidade	Intensidade	
Passadeira	10'	0	6-7	50 %	
Elíptica	10'			50 %	
<b>Treino com Resistências</b>					
Exercício		Séries x Repetições	Descanso	Carga (kg) 40% 1RM	
Proposto	Alternativa			Proposta	Nova
Agachamento com apoio da bola medicinal		2x15	30'' a 45''		
Remada baixa com halteres		2x15			
Lounges com Halteres		2x15			
Press de ombros Com Elásticos		2x15			
Em posição de prancha, executar a hipertensão da perna alternado		2x15			
<b>Alongamentos: 5 min</b>					

## **Anexo IV – Sessões de treino para estudo de caso 2**

**Treino 1: Peito/Costas/bicípites e abdominais****Terça-feira 1 Mesociclo****Nome:****Nível do cliente:** Principiante\ Intermedio**Instrutor:** Saul Marques Pereira

<b>Data:</b>	8 / 1 / 2015	<b>Altura:</b>		<b>IMC:</b>		<b>Peso Inicial</b>	
--------------	--------------	----------------	--	-------------	--	---------------------	--

**Aquecimento**

<b>Equipamento</b>	<b>Duração</b>	<b>Inclinação\Nível</b>	<b>Velocidade</b>	<b>Intensidade</b>
Passadeira	5´a 10		8-12	50%

**Treino com Resistências**

<b>Exercício</b>		<b>Séries x Repetições</b>	<b>Descanso</b>	<b>Componentes críticas de execução</b>	<b>Carga (1RM)</b>
<b>Proposto</b>	<b>Alternativa</b>				
Peck - deck		3x10-12	90´´	Aguentar 1 seg. Fase neutra	65%-80%
Supino horizontal		3x8-10	90´´	Movimento perfeito... sem pressas	
Peito alto c/ halteres		3x-10-12	90´´	Movimento perfeito... sem pressas	
Puxador alto (posterior)		3x12	60´´	Dar enfase a parte excêntrica	
Remada horizontal		3x12	60´´	Contração total do dorsal na parte concêntrica; contração de 1 seg	
Serrote		3x12	60´´	Melhoramento da posição de execução	
Crull alternado (com halteres)		3x10-12	60´	Movimento perfeito...sem balanços	
Bicípites concentrado		3x10-12	60´		
Bicípites na máquina de cabos		3x10-12	60´		
Abs Crunch		3x20	30´		
<i>Abs Elevação das pernas</i>		3x15	30´		

**Alongamentos:5 min**

**Treino 2: Pernas/ombros/Tricípites e lombares****Sexta-feira 1 Mesociclo**

<b>Nome:</b>							
<b>Nível do cliente:</b> Principiante\ Intermedio							
<b>Instrutor:</b> Saul Marques Pereira							
<b>Data:</b>	8 / 1 / 2015	<b>Altura:</b>		<b>IMC:</b>		<b>Peso Inicial</b>	
<b>Aquecimento</b>							
<b>Equipamento</b>		<b>Duração</b>		<b>Inclinação\Nível</b>		<b>Velocidade</b>	<b>Intensidade</b>
Passadeira		5´a 10				8-12	50%
<b>Treino com Resistências</b>							
<b>Exercício</b>		<b>Séries x</b>	<b>Descanso</b>	<b>Componentes críticas de</b>		<b>Carga</b>	
<b>Proposto</b>	<b>Alternativa</b>	<b>Repetições</b>		<b>execução</b>			
<i>Leg Press</i>		3x8-10	90´´	4 seg.excêntrica+4 seg.concêntrica		65%-80%	
leg extension		3x12	60´´	Ponta dos pés apontam para dentro			
leg curl		3x12	60´´	Pouco peso e com uma descida controlada			
Press de ombro na máquina		3x8-10	90´´	Movimento perfeito sem pressas			
Elevação lateral do ombro na máquina de cabos		3x8-10	60´´	Menos balanço possível			
Elevação frontal do ombro com alteres		3x8-10	60´´	Menos balanço possível			
Tríceps Puxador (pega plana)		3x12	60´´	3 seg. Fase excêntrica			
Tríceps corda		3x12	60´´	Rotação ext. na fase final do movimento			
Press francês c/halteres		3x12	60´´	Manter cotovelos juntos às orelhas			
Lombares		3x20	30´´				
<b>Alongamentos:5min</b>							

## **Anexo V – Sessões de treino caso 3**

<b>Data: 26 / 1 / 2015 MESSOCICLO 1</b>				
<b>Nome:</b>				
<b>Instrutor:</b> Saul Marques Pereira				
<b>Aquecimento</b>				
<b>Equipamento</b>	<b>Duração</b>	<b>Inclinação\Nível</b>	<b>Velocidade</b>	<b>Intensidade</b>
Passadeira	5' a 10'		4-7	50%
<b>Treino com Resistências</b>				
<b>Exercício</b>		<b>Séries x Repetições</b>	<b>Descanso</b>	<b>Volume\Intensidade 40% a 50% (1RM)</b>
<b>Proposto</b>	<b>Alternativa</b>			
Squat <i>na fitball</i>		30''	30'' a 60'' De acordo com a condição física do cliente	2x circuito
pull down(lat machine)				
Leg Crul				
chest press				
Leg extension				
Aberturas ombros				
step up				
Bíceps com halteres				
tricep press down				
<b>Alongamentos: 5mim</b>				



## **Anexo VI – Avaliações físicas estudo de caso 4**

Nome do Cliente: Sebastião Fonseca
Idade: 18
Profissão: Estudante
Instrutor: Saul Pereira
Data de Nascimento: 2-09-1996
Disponibilidade para o treino: 5 vezes por semana
<b>Contacto:</b>

1º Parte	Anamnese			
	Sim	Não		
Histórico Familiar		x		
Hipertensão Arterial		x	Medicação	
Fumador		x	Quantidade	
Diabetes		x	Medicação	
Suplementos alimentares		x	Quais	
Outros				
Prática de exercício físico?	x		Quais?	Artes marciais

2ª Parte	Avaliação Antropométrica				
Idade	18	Peso	72 kg	P. Anca	90 cm
Pressão Arterial	12,5 8,7	%Massa Gorda	13 %	Flexibilidade	15 cm
Fc Repouso	59	P. Cintura	74 cm	IMC	21.74 kg/m <sup>2</sup>
Altura	1,82	P. Abdominal	79 cm		

<b>3ª Parte</b>	<b>Motivação e o seu Estado</b>
Objetivos	Ganha de massa muscular/hipertrofia
Razão pela qual se Escreveu	Estou um bocado magro e queria aumentar o meu volume um pouco

Assinatura Instrutor

---

Assinatura Gerência

---

**Dados pessoais:**

Nome: Sebastião Fonseca

Idade: 18 Data de nascimento: 2-09-1996 Género: Masculino

Objetivo: hipertrofia

Frequência semanal: 5 Dias da semana: segunda-feira, terça-feira, quarta-feira, sexta-feira, sábado.

<b>Anamnese</b>	<b>Sim</b>	<b>Não</b>	<b>Observações</b>
Fumador		X	
Medicação		X	
Suplementos alimentares		X	
Lesão (s)			
Operações		X	
Atividade física praticada anteriormente	X		Futebol
Dor ao praticar atividade física		X	

<b>Fatores de risco</b>	<b>Sim</b>	<b>Não</b>	<b>Observações</b>
Asma		X	
Diabetes		X	
Familiar direto com problemas cardíacos (ataque cardíaco, cirurgia cardíaca, cateterismo cardíaco, cardiopatia congénita, enfarte)		X	
Sinais ou sintomas de doenças pulmonares, cardíacos		X	

<b>PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire).</b> Responda às seguintes questões com SIM ou NÃO (assinale no quadro as suas respostas).		
<b>Questões</b>	<b>Sim</b>	<b>Não</b>
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 <u>qualquer outra razão</u> pela qual não deva praticar atividade física?		x

**Dados pessoais:**

Nome: Sebastião Fonseca

Idade: 18 Data de nascimento: 2-09-1996 Género: Masculino

Objetivo: hipertrofia

Frequência semanal: 5 Dias da semana: segunda-feira, terça-feira, quarta-feira, sexta-feira, sábado.

<b>Tabela da Avaliação Antropométrica</b>		
	<b>Valores</b>	
<b>Avaliações</b>	<b>1º 20-03-2015</b>	<b>2º 11-06-2015</b>
Altura -	182	182
Peso (Kg)	72	75
% Massa adiposa	13	15
% Massa líquida	62,3	61,8
% Massa muscular	46 %	48,3
Massa óssea (Kg)	10,5	10,5
Taxa metabólica em repouso (Kcal)	1840	1881
Taxa metabólica em esforço (Kcal)	2852	2916

<b>Avaliações</b>	<b>Valores</b>			
	<b>M. S. Direito</b>		<b>M. S. Esquerdo</b>	
	<b>1ª</b>	<b>2ª</b>	<b>1ª</b>	<b>2ª</b>
Tensão Arterial Sistólica (TAS)	12,4	12,5	12,2	12,3
Tensão Arterial Diastólica (TAD)	86	86	85	84
Frequência Cardíaca	64		63	

<b>Tabela de avaliação dos perímetros</b>				
<b>Perímetros</b>	<b>Valor (cm)</b>			
Avaliações	<b>1<sup>a</sup></b>		<b>2<sup>a</sup></b>	
Torácico	84		85	
Cintura	74		73	
Anca	90		90	
	Direito	Esquerdo	Direito	Esquerdo
	1 <sup>a</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>
Braço tenso	27	26	29	28,5
Braço contraído	30	29	32	31,3
Crural	50,2	50,1	51,1	51
Geminal	34	34	34,4	34,3
Abdominal	79		77	

<b>Tabela avaliação das pregas adiposas</b>		
<b>Pregas Adiposas</b>	<b>Valor (mm)</b>	
Avaliações	<b>1<sup>a</sup></b>	<b>2<sup>a</sup></b>
P. Tricipital	8	<b>7,2</b>
P. Bicipital	4	<b>3,8</b>
P. Supra – ilíaca	6	<b>5,9</b>
P. Abdominal	12	<b>10</b>
P. Crural	10	<b>9,8</b>
P. Subescapular	8	<b>7,8</b>
P. Geminal	7	<b>6,7</b>
P. Peitoral (só para homens)	4	<b>3,7</b>
P. Ílio cristal	<b>6</b>	<b>6,5</b>

**Dados pessoais:**

Nome: Sebastião Fonseca

Idade: 18 Data de nascimento: 2-09-1996 Género: Masculino

Objetivo: hipertrofia

Frequência semanal: 5 Dias da semana: segunda-feira, terça-feira, quarta-feira, sexta-feira, sábado.

<b>Avaliação da aptidão aeróbia (Teste de Cooper)</b>		
<b>Tempo</b>	<b>Metros Percorridos</b>	<b>V02 MAX</b>
12'	2600 (m)	46.8 ml/kg/min

$$\text{VO}^2_{\text{max}} (\text{kg}\cdot\text{min})^{-1} = (22.351 \times \text{distância em km}) - 11.288$$

ou

$$\text{VO}^2_{\text{máx}} = (\text{Dist. percorrida (metros)} - 504.9) / 44.73 = \text{VO}^2 \text{ em ml } 1/(\text{kg}\cdot\text{min})$$



### Dados pessoais:

Nome: Sebastião Fonseca

Idade: 18 Data de nascimento: 2-09-1996 Género: Masculino

Objetivo: hipertrofia

Frequência semanal: 5 Dias da semana: segunda-feira, terça-feira, quarta-feira, sexta-feira, sábado.

<b>Avaliação da Flexibilidade</b>		
<b>Pressuposto</b>	<b>Valor 1 (cm)</b>	<b>Valor 2 (cm)</b>
Sit and reach	15	16
Back Strech	Dto: 2 Esq:3	Dto: 3 Esq: 3

Nome: Sebastião Fonseca

Idade: 18 Data de nascimento: 2-09-1996 Género: Masculino

Objetivo: hipertrofia

Frequência semanal: 5 Dias da semana: segunda-feira, terça-feira, quarta-feira, sexta-feira, sábado.

<b>Avaliação da Força e Resistência muscular</b>		
<b>Pressuposto</b>	<b>N<sup>o</sup> 1</b>	<b>N<sup>o</sup> 2</b>
Extensões de braços	24	32
Abdominais	38	45

<b>Aptidão Muscular- força 1RM</b>		
<b>Pressuposto</b>	<b>N<sup>o</sup> 1</b>	<b>N<sup>o</sup> 2</b>
Leg Press	160	170
Chest Press	50	55
Pulldown	60	65

## **Anexo VII – Periodização do Treino caso 4**

**Nome:** Sebastião Fonseca

**Idade:** 18

**Data de nascimento:** 2-09-1996 **Género:** Masculino

**Objetivo:** hipertrofia

Frequência semanal: 5 Dias da semana: segunda-feira, terça-feira, quarta-feira, sexta-feira, sábado.

- Os objetivos centrais do treino de hipertrofia são:

	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Julh	Agos
<b>Datas</b>										
<b>Semas</b>										
<b>Fase</b>	AA	H1	T	H2	T	M	T	FM	T	DM

Tabela 1: Macroциclo de treino de hipertrofia

AA- Adaptação Anatómica; H- Hipertrofia; T- Transição; M- Treino Misto; F- Força Máxima; DM- Definição muscular

- Onde os objetivos intermédios são os seguintes:

<p><b>Mesociclo 1</b> <b>(Adaptação Anatómica):</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ativar todos os músculos, tendões e ligamentos, a fim de suportarem cargas elevadas;</li> <li>- Realizar uma compensação entre os músculos, isto é, significa dar maior prioridade aos músculos negligenciados e restaurar a simetria;</li> <li>- Prevenir as lesões através de uma adaptação progressiva a cargas elevadas;</li> <li>- Melhorar a condição cardiorrespiratória;</li> <li>- Melhorar a técnica na execução dos exercícios.</li> </ul>
---	--

<b>Mesociclo 2 e 3</b> <b>(Hipertrofia):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumentar a massa muscular até ao nível desejado, através do gasto constante das reservas de ATP/CP;</li> <li>- Desenvolver todos os grupos musculares. Trabalhar os grupos musculares do corpo;</li> <li>- Melhorar a proporção entre todos os músculos do corpo, especialmente entre os membros superiores e os membros inferiores, entre peito e costas, entre flexores e extensores.</li> <li>- No mesociclo posterior, realiza-se o mesmo processo, no entanto o volume e a intensidade de carga aumentam substancialmente, de modo a verificar-se algumas melhorias.</li> </ul>
<b>Mesociclo 4</b> <b>(Treino Misto):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Continuar a aumentar a massa muscular;</li> <li>- Introduzir métodos de aumento da força máxima de forma a fomentar a “hipertrofia crónica”, ou aumento do tónus e densidade muscular a longo termo.</li> </ul>
<b>Mesociclo 5</b> <b>(Força Máxima):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Produzir um aumento no conteúdo de proteína muscular de forma induzir uma hipertrofia crónica e, assim, aumentar o tónus e a densidade muscular;</li> <li>- Melhorar a sintonia intra e intermuscular;</li> <li>- Recrutar, ao máximo, as fibras musculares de contração rápida;</li> <li>- Elevar o nível de força máxima do atleta.</li> </ul>
<b>Mesociclo 6</b> <b>(Definição Muscular):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumentar a definição muscular de forma global;</li> <li>- Melhorar o sistema cardiovascular;</li> <li>- Aumento da densidade capilar, resultante do treino aeróbio.</li> </ul>

<b>Treino de adaptação anatômica e hipertrofia</b>								
<b>Calendarização de 20-03-2015 a 15-05-2015 unidades de treino</b>								
	<b>1- Mesociclo</b>				<b>2- Mesociclo</b>			
<b>Volume</b>	50-70 %				60-75 %			
<b>Intensidade</b>	50 % AA	55 % AA	60% AA	70% H	65% H	75% H	65% H	70% H
<b>Dias da semana</b>	<b>Microciclo 01</b>	<b>Microciclo 02</b>	<b>Microciclo 03</b>	<b>Microciclo 04</b>	<b>Microciclo 05</b>	<b>Microciclo 06</b>	<b>Microciclo 07</b>	<b>Microciclo 08</b>
<b>2ª Feira</b>	Todo corpo	Todo corpo	Todo corpo	Perna/Abs	Perna/Abs	Peito/Trícep/Gêmeo	Costas/Bícep	Perna/Abs
<b>3ª Feira</b>	Todo corpo	Todo corpo	Todo corpo	Peito/Trícep/Gêmeo	Costas/Bícep	Perna/Abs	Peito/Trícep/Gêmeo	Costas/Bícep
<b>4ª Feira</b>	Todo corpo	Todo corpo		Costas/Bícep	Peito/Trícep/Gêmeo	Costas/Bícep	Perna/Abs	Peito/Trícep/Gêmeo
<b>5ª Feira</b>	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
<b>6ª Feira</b>	Todo corpo	Todo corpo	Todo corpo	Deltoide		Deltoide	Deltoide	Deltoide
<b>Sábado</b>	Todo corpo	Todo corpo	Todo corpo	Trícep/Bícep/Gêmeos		Trícep/Bícep/Gêmeos	Trícep/Bícep/Gêmeos	Trícep/Bícep/Gêmeos
<b>Domingo</b>	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso

<b>Treino de hipertrofia</b>				
<b>Calendarização de 15-05-2015 a 11-06-2015 unidades de treino</b>				
	<b>3- Mesociclo</b>			
<b>Volume</b>	70-85 %			
<b>Intensidade</b>	70% H	75% H	80% H	85% H
<b>Dias da semana</b>	<b>Microciclo 1</b>	<b>Microciclo 2</b>	<b>Microciclo 3</b>	<b>Microciclo 4</b>
<b>2ª Feira</b>	Perna/Abs	Peito/Trícep/Gêmeo	Costas/Bícep	Perna/Abs
<b>3ª Feira</b>	Peito/Trícep/Gêmeo	Perna/Abs	Peito/Trícep/Gêmeo	Costas/Bícep
<b>4ª Feira</b>	Costas/Bícep	Costas/Bícep	Perna/Abs	Peito/Trícep/Gêmeo
<b>5ª Feira</b>	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
<b>6ª Feira</b>	Deltoide	Deltoide	Deltoide	Deltoide
<b>Sábado</b>	Trícep/Bícep/Gêmeos	Trícep/Bícep/Gêmeos	Trícep/Bícep/Gêmeos	Trícep/Bícep/Gêmeos
<b>Domingo</b>	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
Unidades de treino	5			
Total sessões de treino	60			
Dias de descanso	2			

## **Anexo VIII – Planos de Treino do Caso 4**

Semana\Data: 1ª ADAPTAÇÃO ANATOMICA				
Nome: Sebastiao Fonseca				
Instrutor: Saul Pereira				
<b>Aquecimento</b>				
Equipamento	Duração	Inclinação\Nível	Velocidade	Intensidade
<b>Passadeira</b>	10	-	-	-
<b>Treino com Resistências</b>				
Exercício		Séries x Repetições	Carga 50%	
Proposto	Alternativa		Proposta	Nova
<b>Leg press</b>		2x em circuito		
<b>Puxador alto</b>				
<b>Leg curl</b>				
<b>Peck deck</b>				
<b>Leg extension</b>				
<b>Remada horizontal</b>				
<b>Máquina de adutores</b>				
<b>Dumbell Shoulder Press</b>				
<b>Abdominal</b>				
<b>Alongamentos:</b>				



<b><u>Plano de Treino ( Peito/tricípite/ombro)</u></b>							
<b>Nome: Sebastião Fonseca</b>							
<b>Nível do cliente: Intermédio</b>							
<b>Instrutor: Saul Pereira</b>							
<b>Data:</b>	<b>10-04-2015</b>	<b>Altura:</b>	<b>182</b>	<b>IMC:</b>	<b>21,7</b>	<b>Peso Inicial</b>	<b>72</b>
<b>Aquecimento</b>							
<b>Equipamento</b>	<b>Duração</b>	<b>Inclinação\Nível</b>		<b>Velocidade</b>	<b>Intensidade</b>		
Passadeira	5-10 m	-		-	-		
<b>Treino com Resistências</b>							
<b>Exercício</b>		<b>Séries x Repetições</b>		<b>Descanso</b>	<b>Carga(1RM%) 60 %a 75 %</b>		
<b>Proposto</b>	<b>Alternativa</b>						
Peck deck		4x15		1-			
Supino Declinado c/barra		4x12/12/10/10		123m			
Supino Inclinado c/halteres		3x12/12/10					
Supino Plano c/barra		3x12/12/12					
Aberturas Inclínados c/halteres		3x12/10/12					
Puxador c/corda		3x12					
Tríceps barra à testa (banco inclinado)		3x12					
Tríceps supinado		3x12/12/10					
Gêmeo na Multipower		5x12					
<b>Alongamentos:</b>							

### Plano de Treino(Costas/bicípites)

**Nome: Sebastião Fonseca**

**Nível do cliente: Intermédio**

**Instrutor: Saul Pereira**

<b>Data:</b>	10-04-2015	<b>Altura:</b>	182	<b>IMC:</b>	21,7	<b>Peso Inicial</b>	72
--------------	------------	----------------	-----	-------------	------	---------------------	----

#### Aquecimento

Equipamento	Duração	Inclinação\Nível	Velocidade	Intensidade
Passadeira	5-10 m	-	-	-

#### Treino com Resistências

Exercício		Séries x Repetições	Descanso	Carga (60 %a 75 %1RM%)
Proposto	Alternativa			
Lat Pull Down (pega supinada)		4x10-12		
Remada Comboio (pega larga)		4x10-12		
Serrote c/halter		4x10-12		
Remada horizontal		4x10-12		
Curl com barra		3x10-12		
Curl alternado com halteres (sentado)		3x10-12		

**Alongamentos:**

### Plano de Treino ( Pernas, abs)

**Nome: Sebastião Fonseca**

**Nível do cliente: Intermédio**

**Instrutor: Saul Pereira**

<b>Data:</b>	10-04-2015	<b>Altura:</b>	182	<b>IMC:</b>	21,7	<b>Peso Inicial</b>	72
--------------	------------	----------------	-----	-------------	------	---------------------	----

#### Aquecimento

Equipamento	Duração	Inclinação\Nível	Velocidade	Intensidade
Passadeira	5-10 m	-	-	-

#### Treino com Resistências

Exercício		Séries x Repetições	Descanso	Carga(1RM%) 60 %a 75 %
Proposto	Alternativa			
Agachamento		4x15	1a1e30m	
Leg Curl		4x10-12		
Leg press		3x8-10		
Leg Extension		3x12		
Sissys Squat		4x12		
Abdominais (Polia Alta)		4x15		
Abdominais (Rotações com peso)		4x20		
Prancha Isométrica		4x45s-1e30m	30s-1m	
Prancha Isométrica lateral		30s a 1m	30s-1m	

**Alongamentos:**

### Plano de Treino (Tríceps/Bíceps/Gêmeos)

**Nome: Sebastião Fonseca**

**Nível do cliente: Intermédio**

**Instrutor: Saul Pereira**

<b>Data:</b>	10-04-2015	<b>Altura:</b>	182	<b>IMC:</b>	21,7	<b>Peso Inicial</b>	72
--------------	------------	----------------	-----	-------------	------	---------------------	----

#### Aquecimento

Equipamento	Duração	Inclinação\Nível	Velocidade	Intensidade
Passadeira	5-10 m	-	-	-

#### Treino com Resistências

Exercício		Séries x Repetições	Descanso	Carga(1RM%) 60 % a 75 %
Proposto	Alternativa			
Tríceps Puxador (pega plana)		4x10-12		
Press francês c/halter bilateral		3x10-12		
Fundos com peso		falha		
Tríceps. Corda		3x15		
Banco Scott		3x15		
Curl alternado com halteres		4x12		
Curl martelo alternado c/halteres		4x8-12		
Concentrado unilateral		3x6-10		
Prensa gêmeos		5x20		
Step (peso corporal)		5x20(10 +10)		

### Plano de Treino(ombros)

**Nome: Sebastião Fonseca**

**Nível do cliente: Intermédio**

**Instrutor: Saul Pereira**

<b>Data:</b>	10-04-2015	<b>Altura:</b>	182	<b>IMC:</b>	21,7	<b>Peso Inicial</b>	72
--------------	------------	----------------	-----	-------------	------	---------------------	----

#### Aquecimento

Equipamento	Duração	Inclinação\Nível	Velocidade	Intensidade
Passadeira	5-10 m	-	-	-

#### Treino com Resistências




Exercício		Séries x Repetições	Descanso	Carga(1RM%) 60 %a 75 %
Proposto	Alternativa			
Laterais c/halter				
Press de Ombro c/barra à frente				
Frontais com barra plana				
Ombro posterior c/halteres				
Encolhimentos c/ halteres				






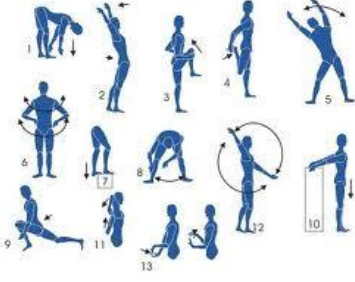
**Alongamentos:**

## **Anexo IX – Plano de Aulas de Circuito**

**Instrutor:** Saul Marques Pereira**Número da aula:** 3ª**Data da aula:** 9-1-2015**Horário da aula:** 18h**Duração da aula:** 30-45 min**Nível dos Clientes:** Iniciado

<b>Objetivo:</b>	Emagrecimento e Fortalecimento da Resistência Muscular
<b>Método:</b>	Intervalado
<b>Tempo de trabalho em cada estação:</b>	30''
<b>Pausa:</b>	45''
<b>Intensidade:</b>	Baixa\Moderada
<b>Voltas ao Circuito:</b>	2 ou 3 (dependendo do estado do cliente)

<b>Aquecimento:</b>	5 Min ( corrida e saltos)		
<b>Exercício</b>	<b>Tipo de Resistência</b>	<b>Demonstrações</b>	<b>Observações</b>
<b>Pendulo</b>	Aeróbica		Todo o corpo
<b>Squat</b>	Muscular		Membros inferiores (glúteos, quadricípites)
<b>Subida ao step (subida escada)</b>	Aeróbica		Todo o corpo

<b>Push ups (flexões)</b>	Muscular		Parte Superior (peitoral)
<b>Elevação do joelho (pull down)</b>	Aeróbica		Todo Corpo
<b>Low rw</b>	Muscular		Parte Superior (grande dorsal)
<b>Corrida estática (no mesmo sitio)</b>	Aeróbica		Todo Corpo
<b>Bicípites curl (com elásticos)</b>	Muscular		Membros superiores (bicípites)
<b>Saltar á corda</b>	Aeróbica		Todo Corpo
<b>Extensão do tronco (auxilio de fitball)</b>	Muscular		Core e reto abdominal
<b>Retorno á calma:</b>			
<b>Notas:</b>			




## **Anexo X – Plano de Aulas de Step Atlético**



## Plano de Aula STEP Atlético

<p><b>Objetivo:</b> Trabalho cardiovascular e trabalho de força;  <b>Tempo total:</b> 45 minutos;</p>	<p><b>Instrutor:</b> Ricardo Martins  <b>Data:</b> 30/04/15   <b>Hora:</b> 18.15h                  Sessão: 1</p>
<p><b>Organização da carga:</b> Parte cardio seguida de parte de força;  <b>Intensidade:</b> 132-150bpm;</p>	<p><b>Nº de exercícios:</b> 30  <b>Intervalo de repouso:</b> 5x1min</p>

		Música (nº e duração)	Exercícios	Grupos muscul.	Critérios de êxito	Nº reps /tempos	Intensidade	Material
<b>Aquecimento</b>		Hands up mix 2013 : 150 bpm	Step Touch; Step Touch alonga braço; Step touch Empurra braço; Subida de joelho; Pés aos Glúteos;	<i>Todo corpo;</i> <i>Todo corpo;</i> <i>Todo corpo;</i> <i>Todo corpo;</i> <i>Todo corpo;</i>	<i>Ser capaz de acompanhar o ritmo do instrutor;</i> <i>Realizar os exercícios corretamente;</i> <i>Manter a postura correta;</i>	16 t 16 r x 2 16 t 16 r x 2 16 t 16 r x 2 16 t 16 r x 2 16 t 16 r x 2	150 Bpm	Step; Toalha; Água; Mini halters;

<b>Fundamental</b>		<p><b>Hot Workout // Latin Step Hits Spring 20015 Session (132 BPM)</b></p>	<p><i>Passo em "V"</i> <i>Joelhos ao cotovelo</i> <i>Agachamento lateral</i> <i>Soube e desce A</i> <i>Saltos laterias</i> <i>Halteres (bicipite e tricípite)</i> <i>Passo em "L"</i> <i>Afundos com agachamentos</i> <i>Passo básico</i> <i>Soube e desce A</i> <i>Joelhos em cima e chuta</i> <i>Soube o step e hipertensão das pernas e braços abertos</i> <i>Agachamento com salto para o step</i> <i>Corrida lateral</i> <i>Halteres( costas e peito)</i> <i>Abs crunches</i> <i>Abs crunches cruzados</i> <i>Prancha isométrica</i> <i>Prancha lateral</i></p>	<p>Todo corpo. O movimento constante dos membros inferiores e superiores exigem o trabalho total do mesmo.</p>	<p>Ser capaz de acompanhar o ritmo do instrutor; Realizar os exercícios corretamente; Manter a postura correta; Realizar trabalho de cardio; Realizar trabalho de força; Reforço Abdominal;</p>	<p>32 t 32 r 32 t 32 r 32 t 32 r 32 t 32 r 32 t 32 r 32 t 32 r 32 t 32 r 32 t 32 r 32 t 32 r 32 t 32 r 32 t 32 r 32 t 32 r 32 t 32 r 32 t 32 r 32 t 32 r 32 t 32 r 32 t 32 r 32 t 32 r 32 t 32 r 32 t 32 r</p>	<p>132 – 150 bpm</p>	<p>Step; Toalha; Água; halteres; Colchões;</p>
<b>Relaxamento</b>		<p>Outlandish - Aicha</p>	<p>Parte inferior (isquiotibial quadríceps); Parte Superior (Ombro, Tríceps, bíceps, Abdominal); Todo o corpo; Inspiração e Expiração;</p>	<p><i>Parte inferior (isquiotibial quadríceps);</i> <i>Parte Superior (Ombro, Tríceps, bíceps, Abdominal);</i> <i>Todo o corpo;</i> <i>Inspiração e Expiração</i></p>	<p><i>Ser capaz de alongar corretamente os músculos;</i> <i>Manter o equilíbrio;</i> <i>Controlo da respiração</i></p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>-</p>

# **Anexo XI – Plano de Aulas de Step GAP**

<b>GAP</b>			
Data: 6/2/2015		Hora: 19:30	Duração: 45 min
			Nº da sessão:  1
Participantes (total): 4 Feminino: 4 Masculino: 0	População alvo: Adolescentes, adultos	Material: Peso corporal,	
Objetivo geral: Ativar os diversos sistemas corporais com ênfase no quadríceps			

	Nome do exercício	Grupo muscular	Breve explicação do exercício	Séries e rep	Tempo
Aquecimento	Balanços com uso dos m.g	todo corpo	Em pé, pernas à largura dos ombros, tocar com a ponta do pé direito no chão e vice-versa, o braço segue a perna que toca com a ponta do pé no chão, em cada sorte os braços passam do baixo, para o meio e de seguida acima da cabeça)	3 Séries de 15 rep	5'
	Step <i>(march)</i> utilizando de m.s	todo corpo	Em pé, tocar com o pé esquerdo no direito e vice-versa, com diferentes movimentos do mau: (1) extensão e flexão do braço (2) adução e abdução do braço (3) Rotação lateral dos braços.	3 Séries de 15 rep	
	Gracopéiras	todo corpo	A perna de liderança realiza apoio lateral, ficando de pernas afastadas, de seguida vai apoiar, cruzando atrás, por último a perna liderança volta a realizar um toque treinando do pé juntos, utilizando diferentes <i>gaps</i> : <i>degr</i> , <i>braço</i> : (1) flexão e extensão do braço, (2) adução e abdução dos braços (3) bater palmas	3 Séries de 15 rep	
	Elevação do joelho ao cotovelo		Uma perna à frente da outra, a perna que está atrás vai tocar no cotovelo oposto a perna que vai contactar o <i>gap</i> : <i>ótroc</i> .		
	Corrida	todo corpo	Em pé, subir os joelhos à frente na primeira sorte, de seguida bater com o calcanhar no rabo	3 Séries de 15 rep	
Parte fundamental	Afundos	Quadríceps, isquiotibiais e Rabo	Virar a ponta dos pés para a frente e posicionar as mãos na cistara. Agar o pé esquerdo num degrau e afastar a perna direita para trás. Descer o corpo, ficar a perna da frente e descer a perna de trás até esta tocar calzar com o joelho no chão e voltar ao início.	3 Séries de 15 rep.	30m'
	Agachamento livre	Quadríceps e rabo	Em pé, pernas afastadas à largura da anca. Ficar as pernas e descer o tronco, estendendo o rabo para trás, como se fosse sentar numa cadeira. A coluna deve ficar direita e os joelhos não podem ultrapassar a ponta dos pés	3 Séries de 15 rep.	
	Agachamento abduzido	Rabo e parte interna da coxa	Afastar as pernas além da largura da anca, com a ponta dos pés virada para fora. Flexionar as pernas, descendo o rabo em direção ao chão, até formar cerca de um ângulo de 90 graus com os joelhos. Manter a coluna direita	3 Séries de 15 rep.	
	Elevação de glúteos na ponte	Rabo	Deitados, pernas flexidas, pés apoiados perto do rabo e braços estendidos ao longo do corpo. Subir a anca contraindo o rabo até formar uma linha reta com o tronco (R). Voltar à posição inicial.	3 Séries de 15 rep.	

	<b>Flexão plantar</b>	<b>Gêmeos</b>	Em pé, com as pernas paralelas e afastadas na largura da anca. Deitar a coluna bem direita e apoiar as mãos numa barra. Ficar com a ponta dos pés e voltar sem tocar com o calcanhar no chão	3 Series de 15 rep.	
	<b>Prancha</b>	<b>Parde abdominal (reto)</b>	Coloque-se em posição de prancha, afastando as mãos à largura dos ombros e colocando-as por baixo dos pés. Apóie os joelhos ou apenas os pés no chão. Flutue a articulação dos cotovelos, de modo a aproximar o peito do chão, mantendo a coluna alinhada. Concentre a força no peito, braços e abdominais, para manter o corpo em linha reta	3 Series de 30s.	
	<b>Sit. up</b>	<b>Reto abdominal</b>	Sentado, dobrando as pernas, com as plantas do pé no chão e os joelhos a uma altura de distância um do outro. Deito-se devagar encostando a coluna e apoiando a no colchão e estique os braços para trás, ao lado da cabeça. Suba os braços e a coluna até chegar com as mãos aos pés e regite	3 Series de 15 rep.	
	<b>Abdominal cruzado</b>	<b>Abdominal oblíquo e reto abdominal</b>	Decúbito dorsal, com pernas flexionadas e um pé apoiado no solo. Cruze a outra perna sobre o joelho da perna apoiada no solo. Com a mão agarrada da perna cruzada, na nuca, projete o tronco em direção ao joelho, fazendo flexão da anca.	3 Series de 15 rep.	
<b>Retorno à calma</b>	<b>Flexores da cabeça</b>		Coloque as mãos sobre a nuca e pressione a cabeça para baixo	10s em cada posição	3 min.
	<b>Coluna</b>		Estique os braços segurando a linha do tronco. Mantenha o abdômen levemente contraído e os joelhos desbloqueados. Regite com o outro membro.		
	<b>Adutores da omoplata</b>		Aproxime os cotovelos, o tanto possível, aproxime o queixo da região anterior do tronco e projete a bacia para a frente e a região posterior e superior do tronco para trás.		
	<b>Quadríceps</b>		Equilibrando-se com braço estendido lateralmente, agarra um dos pés com o braço do mesmo lado e dobre o joelho ao máximo, mantendo as costas direitas, e joelho para trás e junto ao outro. Regite com o outro membro.		
	<b>Abdutores da coxa</b>		Mantenha a região posterior do tronco em contacto com a parede, direcione o joelho e o ombro ao lado oposto. Regite com o outro membro.		

	<b>Adutores da coxa</b>		Distoque a bacia para o lado e para trás, projete a região anterior do tronco para a frente e para baixo. Regite com o outro membro.		
	<b>Gêmeos</b>		Sentado com as costas direitas, junto as plantas dos pés e aproxime os momeos da bacia, depois dobre os joelhos calcom		

## **Anexo XII – Plano de aula de Pump no IPGym**

Parte da Aula	Grupo Muscular	Objetivos	Descrição dos exercícios	Tempo	
				P	I
Ativação funcional	Costas, ombros, quadríceps e isquiotibiais	Promover aumento da temperatura corporal e aquecimento das articulações e músculos	Deadlift – 2/2 – Remada Horizontal – 2/2 – Ramada Alta – 2/2 – Clean and Press – 2/2 – Ramada Alta – 2/2 – Clean and Press – 2/2 – Agachamento – 1/1 – Lunge L – 1/1 – Lunge R – 1/1 – Abdução Membros Superiores – 2/2 – Abdução + Rotação Membros Superiores – 2/2 –	8'	
Parte fundamental	Quadríceps e isquiotibial	Trabalhar todos os músculos do grupo visados para a aula, de uma forma localizada	Agachamento - 4/4 – - 1/2 – - 1/1 – - 2/2 –	30''	
	Grande peitoral		Supino horizontal - 3/1 – - 4/4 – - 1/2 – - 1/1 – - 2/2 –		
	Cadeia posterior (costas)		Deadlift – 2/2 – Remada Horizontal – 2/2 – Combinação dos dois exercícios.		
	Quadríceps e isquiotibial		Lunge L e R - 3/1 – - 2/2 – - 1/1 –		
	Ombros		Abdução M.S. – 2/2 – Abdução + rotação M.S. – 2/2 – – Abdução + rotação + fecho M.S. - 2/2 –		
	Abdominais		Crunch – 2/2 – Crunch Oblique Twist – 1/1 – Prancha Prancha lateral		
Retorno à calma		Relaxamento	Exercícios de alongamento.	7'	45''



## **Anexo XIII – Organização de projeto de promoção**

## Projeto de Organização de Atividade de Promoção



De acordo com o regulamento de estágio, é necessária a realização de um projeto de promoção da instituição acolhedora de estágio. Deste âmbito dei a ideia e ajudei planear o evento, que se realizou na vila de nelas.

Os processos para a realização do evento foram:

- 1- Falar com a camara, para ter a autorização do espaço e pedir o palco;
- 2- Depois do sim, contactar a empresa Glow, o Jordi, os instrutores, os artesões, os carros clássicos, as comidas e bebidas
- 3- Pedir licencias, licenças especial de ruido, licença dos direitos de autos, licença para a corrida e GNR

- 4- Depois de tudo aprovado, começar a publicidade e pedir patrocínios (lona, cartazes, pendões, cartazes, facebook, etc)
- 5- Ir ao local ao se vai realizar o evento e ver onde vão ficar colocadas as coisas.

## **População Alvo**

-Todo tipo de população

## **Objetivos**

- Promover a atividade física e desportiva a médio, longo prazo;
- Promover a instituição;
- Promover a novas experiencias
- Promover o convívio e socialização.