



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Alex Anthony Freitas

julho | 2016

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



Relatório de Estágio

Relatório para a obtenção do grau de licenciado em Desporto

Alex Anthony Freitas

Guarda, julho 2016



Estágio no menor de Exercício Físico e Bem-Estar

Local de Estágio: *Salutis Health Club*

Discente: Alex Anthony Freitas

Coordenador de Estágio: Prof.^a Doutora Carolina Vila-Chã

Tutor de Estágio: Dr.^a. Verónica Borges

Identificação do estagiário

Nome: Alex Anthony Freitas

Morada: Rua do Castelão, nº7, 3525-631 Lapa do Lobo - Nelas

Contacto: +351 969653204

E-mail: alexanthonyf@hotmail.com

Número de Estudante: 5007624

Entidade Formadora:

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Prof. Doutor Pedro Tadeu

Curso: Licenciatura em Desporto, menor Exercício Físico e Bem-estar

Diretora do Curso: Prof. Doutora Carolina Vila-Chã

Docente Coordenador de Estágio: Prof. Doutora Carolina Vila-Chã

Entidade Acolhedora de Estágio

Salutis Health Club – Viseu

Rua Soima Viso, Viseu,

Telefone: +351 232429348

Responsáveis pela Instituição: Rui Martins e Bárbara Silva

Tutor de Estágio: Prof.^a Verónica Borges, Licenciada em Educação Física.

Início do Estágio: 9 de Setembro de 2015.

Fim de Estágio: 31 de Maio de 2016

Duração: 420 horas

Agradecimentos

Os meus sinceros agradecimentos aos meus pais, à minha irmã e restante família que tanta paciência tiveram ao longo destes três anos, pois é devido a eles que cheguei até aqui e também por todo o esforço para que fosse possível completar a minha licenciatura.

À minha orientadora, professora Carolina Vila-Chã, por toda a disponibilidade, orientação, dedicação, sempre disponível a esclarecer qualquer dúvida, por todos os conhecimentos transmitidos e apoio para comigo ao longo do processo de estágio.

Aos meus grandes amigos, pela amizade, companheirismo, conselhos, ajuda e por todo o apoio nos bons e maus momentos. Obrigado pelo encorajamento e força dada para ultrapassar todos os obstáculos encontrados neste percurso.

À minha supervisora Verónica Borges e aos restantes professores, em especial ao professor Rui Martins e Bárbara Silva, do ginásio *Salutis Health Club*, por todo o apoio, conhecimentos, experiências prestadas e disponibilidade para esclarecimento de dúvidas e por me terem dado a oportunidade de poder desenvolver competências, que serão uma mais-valia no meu futuro principal.

Por fim, a todos os professores da Licenciatura de Desporto, que contribuíram para o meu enriquecimento, tanto pessoal como profissional.

Muito Obrigado!

Resumo

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

O objetivo desta unidade curricular é colocar em prática todos os conhecimentos teóricos e práticos que foram adquiridos no decorrer dos três anos da Licenciatura em Desporto. O estágio foi realizado no ginásio *Salutis Health Club*, situado na cidade de Viseu. As principais funções desenvolvidas na Instituição, ao longo do estágio foram: o acompanhamento e orientação dos clientes na sala de exercício, realização e lecionação de aulas de grupo, realização de observações relativamente às aulas de grupo e acompanhamento de instrutores a clientes e os respetivos relatórios, desenvolvimento de atividades de promoção e divulgação da entidade acolhedora e presença em formações complementares.

Indo ao encontro do objetivo deste relatório, nele será descrito: a instituição onde foi realizado o estágio, *Salutis Health Club*, situado no distrito de Viseu e na cidade de Viseu, de seguida o planeamento de estágio e os objetivos gerais e específicos traçados, depois as atividades desenvolvidas no decorrer do estágio e por fim uma reflexão final sobre as aprendizagens efetuadas, as dificuldades encontrada e superadas, justificando com elementos que possam perspetivar a melhoria da qualidade da formação.

Palavras-chaves: Desporto, Estágio, Aulas de Grupo e Sala de Exercício.

Índice

Agradecimentos	II
Resumo	III
Índice	IV
Índice de Figuras	VI
Índice de Tabelas	VII
Lista de Siglas.....	VIII
Introdução.....	1
1. Parte I – Caracterização e análise da entidade acolhedora	3
1.1. Caracterização da Instituição.....	4
1.2. Recursos da Instituição	4
1.2.1. Recursos Humanos	4
1.2.2. Recursos Materiais	5
1.2.2.1. Equipamento.....	6
1.3. População Alvo	7
1.4. Serviços Prestados	8
2. Parte II – Objetivos e Planeamento do Estágio	9
2.1. Definição inicial das áreas de intervenção	10
2.2. Calendarização Anual do Estágio.....	10
2.3. Horário de Estágio	11
2.4. Objetivos do Estágio.....	12
2.4.1. Objetivos Gerais	12
2.4.2. Objetivos Específicos	12
3. Parte III – Atividades Desenvolvidas	14
3.1. Atividades Desenvolvidas	15
3.1.1. Aulas de Grupo.....	15
3.1.1.1. Treino Funcional	16
3.1.1.1.1. Metodologias e Objetivos do Treino Funcional.....	17
3.1.1.1.2. Plano de Aula de Treino Funcional	17
3.1.1.2. Aulas de Alongamentos	18
3.1.1.2.1. Metodologias e Objetivos dos Alongamentos	18
3.1.1.2.2. Plano de Aula de Alongamentos.....	19
3.1.1.3. Aula de Abdominais.....	19

3.1.1.3.1. Metodologias e Objetivos da Aula de Abdominais	20
3.1.1.3.2. Plano de Aula de Abdominais	20
3.2. Avaliação e Prescrição de Atividade Física	20
3.2.1. Ficha de Avaliação e Questionário PAR-Q.....	20
3.2.2. Periodização e Planeamento do Treino	22
3.2.3. Treino individualizado.....	22
3.2.3.1. Estudo caso - Cliente A.....	22
3.2.3.2. Estudo caso - cliente B	24
3.2.3.3. Estudo caso - cliente C	26
3.3. Atividades Complementares.....	29
3.3.1. Primeiro Encontro de Desporto Integrado na Guarda	29
3.3.2. Atividade de Promoção “Open Day”	30
Reflexão Final	32
Bibliografia.....	35
Anexos.....	36
Anexo I – Modelo de Plano de Estágio	37
Anexo II – Plano de Aula de Treino Funcional.....	39
Anexo III – Plano de Aula de Alongamentos.....	41
Anexo IV – Plano de Aula de Abdominais	43
Anexo VI – Ficha de Avaliação cliente A.....	47
Anexo VII – Plano de treino cliente A	49
Anexo VIII – Plano de aula cliente B.....	51
Anexo IX – Plano de aula cliente C	54
Anexo X – Cartaz Open Day.....	57

Índice de Figuras

Figura 1 - Logótipo da do ginásio Salutis Health Club	4
Figura 2 - Organograma da Instituição.....	5
Figura 3 - Área de Treino de <i>Cardiofitness</i> (Fonte Própria).	5
Figura 4 - Área de Treino de Musculação (Fonte Própria)	6
Figura 5- <i>Box</i> de <i>Crossfit</i> (Fonte Própria).	6
Figura 6 - Calendarização Anual de Estágio	11

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Horário de Estágio.....	12
Tabela 2 - Aulas observadas.....	16
Tabela 3 - Aulas lecionadas.....	16
Tabela 4 - Registo de Avaliações Cliente A.....	22
Tabela 5 - Treino de Adaptação Anatômica.....	23
Tabela 6 - Registo de Avaliações Cliente B.....	25
Tabela 7 - Registo de Avaliações Cliente C.....	27

Lista de Siglas

ACSM – *American College and Sport Medicine*

BPM – Batimentos por Minuto

CERCIG – Cooperativa de Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados da Guarda

DGS – Direção Geral de Saúde

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

FCR – Frequência Cardíaca de Repouso

GESP – Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais

HDL – *HightDensityLipoproteins*

IC – Índice de Conicidade

IMC – Índice de Massa Corporal

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

LDL – *LowDensityLipoproteins*

MC – Medida de Cintura

MCT – Massa Corporal Total

MG – Massa Gorda

MM – Massa Magra

PAR-Q – Questionário de Prontidão para Atividade Física

PC – Perímetro da Cintura

PD – Pressão Diastólica

PS – Pressão Sistólica

RCQ – Relação Cintura Quadril

RM – Repetição Máximo

SC – Superfície Corporal

TF – Treino Funcional

Introdução

Foi no âmbito da unidade curricular “Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar”, referente ao 3º ano do curso de licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, que surgiu a oportunidade estabelecer um contacto mais regular com a o contexto real de trabalho.

O estágio visa, entre outros objetivos, a transferência, utilização e aplicação de saberes e conhecimentos adquiridos no decorrer do processo educacional, procurando assim estabelecer um elo de ligação entre os saberes teórico-práticos e experiências em contexto profissional. Espera-se que este processo possibilite o desenvolvimento gradual das competências para que sejamos melhores profissionais na área, proporcionando uma maior interação com os clientes e colaboradores do ginásio.

O estágio realizou-se no ginásio *Salutis Health Club*, situado em Viseu, ao longo do ano letivo 2015/2016. O que me estimulou para a escolha deste local, foi o facto de este possuir um leque variado de atividades, bem como diversidade de clientes, pertencentes a diferentes escalões etários e a diferentes estratos socioeconómicos. Esta multiplicidade possibilita, à partida, uma experiência mais diversificada e mais rica. Também de referir a disponibilidade dos responsáveis da instituição que se mostraram, desde logo, disponíveis para me receber e me ajudar na transmissão e aplicação de conhecimentos.

O plano de estágio traçado no início do ano letivo, apresenta-se em anexo (Anexo I - Modelo GESP.003).

As principais áreas de intervenção no estágio, centram-se na sala de exercício e aulas de grupo, tendo como objetivo a lecionação de forma autónoma em ambas as áreas.

No que concerne à estrutura do relatório final de estágio, está organizado em quatro partes distintas:

- Parte I, que consiste em fazer uma caracterização da entidade, onde serão apresentados os recursos do ginásio, equipamento utilizado, população alvo e serviços prestados pelo ginásio.

- Parte II, em que serão descritos os objetivos do meu estágio, bem como o seu planeamento ao longo do ano.

- Parte III, esta parte consiste numa descrição das atividades desenvolvidas em cada uma das áreas de intervenção.

- Parte IV, aqui irei fazer uma reflexão final onde irei falar sobre as principais conclusões e aprendizagens retiradas ao longo do estágio.

Por fim, irei apresentar uma bibliografia bem como os anexos que foram referidos ao longo do relatório.

1. Parte I – Caracterização e análise da entidade acolhedora

1.1. Caracterização da Instituição

O local de estágio que me acolheu foi o ginásio *Salutis Health Club* (Fig. 1). Este ginásio situa-se na cidade de Viseu, pertencente à região centro do país com cerca 69713 habitantes. Este ginásio tem como endereço a Rua da Soima, Viseu, Edifício da Soima. Situado na região do Viso, em Viseu, é autoproclamado por ser a primeira instituição a praticar um regime *lowcost* em Viseu, com o principal objetivo de eliminar as barreiras associadas à prática de exercício físico, sejam elas principalmente por razões económicas. Tornou-se assim, ao longo do tempo, uma instituição que valoriza a harmonia, respeito e familiarização de todos os clientes do ginásio. Os principais concorrentes e opositores do ginásio são: o ginásio *Forlife*, *LaPalestra*, *Ffitness* e *StarGym*, sendo este último um ginásio somente para mulheres.



Figura 1 - Logótipo da do ginásio Salutis Health Club

O ginásio *Salutis Health Club* foi fundado em 2001, tendo passado por várias gerências. Neste momento a entidade tem como responsáveis o instrutor Rui Martins e a instrutora Bárbara Silva.

O horário de funcionamento do ginásio é de segunda a sexta-feira das 09:00h às 21:30h e sábado das 10:00h às 19:00h. O ginásio tem três áreas de intervenção associadas ao exercício físico, entre elas, uma sala de musculação e *cardiofitness*, várias aulas de grupo e uma *box* dedicada ao *crossfit*.

1.2. Recursos da Instituição

1.2.1. Recursos Humanos

Para que haja um funcionamento harmonioso dentro do ginásio *Salutis Health Club*, existem diversas pessoas a colaborar para o sucesso deste, como demonstra a figura 2.

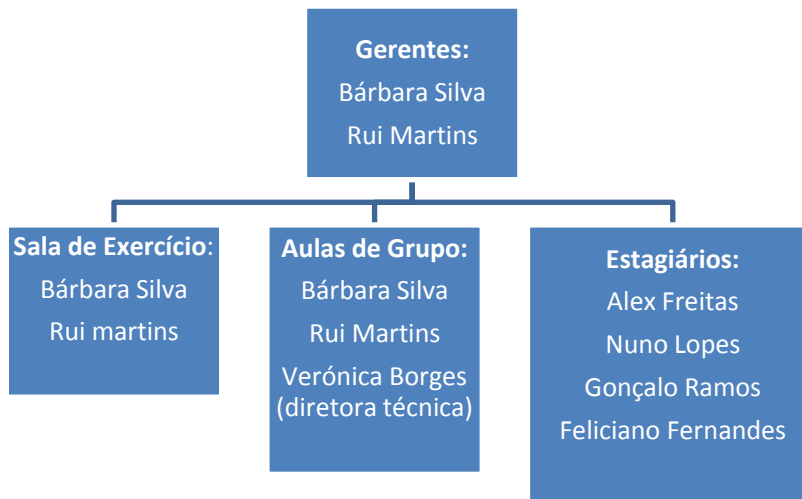


Figura 2 - Organograma da Instituição

1.2.2. Recursos Materiais

No que diz respeito aos recursos materiais, este ginásio possui, em termos estruturais, as seguintes áreas:

- Uma área de receção aos clientes;
- Uma área para treino de cardiofitness(fig.3);
- Uma área dedicada ao treino de musculação (fig.4);
- Três balneários (masculino, feminino e para pessoas com deficiência);
- Duas salas de aulas de grupo, sendo que uma delas esta apenas dedicada às aulas de *cycling*,
- Uma sala de arrumações;
- Um gabinete de Avaliação Física,
- Um espaço dedicado à modalidade de *Crossfit* (*Box de Crossfit*)(fig.5).

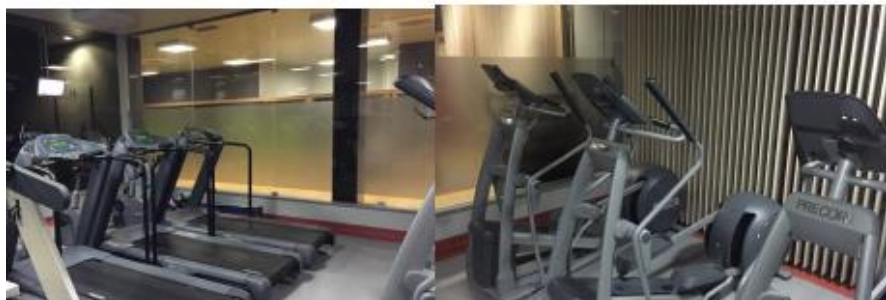


Figura 3 - Área de Treino de *Cardiofitness*(Fonte Própria).



Figura 4 - Área de Treino de Musculação (Fonte Própria)



Figura 5- Box de Crossfit (Fonte Própria).

1.2.2.1. Equipamento

No que concerne aos equipamentos disponíveis nesta instituição, o ginásio encontra-se devidamente equipado com material de qualidade. Relativamente ao treino de musculação, o ginásio disponibiliza aparelhos/máquinas da marca *Nessfite* pesos livres da marca *Alex*. Já no que diz respeito ao treino de *cardiofitness*, os materiais disponíveis (bicicletas, elípticas, passadeiras e remos), são da marca *Precor USA e*

TechnoGym. Por último, a sala que se destina à realização de aulas de *Cycling* possui dezassete bicicletas da marca *Precor*.

Este ginásio encontra-se equipado com quatro televisores *Samsung*, que foram devidamente instalados e orientados com o objetivo de todos os clientes os poderem ver, e assistir, assim, a programas televisivos do seu interesse durante a realização dos seus treinos. Quanto aos balneários deste ginásio, pode referir-se que estes estão equipados com vinte e sete cacifos, tanto no balneário masculino, como no balneário feminino, para que os clientes possam guardar os seus pertences. Em cada um dos dois balneários existem também três *WC's* para utilização dos utentes e três chuveiros para que cada utente possa proceder de forma livre à sua higiene após o treino.

Para terminar esta fase de caracterização, é conveniente ainda salientar e referenciar que agregado ao próprio ginásio se encontra a *Box de Crossfit*. Este espaço trata-se de uma zona na qual decorrem as aulas de *crossfit*. Este local apresenta-se devidamente equipado com diversos materiais da marca *Ziva*.

1.3. *População Alvo*

A instituição *Salutis Health Club* trata-se de uma entidade que procura dar resposta a todas as idades, sendo que não apresenta nenhuma restrição a qualquer indivíduo que pretenda usufruir dos serviços disponíveis neste ginásio.

Atualmente, no que se refere à população que se encontra a frequentar a instituição, pode afirmar-se que esta é diversificada, e contém utentes com idades compreendidas entre os 8 aos 80. A filosofia desta instituição passa por uma máxima que defende a ideia de que a partir do momento em que o indivíduo se sinta capaz de realizar exercício físico, e apresente condições físicas propícias à prática de atividade física, não haverá nenhum obstáculo que se oponha à aprovação do utente na instituição.

Quanto ao número de inscritos, na sua totalidade, o ginásio conta com aproximadamente duzentos clientes inscritos que usufruem do ginásio de musculação e *cardiofitness*, e ainda com cinquenta clientes que são praticantes exclusivos da modalidade de *crossfit*.

1.4. Serviços Prestados

Os serviços prestados no ginásio são, aulas de grupo e treino na sala de musculação e *cardiofitness*. As aulas de grupo disponíveis no ginásio são:

Fight;

ABS;

Indoor Cycling;

Ritmos;

Treino Funcional;

Zumba;

Pump Fx;

Jump Fit;

Ginástica Localizada;

Crossfit.

2. Parte II – Objetivos e Planejamento do Estágio

2.1. *Definição inicial das áreas de intervenção*

Ao longo do estágio e tal como foi definido nas reuniões, que tive tanto com a coordenadora e o tutor de estágio, ficou determinado que as áreas de intervenção que onde irei participar era na sala de musculação e também nas aulas de grupo. Ficou definido também que iria organizar uma atividade, que tinha como objetivo promover a instituição e a atividade física.

2.2. *Calendarização Anual do Estágio*

De acordo com o guia de funcionamento da unidade curricular, o estágio foi dividido em três fases distintas que será apresentado de forma breve. A primeira fase diz respeito ao período de integração e planeamento. A segunda fase corresponde ao período no qual realizei a minhas intervenções. E, por fim, a terceira fase, que contemplará os momentos de avaliação e a conclusão do estágio.

Tendo em conta o que foi acordado com o meu tutor na instituição, a área na qual irei envolver com maior frequência será na sala de exercício, na qual irei desenvolver as seguintes tarefas:

- A realização de avaliações iniciais para os utentes;
- A prescrição de exercício físico;
- A realização de gestão e organização da sala.

Por outro lado, no que respeita às atividades de grupo a minha intervenção numa primeira fase será apenas de observação, para à posteriori poder proceder ao devido planeamento e leccionamento das mesmas.

Podemos verificar na Figura 6 a Calendarização Anual de estágio.

Meses	Setembr	Outubro	Novembr	Dezembr	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio
Dias									
Segunda-Feira		5	2		4	1		4	9
Terça-Feira	1	6	3	1	5	2	1	5	10
Quarta-Feira	2	7	4	2	6	3	2	6	11
Quinta-Feira	3	8	5	3	7	4	3	7	12
Sexta-Feira	4	9	6	4	8	5	4	8	13
Sábado	5	10	7	5	9	6	5	9	14
Domingo	6	11	8	6	10	7	6	10	15
Segunda-Feira	7	12	9	7	11	8	7	11	16
Terça-Feira	8	13	10	8	12	9	8	12	17
Quarta-Feira	9	14	11	9	13	10	9	13	18
Quinta-Feira	10	15	12	10	14	11	10	14	19
Sexta-Feira	11	16	13	11	15	12	11	15	20
Sábado	12	17	14	12	16	13	12	16	21
Domingo	13	18	15	13	17	14	13	17	22
Segunda-Feira	14	19	16	14	18	15	14	18	23
Terça-Feira	15	20	17	15	19	16	15	19	24
Quarta-Feira	16	21	18	16	20	17	16	20	25
Quinta-Feira	17	22	19	17	21	18	17	21	26
Sexta-Feira	18	23	20	18	22	19	18	22	27
Sábado	19	24	21	19	23	20	19	23	28
Domingo	20	25	22	20	24	21	20	24	29
Segunda-Feira	21	26	23	21	25	22	21	25	30
Terça-Feira	22	27	24	22	26	23	22	26	31
Quarta-Feira	23	28	25	23	27	24	23	27	
Quinta-Feira	24	29	26	24	28	25	24	28	
Sexta-Feira	25	30	27	25	29	26	25	29	
Sábado	26	31	28	26	30	27	26	30	
Domingo	27		29	27	31	28	27		1
Segunda-Feira	28		30	28		29	28		2
Terça-Feira	29			29			29		3
Quarta-Feira	30			30			30		4
Quinta-Feira		1		31			31		5
Sexta-Feira		2			1			1	6
Sábado		3			2			2	7
Domingo		4			3			3	8

Figura 6 - Calendarização Anual de Estágio

A organização e planeamento do meu estágio estará dividida em três fases fundamentais:

- Primeira fase (compreendida entre o dia 28-10-2015 até ao dia 28-11-2015);
- Dirá respeito ao momento de integração e planeamento
- Segunda fase (desde o dia 28-11-2015 até dia 01-06-2016);
- Será a fase de intervenção
- Terceira e última fase (desde o dia 01-06-2016 até à entrega do relatório);
- Corresponderá à conclusão do estágio e sua respetiva avaliação.

2.3. Horário de Estágio

O horário de estágio teve uma carga horária de quinze horas semanais. A distribuição semanal está representada na tabela 1.

Tabela 1 - Horário de Estágio

	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
15h30 - 21h30			
18h00 - 21h00			

2.4. Objetivos do Estágio

Ao longo deste ponto, serão descritos os objetivos que caracterizaram o desenvolvimento do meu estágio e sob os quais desenvolvimento deste se regeu e orientou. Os objetivos em questão, vão de encontro ao que vou realizar durante o período de estágio, bem como as metas a que me proponho enquanto estagiário da instituição.

2.4.1. Objetivos Gerais

- Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- Aplicar conhecimentos teóricos e práticos apreendidos ao longo das unidades curriculares lecionadas no curso;
- Observar e refletir em qualquer intervenção, melhorando sempre o meu desempenho enquanto estagiário e futuro profissional;
- Apresentar propostas inovadoras de modo a dinamizar e fortalecer a instituição;
- Desenvolver capacidades comunicativas e de interação com os clientes de forma ser claro na informação que transmito;
- Ser um agente motivador para a prática de exercício físico;

2.4.2. Objetivos Específicos

Neste ponto, os objetivos específicos serão subdivididos em objetivos na sala de exercício e nas aulas de grupo.

Aulas de Grupo:

- Observar e analisar a forma como os professores dão as aulas, ajudando a aquisição de conhecimentos;

- Lecionar e intervir nas aulas de grupo de forma autónoma ou com a orientação do professor.

Sala de Exercício:

- Ajudar os clientes sempre que estes necessitem, corrigir a execução menos conseguida dos exercícios, identificando os erros que estão a ser cometidos, para que posteriormente o cliente consiga realizar os exercícios com sucesso;
- Estruturar planos de treino que vão ao encontro das necessidades e objetivos pretendidos pelo cliente;
- Avaliar os clientes, a nível de alguns parâmetros de saúde e parâmetros antropométricos, bem como, identificar fatores de risco que possam existir de modo a prescrever e planear da melhor maneira a prática de exercício físico;
- Dar ao cliente *feedbacks* da sua prestação no ginásio;
- Adotar uma postura que se assemelhe com os princípios da instituição.

3. Parte III – Atividades Desenvolvidas

3.1. Atividades Desenvolvidas

As atividades desenvolvidas ao longo do estágio foram ao encontro do planeado inicialmente. As modalidades desenvolvidas durante o estágio curricular foram adaptadas aos serviços da entidade e em função do meu horário. Assim sendo, as atividades que desenvolvi foram: acompanhamento e orientação de clientes na sala de musculação, aulas de treino funcional, aulas de alongamentos, aulas de abdominais, bem como observação e reflexão de outras atividades.

Dentro da sala de cardiomusculação aquilo a que me propôs foi, realizar o planeamento, acompanhamento e orientação de planos de treino de acordo com as necessidades de cada cliente.

No caso dos clientes que tinham o primeiro contacto com um ginásio, ou qualquer tipo de atividade física, propus um trabalho de adaptação às diferentes máquinas do ginásio, fazendo uma breve explicação do seu objetivo e grupos musculares que iriam ser exercitadas, bem como a demonstração da execução do movimento e devidas curiosidades e particularidades da máquina. Para os clientes que já frequentavam as instalações do ginásio a algum e estavam familiarizados com as máquinas limitei-me à prestação de auxílio, indicação e aconselhamento de posturas corretas do movimento em causa, atuar como agente motivar e esclarecimento de alguma dúvida que o cliente tivesse acerca do seu plano de treino ou alguma máquina.

No que concerne às aulas de grupo, antes de tudo e para uma melhor familiarização com o funcionamento elaboração de aulas de grupo, bem como, a interação com os diferentes utentes do ginásio, decidi realizar e participar em algumas aulas de grupo, também para posteriormente elaborar uma grelha de observação das mesmas e de seguida uma reflexão sobre a postura do instrutor nas diferentes fases integrantes de uma aula.

De forma progressiva e conquistando a confiança do meu tutor de estágio, coube-me a leção de aulas de grupo, como por exemplo, treino funcional, abdominais e alongamentos.

3.1.1. Aulas de Grupo

As aulas de grupo foram sem dúvida uma atividade que me despertou interesse, ao mesmo tempo de me amedrontavam devido ao facto de ser uma pessoa um pouco tímida, mas com espírito de liderança.

Atualmente são muitas as modalidades de *fitness* que são oferecidas ao público. Nesse sentido é importante entender essas modalidades. Posto isto, posso referir que se considera uma modalidade de *fitness*, a que seja praticada em ginásios e *health clubs* tendo como objetivo manter ou melhorar a condição física e a saúde do sujeito.

Papí (2000) citado por Neves (2013), refere que as aulas de grupo têm origem na década de sessenta do século passado, através de Kenneth Cooper, quando, realizou um sistema mais eficaz de treino físico para os militares americanos, sendo que o objetivo era de melhorar as suas condições físicas, através de exercícios aeróbios.

Posto isto, na tabela seguinte podemos verificar quais as aulas observadas (Tabela 2) e lecionadas (tabela 3) por mim.

Tabela 2 - Aulas observadas

Nome da aula	Número de observações
<i>Jump fit</i>	1
<i>Cycle</i>	1
Treino funcional	1
<i>Zumba</i>	1
<i>Pump FX</i>	1
ABS	1

Tabela 3 - Aulas lecionadas

Nome da aula	Número de aulas
Alongamentos	2
Abdominais	1
Treino Funcional	3

3.1.1.1. *Treino Funcional*

Teotônio; Blumer; Santos; Carvalho & Viana (2013) referem que o treino funcional originou-se com os profissionais da área da fisioterapia, já que estes foram os pioneiros no uso de exercícios que simulavam o que os pacientes faziam no seu dia-a-dia no decorrer da terapia, permitindo, assim, um breve retorno à sua vida normal e às suas funções habituais após uma lesão ou cirurgia. Prandi (2011), citado por Teotônio *et al* (2013) refere que desta forma, foi fundamentado no seu sucesso obtido e na sua aplicação na reabilitação que o programa de treino funcional passou a ser empregue em programas de condicionamento físico, desempenho atlético, bem como para minimizar possíveis lesões.

3.1.1.1.1. Metodologias e Objetivos do Treino Funcional

Dentro do treino funcional podemos verificar as diversas abordagens no que se refere a metodologias. Campos (2004) citado por Teotônio *et al* (2013) aponta que, atualmente no seu país, existem três linhas metodológicas que são utilizadas dentro do treino funcional, que são: treino funcional para a especificidade desportiva, treino funcional baseado no pilates, possuindo como foco o treino do CORE e, por último, treino funcional baseado em exercícios integrados para melhoria das capacidades funcionais.

Segundo Dias (2011) citado por Teotônio *et al* (2013) o treino isolado proporciona resultados em termos de ganho de massa muscular e força, pois admite, na sua forma de treino, que ocorra fadiga muscular. Contudo a metodologia do treino funcional aproxima-se mais dos movimentos reais, ou seja, dos movimentos realizados de forma habitual e que abrangem a conexão entre os movimentos. Deste modo, esse aspeto atende ao princípio da especificidade, um dos mais importantes princípios do treino.

Segundo Silva (2011) citado por Teotônio *et al* (2013) o principal objetivo do treino funcional é promover um resgate da aptidão pessoal do indivíduo utilizando-se de um planeamento individualizado e personalizado, independente do seu grau de condição física e das atividades que ele desenvolva, usando exercícios que incluem atividades específicas do indivíduo e que transferem os seus ganhos de forma eficaz para o seu quotidiano.

3.1.1.1.2. Plano de Aula de Treino Funcional

Tendo conta, e como referência os vários autores, o plano elaborado e apresentado como Anexo II, teve como base diversos fundamentos, da qual: a aula foi realizada e constituída por 6 estações, que tinha como base exercícios e movimentos do quotidiano, trabalhando o corpo fazendo alternância entre um exercício do ênfase no membros inferiores, seguidamente um exercício para o core abdominal e outro exercício para membros superiores.

Optei por realizar a aula com base no método de treino intervalado de alta intensidade, onde os praticantes efetuavam o maior número de repetições possíveis no tempo determinado de 30 segundos, e o tempo de descanso entre estações era de 15 segundos. Com este tipo de treino a densidade foi de 2:1.

Quanto às séries, este foi de 4 séries, mas dependendo do número de clientes para a realização da aula, as séries poderiam variar entre 2 voltas no mínimo e no máximo 4. As cargas eram leves a moderadas e a maior parte das vezes com utilização do peso corporal. Assim posso dizer que as aulas de treino funcional são indicadas para queimar calorias e para manutenção e desenvolvimento do tônus muscular.

3.1.1.2. Aulas de Alongamentos

Ao longo dos anos o Homem perde o nível de flexibilidade muscular (Costa, 2001citado por Parreiras & Parreiras (2010)).É até aos 10 a 12 anos que a flexibilidade aumenta ou se mantém para ambos os géneros; a partir daí os níveis de flexibilidade começam a diminuir (Costa, 2001). Os exercícios de alongamentos realizados de maneira rigorosa favorecem o desempenho motor, a evolução da cicatrização após uma lesão anatómica muscular e a prevenção de lesões musculares.

Para Powers e Howley (2000)citado por Parreiras & Parreiras (2010)a capacidade de mover as articulações numa total amplitude de movimento é importante em muitos desportos. A perda de flexibilidade pode trazer redução da eficiência do movimento e aumentar o número de lesões. Por essa mesma razão, é aconselhado realizar exercícios regulares de alongamentos para aumentar a flexibilidade e, consequentemente, otimizar a eficiência do movimento.

3.1.1.2.1. Metodologias e Objetivos dos Alongamentos

O alongamento trabalha a elasticidade muscular, sem forçar as articulações, atingindo somente músculos e ligamentos (Costa, 2001citado por Parreiras & Parreiras (2010)). Hernandez (2002) citado por Parreiras & Parreiras (2010)menciona cinco métodos de alongamentos para desenvolver a flexibilidade, que são:

Método estático em que não se utiliza força externa, ou seja, a ajuda de um companheiro para execução dos exercícios. Neste os alongamentos são executados em posições estáticas, sem movimentação das articulações envolvidas. A amplitude da posição deve ser necessária para que sintamos um leve estiramento no músculo alongado, sendo que, durante a execução, sentindo a diminuição dessa sensação, podemos aumentar um pouco mais a amplitude do movimento, e devemos sentir que estamos numa posição confortável quanto à amplitude do movimento. Devido às suas características de execução, o método de alongamento é o que oferece o menor grau de risco de lesões durante a sua utilização.

3.1.1.2.2. Plano de Aula de Alongamentos

Tendo como referência uma das aulas de alongamentos que realizei (Anexo III), e apoiado em diversos autores, a minha aula foi realizada tendo em conta o método de alongamento estático, em que não se utiliza força externa nem ajuda de um companheiro para a execução do movimento. O planeamento da aula teve em atenção de executar os alongamentos de forma organizada, estruturada e obedecendo à questão da dimensão do músculo que estaria a ser alongado. A aula foi organizada para que a execução dos movimentos começasse pelos membros superiores, tronco e por fim membros inferiores. O exercício de alongamento poderia durar entre 10 a 20 segundos, consoante o grupo muscular envolvido.

Esta foi uma das maiores dificuldades sentidas no começo da lecionação deste tipo de aulas, foi a seleção da música, pois é bastante importante. Com a escolha oportuna da música, esta aula torna-se uma aula de descontração não só muscular mas também a nível psicológico, pois um dos sentimentos perceptíveis dos clientes era que saíam da aula, descontraídos, relaxados e com serenidade. Foi a modalidade de aulas de grupo que mais gosto me deu em orientar e preparar.

3.1.1.3. Aula de Abdominais

O grupo de músculos abdominais é muito importante para o ser humano pois tem envolvimento em diversas funções. Estes músculos tem influência em aspetos relacionados com a respiração, estética sustentação e digestão (Galopin, 1980 citado por Guimarães & Crescente, 1984). Por essas mesmas razões, programas de condicionamento físico incluem exercícios que tem como objetivo o fortalecimento dos músculos abdominais.

Os músculos do tronco são divididos em dois grupos musculares: os músculos profundos que são os oblíquos internos, o transversal abdominal e os multífidos; e os músculos superficiais, que são os oblíquos externos, os eretores espinhais e o reto abdominal. Todos esses músculos contribuem para o suporte da coluna vertebral de uma forma em geral. Contudo, segundo Norris (1993) citado por Gouveia & Gouveia (2008) os músculos abdominais têm um papel mais importante na estabilização da coluna lombar e da cintura pélvica. Ainda o mesmo autor refere que o músculo reto abdominal é o principal flexor do tronco e que os músculos oblíquos internos e externos, além de participarem na flexão também têm funções que estão de acordo com a orientação das

fibras, da rotação, inclinação lateral e estabilidade durante a execução do exercício de abdominal.

Posto isto, podemos verificar que o músculo transverso abdominal é o mais profundo e também o mais importante atuando com o aumento da pressão intra-abdominal, facultando uma estabilização ativa contra as forças de rotação e translação na coluna lombar (Galopin, 1980 citado por Guimarães & Crescente, 1984).

Este entra em ação quando ocorrem movimentos rápidos do tronco de pequenas amplitudes e quando há movimentos dos membros. O abdominal transverso tem participação na extensão isométrica do tronco e está relacionado com a mudança da pressão abdominal, produzindo um aumento da estabilidade vertebral, com o enfraquecimento deste pode surgir protusão abdominal e aumento da lordose lombar.

3.1.1.3.1. Metodologias e Objetivos da Aula de Abdominais

A aula de abdominais é composta por exercícios localizados para músculos do abdômen. Tem objetivo trabalhar precisamente os músculos da zona abdominal, ou seja, trabalhar a tonificação muscular, ganhar força abdominal, equilíbrio, melhorar a postura e a sustentação da coluna vertebral.

3.1.1.3.2. Plano de Aula de Abdominais

Tendo como referência uma aula de abdominais que realizei (Anexo IV), e apoiado em diversos autores, esta aula foi de 30 minutos estruturada com o aquecimento, como objetivo de realizar uma ativação muscular local e aumentar a frequência cardíaca, uma parte fundamental e a parte final de alongamentos.

3.2. Avaliação e Prescrição de Atividade Física

Neste item de avaliação e prescrição do treino, irei falar sobre vários casos de estudo de clientes que orientei especificamente. Também vou apresentar tabelas com os parâmetros de avaliação que foram utilizados como referência para observarmos a evolução de cada cliente em questão.

3.2.1. Ficha de Avaliação e Questionário PAR-Q

Existem pessoas saudáveis, existem também pessoas que têm algumas limitações funcionais, apesar de aparentarem estar de boa saúde, e o contrário também

acontece. Pela sua aparência não conseguimos saber se têm problemas cardíacos ou saber se têm problemas articulares, pela sua aparência não conseguimos saber se têm ou não limitações para a prática do exercício físico.

Segundo o ACSM (2009) a triagem inicial dos participantes em atividades físicas organizadas, serve para:

- Identificação e exclusão dos indivíduos com contraindicações médicas em relação ao exercício físico;
- Identificação dos indivíduos com sintomas de doença e fatores de risco para o desenvolvimento de doenças e que devem receber avaliação médica antes de começarem um programa de exercício físico;
- Identificação das pessoas com considerações clínicas de doença significativas as quais deveriam participar num programa supervisionado por um médico;
- Identificação dos indivíduos com outras necessidades especiais.

A ficha de Avaliação e Prescrição do Exercício Físico é realizada para obtermos resultados ligados aos parâmetros de saúde do cliente, sendo que nesta inicialmente também tem o questionário *PAR-Q* (Anexo V), pois é importante para mais uma vez verificar se o cliente tem algum dos sintomas referidos.

Assim, com um simples questionário oral ou escrito, podemos estratificar o conjunto de clientes que nos chega aos ginásios e realizar uma triagem dos mesmos, orientando-os para as atividades mais adequadas, condicionando a realização de algumas aulas ou apenas de algumas atividades e colaborando na sua reabilitação.

Muito mais importante do que uma avaliação dos parâmetros de saúde, o questionário cuidadoso, ajudará a elaborar melhores e mais eficazes programas de treino.

Nesta área, foi utilizado a ficha adotada pelo ginásio, pois achei que se enquadrava com as informações que pretendia retirar de cada cliente.

Em relação à avaliação da aptidão física, não tive oportunidade de trabalhar nesta área, pois não é utilizado qualquer tipo de teste de aptidão física no ginásio, por pensarem ser uma perda de tempo e os clientes maior parte das vezes acham desnecessário.

3.2.2. Periodização e Planeamento do Treino

No ambiente de academia, a exigência dos clientes em relação à obtenção de resultados e a um atendimento diferenciado dos normalmente oferecidos, obriga a que o *personal trainer* planeie e estruture os exercícios, respeitando os princípios do treino.

3.2.3. Treino individualizado

3.2.3.1. Estudo caso - Cliente A

Como podemos observar na ficha de avaliação inicial apresentada no Anexo VI, comecei por fazer um questionário sobre o historial clínico do cliente. De seguida, tentei perceber os principais objetivos que o cliente pretendia alcançar que se seguiram numa maior preocupação do ganho de resistência muscular e também o ganho de massa muscular principalmente dos membros inferiores.

Passando para a avaliação física e antropométrica que podemos verificar na tabela 4, comecei por retirar os valores correspondentes aos parâmetros de saúde e parâmetros antropométricos. Esta tem 19 anos, com 156 cm de altura, o peso estava nos 48,9 kg. A percentagem de massa gorda, calculada por um aparelho de bioimpedância foi de 21.7%, com um IMC de 20.1.

A pressão arterial considerada normal, estava valores da pressão sistólica de 124 mmHg e a pressão diastólica de 88 mmHg com uma frequência cardíaca de repouso um pouco alta, registava 75bpm. Para as medições antropométrica, retirei as medidas dos perímetros do peito, braço relaxado, cintura, abdominal, anca, coxa e gêmeo (tabela 4).

Tabela 4 - Registo de Avaliações Cliente A.

Cliente A			
Parâmetros	Avaliação 1	Reavaliação 2	Reavaliação 3
MCT (kg)	49	50,1	51
IMC (kg/m²)	20,1	20,6	20,8
MG (%)	21,70	19,60	19,50
PS (mmHg)	124	120	123
PD (mmHg)	88	83	87
FCR (bpm)	75	68	69
Medição de Perímetros			
Peito (cm)	56	57	57
Braço Relaxado (cm)	10,5	11	12
Cintura (cm)	76	78	79

Abdominal (cm)	54	52	52
Anca (cm)	72	75	77
Coxa (cm)	38	39	40
Gémeo (cm)	25	26	28

MCT – Massa Corporal Total, IMC – Índice de Massa Corporal, PC – Perímetro da Cintura, MG – Massa Gorda, PS – Pressão Sistólica, PD – Pressão Diastólica, FC – Frequência Cardíaca.

Após a realização de todas as avaliações, procedi à realização da periodização e planeamento do treino do Cliente A, começando com o treino de adaptação anatómica, referente a um período de 6 semanas, que podemos observar na tabela 5.

Tabela 5 - Treino de Adaptação Anatómica

N.º	Exercício	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
1	Prensa de pernas	40/15X1	40/20x1	50/15x1	50/15x2	60/12x2	60/12x2
2	Prensa de Peito	40/15X1	40/20x1	50/15x1	50/15x2	60/12x2	60/12x2
3	Puxador Dorsal Vertical	40/15X1	40/20x1	50/15x1	50/15x2	60/12x2	60/12x2
4	Back Extension	40/15X1	40/20x1	50/15x1	50/15x2	60/12x2	60/12x2
5	Leg curl	40/15X1	40/20x1	50/15x1	50/15x2	60/12x2	60/12x2
6	Prensa de Ombro	40/15X1	40/20x1	50/15x1	50/15x2	60/12x2	60/12x2
7	Flexão Plantar	40/15X1	40/20x1	50/15x1	50/15x2	60/12x2	60/12x2
8	Abdominal Crunch	40/15X1	40/20x1	50/15x1	50/15x2	60/12x2	60/12x2

30/20x 1 significa carga, número de repetições e séries por exercício (aqui representa 1 série de 20 repetições com uma carga de 30% de 1 RM).

Poderiam ter sido selecionados outros exercícios, em função das necessidades e objetivos individuais de outro cliente e poderiam ter sido utilizados pesos livres, mas para esta cliente foram selecionados exercícios preferencialmente multiarticulares e que envolvessem grandes massas musculares; o treino foi circuito, o que significa que o cliente realizava uma primeira série, alternando de uma máquina para a outra e, só depois, executava a série seguinte.

Aquando da reavaliação do cliente A, podemos verificar que houve melhorias sendo ao encontro dos objetivos da cliente. Tendo em conta os parâmetros antropométricos podemos observar na tabela acima ilustrada que houve um aumento dos perímetros do peito, braço relaxado, cintura, anca, coxa e gémeo, em relação ao perímetro abdominal houve uma diminuição de 1 cm. Referente aos parâmetros da

saúde podemos observar que houve um aumento da massa corporal, como era desejado pelo cliente, diminuição da massa gorda e também da frequência cardíaca de repouso, os restantes parâmetros encontram-se dentro dos valores recomendados.

Posteriormente, foi feito um reajustamento do plano de treino, e foi aplicado um treino de hipertrofia que podemos observar no Anexo VII. Para um indivíduo que tenha como objetivo hipertrofia muscular é recomendado que o treino de musculação seja realizado com uma frequência de três a quatro vezes por semana, envolvendo essencialmente máquinas de musculação de resistência variável e pesos livres com exercícios multiarticulares, mas também com exercícios monoarticulares, cada um, num total de três a cinco séries de oito a doze repetições cada exercício.

A sessão de treino de hipertrofia pode englobar todos os grupos musculares ou pode ser dividido, sendo que em cada dia de treino se deve focar os exercícios em dois ou três musculares diferentes. A intensidade do treino deve estar 70-80% de 1RM (ACSM, 2014).

Após termos feito uma reavaliação dos parâmetros de saúde e antropométricos, constatamos que referente aos parâmetros da saúde houve um aumento do peso corporal, que era um dos objetivos pretendidos pelo cliente. Verificou-se uma ligeira diminuição da percentagem de massa gorda, os restantes parâmetros avaliados encontram-se todos dentro da normalidade. No que concerne às medidas corporais retiradas podemos verificar que houve um aumento do perímetro do braço relaxado, cintura, anca, coxa e gêmeos, já o perímetro do peito e dos abdominais manteve-se inalterado.

3.2.3.2. *Estudo caso - cliente B*

Como podemos observar na ficha de avaliação inicial e na tabela 6 com os parâmetros de saúde e valor antropométricos, comecei por fazer um questionário sobre o historial clínico do cliente. De seguida, tentei perceber os principais objetivos que o cliente pretendia alcançar que se seguiram numa maior preocupação no ganho de massa muscular, ou seja, treino de hipertrofia. O cliente B apresenta 42 anos de idade, pesa e mede 54,88kg e 166cm respetivamente, registando um valor de índice de massa corporal de 19.9 kg/m² (normal segundo DGS (2005)).

Tabela 6 - Registo de Avaliações Cliente B

ClienteB			
<i>Parâmetros</i>	<i>Avaliação 1</i>	<i>Reavaliação 2</i>	<i>Reavaliação 3</i>
MCT (kg)	54.8	57.6	60
IMC (kg/m2)	19.9	21.3	21.5
MG (%)	10.6	9.3	9.5
PS (mmHg)	127	112	124
PD (mmHg)	76	68	75
FCR (bpm)	67	72	69
Medição de Perímetros			
Peito (cm)	56	57	59
Braço Relaxado (cm)	10,5	13	15
Cintura (cm)	76	78	79
Abdominal (cm)	54	52	52
Anca (cm)	72	75	77
Coxa (cm)	38	39	40
Gémeo (cm)	25	26	28

Após o registo dos valores, comecei por aplicar um plano de adaptação anatómica, com metodologia semelhante ao treino de adaptação do Cliente A, à exceção dos exercícios que foram diferentes. Este treino foi aplicado durante 6 semanas e após esse período de tempo foi realizada uma reavaliação dos parâmetros da saúde e antropométricos.

Nos parâmetros referentes à saúde podemos constatar que houve um aumento da massa corporal e conseqüente índice de massa corporal, e em relação à percentagem de massa gorda, podemos verificar que esta diminuiu. Observou-se um aumento da frequência cardíaca de repouso. Em relação aos parâmetros antropométricos, houve um aumento de todos os perímetros, à exceção do perímetro abdominal. Visto isto, posso dizer que estávamos a caminhar na direção correta tendo em conta os objetivos que o cliente pretendia.

De seguida, e feitos os registos dos parâmetros, prossegui com a elaboração de um plano de treino de hipertrofia, que se encontra em anexo VIII.

Em termos de metodologia utilizada na prescrição houve uma passagem, de um treino em que todos os grandes grupos musculares são solicitados, para treinos com trabalho mais isolado, ou seja, treinos com rotina dividida devido à maior disponibilidade para treinar e sobrecarregar mais os músculos, possibilitando que recuperem até à sessão em que serão outra vez trabalhados. Houve o aumento de exercícios para um determinado grupo muscular causando dessa forma um maior trabalho dos mesmos. Os exercícios seguiram a ordenação “dos grandes grupos musculares” para “os pequenos grupos musculares”. O número de séries para os grandes grupos musculares foram três e para os pequenos grupos musculares passaram para dois, sendo que acabam por já terem participado em ações motoras anteriores mas com menor influência. As repetições para os grandes grupos musculares são de 12-10 com aumento progressivo de carga, tentando chegar às últimas execuções com alguma dificuldade mas sem cansaço para que lhe permita continuar a trabalhar para 12-10, com o mesmo princípio mas agora para os grupos musculares mais pequenos.

Posteriormente, após realizado o treino de hipertrofia, foi novamente realizado uma avaliação, para obter informações acerca da aplicação do treino. Posto isto, podemos verificar, que na terceira reavaliação podemos observar que houve um aumento da massa corporal e do índice de massa corporal, porém dentro dos valores recomendáveis. A frequência cardíaca de repouso também teve um ligeiro decréscimo. Em relação aos perímetros antropométricos podemos verificar que houve um aumento de todos os perímetros, à exceção do perímetro abdominal.

3.2.3.3. *Estudo caso - cliente C*

Com os níveis alarmantes de excesso de peso que se verifica em Portugal, que advêm principalmente da má alimentação e da falta de atividade física, optei por escolher um cliente que apresentasse estas características. Em Portugal 59,1% da população adulta tem excesso de peso e 24% é obesa (DGS, 2005). Posto isto, o Cliente C é do género masculino, com 27 anos de idade, 97,2 kg de peso, 171 cm de altura e 33,2 kg/m² de índice de massa corporal (obesidade classe I, segundo DGS (2005)).

Tabela 7 - Registo de Avaliações Cliente C

ClienteC			
<i>Parâmetros</i>	<i>Avaliação 1</i>	<i>Reavaliação 1</i>	<i>Diferença</i>
MCT (kg)	97,2	95	-2,2
IMC (kg/m²)	33,2	32,4	-0,8
MG (%)	46,5	45	-1,5
PS (mmHg)	114	108	-6
PD (mmHg)	93	81	-12
FCR (bpm)	83	79	-4
Medição de Perímetros			
Peito (cm)	120	112	8
Braço Relaxado (cm)	39	35	4
Cintura (cm)	130	123	7
Abdominal (cm)	125	114	52
Anca (cm)	/	/	/
Coxa (cm)	70	67	3
Gémeo (cm)	50	47	3

Após a avaliação inicial e obtenção de todos os parâmetros descritos na tabela 7, prossegui a planificação de um treino de adaptação em todos semelhante, com os planos de adaptação anteriormente apresentados, mas com a variante do tempo diferente, pois nos planos anteriores a adaptação anatómica foi de 6 semanas e no cliente C foi apenas de 3 semanas, porque o cliente já se tinha encontrado inscrito noutra ginásio, mas retirou-se e encontrou na nossa instituição o conforto devido para a prática de atividade física.

Relativamente ao cliente, para promover a perda de peso, este deve realizar atividades aeróbias entre os 225 e os 420 minutos por semana, igual ou superior a cinco dias para maximizar o dispêndio calórico (ACSM, 2014), iniciando com uma intensidade moderada (entre os 40 e os 60% do volume de oxigénio de reserva (VO_{2R})) mas procurando, progressivamente, atingir uma intensidade mais vigorosa (igual ou superior a 60% do VO_{2R}) (ACSM, 2014) já que apresenta mais benefícios para a saúde no que diz respeito à redução da gordura visceral, normalização dos níveis de glicose e

da insulina e na melhoria da capacidade cardiorrespiratória. Poderão ser realizadas atividades como caminhada, ciclismo de lazer, hidroginástica, dança, corrida, natação, *spinning* e remo, entre outras, após o trabalho feito no ginásio (ACSM, 2014).

Posto isto, o treino de força é muito importa na perda de peso, pois em conjunto com o treino aeróbio, promovem a redução de gordura corporal e o aumento de massa magra (Velooso & Freitas, 2008), deve ser realizado duas a três por semana, com intervalos de recuperação muscular de 48 horas se os mesmos grupos musculares forem solicitados em treinos seguidos. Para isso recorre-se, fundamentalmente às máquinas de musculação, aos pesos livres ou bandas elásticas de resistência para o desenvolvimento do treino que deve assim englobar exercícios multiarticulares, entres duas a quatro séries, de 15 a 20 repetições, com cargas que variem entre os 40-70% de uma repetição máxima (1RM) (ACSM, 2014).

Esta foi a metodologia utilizada para a realização do plano de treino de treino de força aliado ao treino aeróbio que podemos observar no anexo IX.

Em consonância com os princípios enumerados anteriormente, nos programas de treino, do primeiro ao terceiro de cada cliente com objetivo de reduzir a massa gorda, podemos verificar: a progressão na atividade aeróbia em intensidade, dos 55% até a um máximo de 75% de 1RM, e em duração, aumentando cinco minutos até um total de 25/30 minutos, a alternância de grupos 17 musculares ou agonista-antagonista com recurso a exercícios que solicitem mais de um grupo muscular em simultâneo, o trabalho em duas ou três séries de cada exercício em circuito entre as 15 e as 20 repetições com pausas curtas, normalmente de 30 segundos, e velocidades de execução moderadas (durando a fase concêntrica um segundo e a excêntrica um ou dois segundos) permitindo um maior aumento na taxa de aumento de força.

Pela análise da tabela 3 podemos verificar que a prescrição do exercício foi na direção dos objetivos do cliente e que este viu reduzidos os seus valores de percentagem de massa gorda (% MG). Simultaneamente consegui ver os seus valores de massa magra aumentar e o perímetro da cintura e gordura visceral reduzirem. Outros parâmetros como a frequência cardíaca e pressão arterial também registaram melhorias.

Este cliente treinava três vezes por semana e foi possível acompanhá-lo um pouco mais de perto somente em dois dos três treinos, devido ao facto do estágio ser fora da zona onde estudava. Particpei na concretização dos processos de treino mediante explicações e correções técnicas, motivando-os sempre para a realização dos exercícios e para que estes não desmotivassem.

No dia em que não estava presente no ginásio, o acompanhamento era feito pelos instrutores presentes.

O objetivo do cliente foi alcançado, porém poderia ter conseguido melhores resultados se tivesse outras condicionantes em questão, como por exemplo a alimentação tivesse sido controlada.

3.3. *Atividades Complementares*

3.3.1. Primeiro Encontro de Desporto Integrado na Guarda

O primeiro encontro de Desporto Integrado na Guarda foi realizado no dia 28 de Outubro de 2015, no Instituto Politécnico da Guarda.

As palestras iniciaram-se no período da manhã, sendo que inicialmente elogiaram o Curso de Desporto e os seus representantes pela iniciativa da atividade, sendo que esta atividade decorreu para que se pudesse dar continuidade ao Programa do Dia Europeu do Desporto Integrado.

As atividades decorreram no Auditório do IPG, nas instalações desportivas da ESECD e campus do IPG. Seguidamente, falou-se do facto de a deficiência ser uma problemática na atualidade e uma responsabilidade social.

Posto isto, formaram-se grupos com as diversas instituições da Guarda com pessoas deficientes e os alunos de terceiro ano de Desporto foram divididos pelas diversas instituições, para que estes pudessem orienta-las para as atividades que os indivíduos com deficiência iriam realizar e também participar juntamente com eles. Essas atividades foram Dança, *karaté* e futebol 7.

A tarde iniciou-se com uma representação de uma coreografia da CERCIG, sendo que os indivíduos conseguiram provocar uma grande emoção no público-alvo, com algumas frases. Essas frases mencionavam o facto de eles não serem diferentes, mas sim iguais no sentido em que pensam, transmitem conhecimentos, tem sentimentos e emoções como sujeitos ditos normais.

Seguido da demonstração, houve uma palestra que tinha como tema “ A inclusão através do Desporto”, sendo preletada pelo Mestre Mário Lopes, presidente da Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência, simultaneamente decorreu uma prova de *peddypaper* no Campus do IPG, com as várias instituições.

Pelas 16h iniciou-se uma demonstração de *Goalball* no pavilhão das Residências do IPG. Nesta demonstração, foi-nos possível experienciar a modalidade

propriamente dita, conhecer o regulamento, o campo e as suas marcações, conhecer o material utilizado por eles, a posição dos jogadores e as suas respetivas funções e os principais objetivos.

Na minha opinião, esta foi das experiências mais interessantes e gratificantes que pude ter, pois colocaram-nos numa situação inesperada, ou seja, condicionada. Colocaram-nos uma venda nos olhos, para que não tivéssemos qualquer tipo de estímulo visual.

Não só a experiência de poder jogar *Goalball*, mas também o facto de poder ter estado ao longo de todo o dia com pessoas diferentes, mas tão iguais, cheias de ideias e sentimentos.

3.3.2. Atividade de Promoção “Open Day”

Na sequência e desenrolar da unidade curricular de estágio em exercício físico e bem-estar, foi-me proposto a organização de um projeto de promoção de atividade física na entidade onde estive a realizar o estágio, neste caso, *Salutis Health Club*, assim sendo, a escolha para este projeto foi um dia aberto, *Open Day*.

Um *Open Day* como o próprio nome indica, trata-se de um dia aberto, neste caso é um dia em que todos os clientes do ginásio têm a possibilidade de participar nas atividades que a entidade realizou neste dia, com o objetivo de promover a atividade física mas também a própria instituição onde se realiza este evento. Neste caso os participantes deste evento foram apenas e somente clientes do ginásio.

Neste dia aberto, as atividades que foram propostas pelo ginásio eram aulas de grupo, como ABS, aula dedicada a alongamentos, treino funcional, Zumba e uma aula de *indoor cycling*.

De salientar que a participação no evento não trouxe custos acrescidos para os participantes ou clientes do ginásio.

Os objetivos desta atividade foram:

- Proporcionar a todos os utentes do ginásio a possibilidade da prática de aulas de grupo;
- Promoção da atividade física;
- Promoção da instituição;
- Variedade de estímulos vindos das diferentes aulas;
- Todos os benefícios que advém da prática de exercício a nível da saúde;
- Ser um elemento de socialização entre todos os utentes do ginásio.

Esta atividade foi divulgada através da página de *Facebook* da instituição e também da publicação de um cartaz, que se encontra em Anexo X.

O horário da realização da atividade decorreu da seguinte forma:

16:00h – ABS – Instrutora Bárbara Silva

17:00h – Alongamentos – Aluno Estagiário do Instituto Politécnico de Viseu (Nuno Lopes)

18:00h – Treino Funcional – Alex Freitas, Estagiário do Instituto Politécnico da Guarda

19:00h – *Zumba* – Instrutora Verónica Borges

19:00h – *Indoor Cycling* – Instrutor Rui Martins.

Após a realização da atividade e como reflexão da mesma, posso constatar que a adesão foi boa apesar de algumas falhas no momento promocional do evento.

O objetivo inicial era chegarmos perto das 40 pessoas, mas só obtemos aproximadamente 30. Este objetivo não atingido devido ao pouco tempo de divulgação do evento e foi colocado o anúncio do evento na página de *facebook* do ginásio tarde.

De uma forma geral os cliente gostaram da atividade, conseguiram obter diferentes experiências ao nível das diferentes aulas de grupo que foram realizadas.

Reflexão Final

O presente relatório reúne a descrição, análise e reflexão de todas as atividades e projetos realizados no estágio final de Licenciatura de Desporto que teve lugar no ginásio *Salutis Health Club*.

Este permitiu-me ter novas aprendizagens e integrar as que foram desenvolvidas ao longo do meu percurso académico e percurso de vida. Na minha opinião os objetivos iniciais foram alcançados com sucesso, sendo que acompanhei e vivenciei alguns processos de avaliação, prescrição e acompanhamento de clientes; acompanhei, participei e cooperei com o orientador da instituição nas aulas de grupo. Nesta apliquei conhecimento adquiridos ao longo dos três anos de licenciatura, participei na organização e concretização de um evento desportivo e interiorizei funções e obrigações de um técnico de exercício.

Gostaria de ter colocado mais conhecimentos adquiridos na licenciatura, no que diz respeito à avaliação de VO_{2max} e também ter podido trabalhar com populações especiais.

Desta forma, decidi dividir a minha reflexão sobre dois momentos distintos devido à sua diferença no registo de lecionação, contexto pedagógico e conceitualidade. Esses dois momentos são no âmbito de aulas de grupo e sala de cardiomusculação.

- Sala de cardiomusculação:

Uma das preocupações que tive desde o início e considerando ter alguma experiência de momentos anteriores sobre este aspeto, foi o círculo de observação.

Sensibilizado desde cedo pelo meu cooperante, existiu uma preocupação constante de conseguir incluir uma observação total de todos os clientes que o frequentavam. Procurei prestar atenção a tudo o que me fosse possível registar, utilizando espaços estratégicos que me possibilitassem ter uma visão ampla sobre todo o espaço do ginásio e clientes. De seguida, preocupei-me numa ação de receptividade e afeição para com os clientes de forma a criar uma ligação afetiva que me permitisse melhorar a relação com os vários clientes. Sendo um ginásio maioritariamente familiar, este foi um dos aspetos mais importantes que poderia garantir a qualidade na relação para com os clientes e restantes funcionários.

Relativamente aos feedbacks prestados, a minha maior dificuldade prendeu-se nos feedbacks de ordem prescritiva relativamente a aspetos mais específicos tais como: prescrição sobre doenças genéricas ao nível motor, dissimetrias musculares, dores

físicas pós-operatórias, entre outras. Por outro lado, procurei sempre, realizar pesquisa bibliográfica que me pudesse oferecer uma base viável e consciente dos vários problemas que me foram aparecendo. Por outro lado, e como fase menos positiva, a gestão administrativa do ginásio. A relação preço/qualidade, a realização do economato, seguros de participação, tornaram-se desde o início um pouco confusos e mal estruturados, não possibilitando uma experiência positiva relativamente a este ponto, considerado também muito importante na formação de um estagiário.

- Aulas de Grupo:

Esta foi a área em que senti a maior parte das dificuldades ao longo do estágio. Relativamente a uma capacidade reflexiva sobre as aulas pelo qual participei e lecionei, acabei por falhar temporariamente não respeitando algumas leis relativas à estrutura de uma aula de grupo, estrutura essa que contemplava o aquecimento, condicionamento e sessão final de relaxamento e retorno à calma. Por outro lado, procurei refletir sobre as razões de assiduidade das aulas por parte dos clientes, com breves conversas que ia tendo com os mesmos e procurando melhorar sempre alguns aspetos que se consideravam menos bons. A falta de experiência na área, os primeiros momentos de nervosismo, entre outras características, ditaram um pouco a minha prestação inicial, quando comecei por lecionar as aulas sozinho.

A grande vantagem que considero ter adquirido na experiência nas aulas de grupo, foi garantir os níveis de afetividade e cumplicidade dos clientes para comigo. Alteração de algumas metodologias na prática das aulas, tais como: pré-socialização, pós-socialização, exercícios em grupo, equipas, competitividade, foram alguns pontos que me permitiram garantir a afetividade por parte dos clientes nas aulas nas quais participei, garantindo por outro lado a assiduidade das mesmas para as aulas seguintes. No entanto, era perentório perceber que continuava a existir uma grande taxa de desistência de algumas aulas em específico, considerando assim, este ponto importante como forma de reflexão.

O *Salutis Health Club* tornou-se assim numa experiência satisfatória num comuto geral na minha estadia durante o estágio. Como pontos positivos, considero a grande cumplicidade que os clientes têm para com os seus estagiários, por este ser um ginásio considerado “familiar”. A relação próxima entre o estagiário e os clientes torna-se numa via facilitadora na aprendizagem, aplicação e observação de todos os aspetos pelo qual temos que intervir, mostrando igualmente uma segurança e recetividade

estupenda seja pelos clientes, tal como foi dito, mas também do cooperante e restante equipa técnica.

Outro ponto positivo foi a disponibilidade dada por parte do cooperante na liberdade de ação por parte do estagiário, permitindo um contato mais direto e profissional com os clientes, obrigando a uma responsabilidade acrescida que se torna importante na formação de qualquer estagiário. No entanto, é de salientar que existem alguns pontos menos positivos que prejudicam a ação de estagiários, sobretudo quando a experiência na área é nula. Pôde-se assim encontrar alguma falta de orientação do cooperante no acompanhamento dos estagiários, como também na planificação dos objetivos de cada um. A falta de uma organização relativamente à gestão do ginásio era bastante perceptível o que promoveu por variadas situações algum sentimento de incómodo onde por vezes os estagiários eram sujeitos a queixas e desabafos que muitas vezes não chegavam à entidade competente.



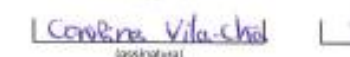
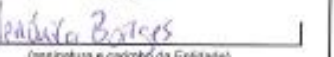
No entanto, é de salientar o trabalho feito por a maioria dos estagiários de forma a garantir o melhor ambiente possível e que fosse vantajoso tanto para nós como para todos os clientes que foram recebidos e tratados da maneira mais competente possível.

Bibliografia

- ACSM (2009).ACSM'sResource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 6th ed. Lippincott Williams &Wilkins.
- ACSM (2014).ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription, American College of sport Medicine, Lippincott Williams & Wilkins, 9ª ed.
- DGS (2005), Programa nacional de combate à obesidade, Direcção-Geral da Saúde. Divisão de Doenças Genéticas, Crónicas e Geriátricas, Lisboa.
- Teotônio, J.; Blumer, L.; santos, M.; Carvalho, T. & Viana, H. (2013). treinamento funcional: benefício,métodos e adaptações. Revista Digital. Buenos aires, nº178
- Veloso, A.L. & Freitas, A.S. (2008), Efeitos Crónicos de diferentes estratégias de treinamento de força no processo de emagrecimento em praticantes de musculação. Coleção Pesquisa em Educação Física.







Anexos



Anexo I – Modelo de Plano de Estágio

	PLANO DE ESTÁGIO Licenciatura em Desporto (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)	MODELO GESP.018.02
<p>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 contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de Treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário.</p>		
<input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____ <input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: <u>Co-uniúsiu</u>		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO		
Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):		
Nome: <u>Alan Anthony Santos</u>	N.º de estudante: <u>2007624</u>	
Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:		
Nome: <u>Carolina Julia Felix Vila-Chã</u>	N.º de func.: <u>819</u>	
Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento:		
<small>(Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou igual a partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo.)</small>		
Nome: <u>Verónica Borges</u>	N.º de cédula profissional: <u>11333</u>	
2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO		
<p><i>Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada, desenvolver capacidades de comunicação e de intervenção com os clientes, aplicar conhecimentos técnicos e práticos aprendidos ao longo do curso e ser um agente motivador para o espaço de exercício.</i></p>		
3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO		
<p><i>Ajudar os clientes sempre que estes necessitem; corrigir postura de exercícios; estabelecer planos de treino que vão ao encontro das necessidades e objetivos pretendidos pelo cliente; avaliar os clientes a nível da sua aptidão física, delimitar de risco que possam existir de modo a proporcionar e planear de melhor maneira a prática de exercício físico; dar ao cliente feedbacks da sua prestação e ser cordial com os clientes.</i></p>		
4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES		
1.ª fase: <u>fase de integração e planeamento</u>	Início: _____ D D M M A A A A	
2.ª fase: <u>fase de intervenção</u>	Início: _____ D D M M A A A A	
3.ª fase: <u>fase de conclusão e avaliação</u>	Início: _____ D D M M A A A A	
5. ASSINATURAS		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento
<u>10/3/11 12/10/15</u>	<u>03/11/2015</u>	<u>25/11/2015</u>
Data	Data	Data
		
<small>(assinatura)</small>	<small>(assinatura)</small>	<small>(assinatura e carimbo da Entidade)</small>

Anexo II – Plano de Aula de Treino Funcional

Objetivo: _____	Instrutor: _____
Organização de carga: _____	Data: _____ Hora: _____
Densidade: 2:1	Tempo total: 30 min
Intensidade: Moderada	Nº de estações: 6
	Nº de circuitos: 4
	Intervalo de repouso: 2 minutos

		Exercícios	Imagem	Grupo Muscular	Material
Aquecimento	5'	Exercícios Variados Exercícios Variados		Objetivo: Ativação Muscular e Aumento da Frequência Cardíaca	
Parte Fundamental		Wall Ball		Quadríceps Glúteos Isquiotibiais Adutores/Abdutores	Sand Ball
		Supino		Pectoral Tríceps Membros Inferiores	
		Prancha		Core Abdominal	Colmeia
		Salto para a Caixa (Alternativa Subida com um pé de cada vez)		Quadríceps Glúteos Isquiotibiais Adutores/Abdutores	Caixa pliométrica
		Remada em Posição de Prancha (Alternativa, joelhos no chão)		Pectoral Tríceps Core	Halteres

		Elevar o braço inferior (Alternativa, braço inferior Medial)		Abdominal	Tríceps
Relaxamento	5'				

Anexo III – Plano de Aula de Alongamentos

Objetivo: _____	Instrutor: _____
	Data: _____ Hora: _____
	Tempo total: 30 min
Organização da carga: _____	Nº de estações: _____
Densidade: _____	Nº de circuitos: _____
Intensidade: _____	Intervalo de repouso: _____



		Exercícios	Imagem	Material
Alongamentos	30'	Alongamento Pescoço		
		Alongamento Braços		
		Alongamento Tronco		

		Alongamento Membros Inferiores		

Anexo IV – Plano de Aula de Abdominais

Objetivo: Fortalecer músculos abdominais

Instrutor: Alex Freitas

Data: _____ | **Hora:** _____

Tempo total: 50 min

Organização da carga: _____


Nº de estações: _____

Densidade: _____

Nº de circuitos: _____

Intensidade: Moderada

Intervalo de repouso: _____

		Exercícios	Objetivo	Material
Aquecimento	10'	Toque nos tornozelos (verticalmente): 1x50; 2'30; Compressão do cotovelo ao joelho (flexão do tronco em simultâneo com a flexão do joelho): 1x50; 2'30 Dupla torção do tronco: (pernas fletidas e em suspensão): 1x50; 2'30; Elecação das pernas em 4 tempos: 1x50	<i>Objetivo: Ativação Muscular e Aumento da Frequência Cardíaca</i>	
Parte Fundamental	15'	Abdominal com flexão (deslize aos pés): 1x40; 2'30 <i>Abdominal Crunch com impulso das mãos (braços esticados entre os joelhos): 1x50; 2'30</i> Abdominal com flexão simultânea dos joelhos e sem tocar no chão: 1x50; 2'30 Descanso de 30'' Prancha (com apoio de antebraços no colchão): 2x30'' Posição de super homem: cada braço Va perna;	<i>Aumentar a resistência abdominal</i>	Colchão
Relaxamento	5'	Alongamentos pernas + coluna: 20'' cada posição		

Anexo V – Questionário Par-Q

NOME: _____

Questionário Pré-Exercício (PAR-Q)

- DOENÇA CONHECIDA
- DOENÇA CORONÁRIA
- DOENÇA METABÓLICA (TIROIDE, RENAL OU HEPÁTICA)
- DIABETES
- FACTORES DE RISCO
- COLESTEROL ELEVADO
- HIPERTENSÃO
- HISTÓRICO FAMILIAR
- OBESIDADE
- TABAGISMO
- SEDENTARISMO

SINTOMAS SUGESTIVOS DE DOENÇA CARDIOVASCULAR E/OU PULMONAR

- DOR OU DESCONFORTO NO PEITO
- INSUFICIÊNCIA RESPIRATÓRIA INABITUAL
- TONTURAS OU DESMAIOS
- DIFICULDADES EM RESPIRAR OU PROBLEMA RESPIRATÓRIO NOCTURNO
- PALPITAÇÕES OU TAQUICARDIA
- DOR SEVERA NAS PERNAS DURANTE A MARCHA
- EDEMA NO TORNOZELO
- IDADE SUPERIOR A 60 ANOS

OUTROS FACTORES ASSOCIADOS AO ESTADO DE SAUDE

MEDICAMENTOS QUE TOMA PRESENTEMENTE

DOENÇA RECENTE? _____

NOME FUNÇÃO _____

HOSPITALIZAÇÃO? _____

NOME FUNÇÃO _____

PROCEDIMENTOS CIRURGICOS? _____

NOME FUNÇÃO _____

EXISTE OUTRO PROBLEMA DE SAUDE E/OU QUALQUER OUTRO FACTOR CONDICIONANTE DO PROGRAMA DE EXERCÍCIO A ELABORAR?

QUAL: _____

OBJECTIVOS S.M.A.R.T.

- S ESPECIFICO
- M MENSURAVEL
- A ATINGIVEIS
- R REALISTAS
- T PRECISO NO TEMPO

PLANO ACCÃO

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Avaliação Física

DADOS	Inicial	1ª Reav.	2ª Reav.	3ª Reav.	4ª Reav.	5ª Reav.	6ª Reav.	7ª Reav.	8ª Reav.	9ª Reav.	10ª Reav.
IDADE											
ALTURA											
PESO											
%MASSA GORDA											
IMC											
TENSÃO ARTERIAL											
FC REPOUSO											

PERIMETROS	Inicial	1ª Reav.	2ª Reav.	3ª Reav.	4ª Reav.	5ª Reav.	6ª Reav.	7ª Reav.	8ª Reav.	9ª Reav.	10ª Reav.
PEITO											
BRAÇO RELAXADO											
CINTURA											
ABDOMINAL											
ANCA											
COXA											
GÊMEOS											

DATA AF	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
---------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Anexo VI – Ficha de Avaliação cliente A

OBJETIVOS		FREQUÊNCIA
1°	Hipertrofia Muscular	4 vezes por semana
2°	Resistência (Geral)	
3°	/	
DADOS		AVALIAÇÃO
	Inicial (25-1-16)	Reavaliação (7-3-16)
IDADE	19	19
ESTATURA	156cm	156cm
PESO	48,9kg	50,1kg
% M.G.	21,70%	19,60%
I.M.C.	20,1	20,6
TENSÃO ARTERIAL	12:08	12:08
FC REPOUSO	75bpm	68bpm
PERÍMETROS ANTROPOMÉTRICOS		
PEITO	56cm	57cm
BRAÇO RELAXADO	10,5cm	11cm
ABDOMINAL	54cm	52cm
ANCA	72cm	75cm
COXA	38cm	39cm
GÊMEOS	25cm	26cm
OBSERVAÇÕES		
N/O		

Anexo VII – Plano de treino cliente A

Segundas e Quintas Feiras			
Treino A1	Séries e Repetições	Tempo de Repouso	Objetivo
Remo	10 Mins	1'	Aumento da Temperatura Corporal
Sumo Lift c/ Remada Alta	4 . 12 reps	45"	Hipertrofia
Jumping Box	8 Reps	20" W. 10" D	Resistência Muscular
Row Cordas	4 . 12 reps	45"	Hipertrofia
Crossover Aberto	4 . 12 reps	45"	Hipertrofia
Sprint 30"	4 Reps	30" W 10" D	Capacidade Cardiorespiratória
Super Homem	3 . 25 reps	30"	Flexibilidade e Coordenação Intermuscular
Terças e Sextas			
Treino A2	Séries e Repetições	Tempo de Repouso	
Esteira (XTRM)	10 Mins	1'	
Thurster com barra	4 . 12 reps	45"	
Jumping Lat	8 Reps	20" W 10" D	
Supino Cordas Unilateral	4 . 12 reps	45"	
Aberturas com halteres	4 . 12 reps	45"	
Moutain Climbers	4 Reps	30" W 10" D	
Russian Twist	3 . 50 reps	30"	
Quartas Feiras			
Treino B	Séries e Repetições	Tempo de Repouso	
Bicicleta	10 Mins	2'	
Squat com barra	4 . 10 Reps	1"	
Walking Lunge com barra	3 . 20 metros	1"	
levantamento Terra com halter	4 . 10 Reps	1"	
Supino Plano com barra	4 . 10 Reps	1"	
Clean and Press com barra	4 . 10 Reps	1"	
Sit Ups	4 . 25	30"	

Anexo VIII – Plano de aula cliente B

Plano de Treino 2	
Objetivo: Hipertrofia	
Treinos por Semana: 2	
Reajustado	
Densidade: 2:2	
Intervalo de Repouco: 30 a 45 seg.	
Aquecimento: 5 min.	
Máquina 1:	
Exercício	Séries/Rep.
1º Dia	
Leg Press	12x 3
Leg Extension	12x 3
Agachamento	12x 3
Remada alta c/ Halter	12x 3
Elevação Lateral	12 x 3
Curl c/ barra dta	12x 3
Curl invert no Puxador	12x 3
Lombares	15x 3
2º Dia	
Supino inclinado com Halter	12x 3
Peck Deck	12x 3
Puxador Vertical	12x 3
Remada c/ halter	12x 3
Tricep Puxador	12x 2
Afundos no banco	12x 2
Abd crunch	15x 3

Plano de Treino 3	
Objetivo: Hipertrofia	
Treinos por Semana: 3	
Reajustado	
Densidade: 2:4	
Intervalo de Repouco: 30 a 45 seg.	
Aquecimento: 10 min.	
Máquina 1:	
Máquina 2:	
Exercício	Série/ Reps
1º Dia	
Leg Press	12x 3
Lunges c/Kett	12x 3
Leg Curl	12x 3
Press c/ halt.	12x 3
Elevação laterais c/halt.	12x3
2º Dia	
Supino	12x 3
Chest press	12x 3
Aberturas inclinadas	12x 3
Curl c/ barra dta	12x 3
Curl martelo	12x 3
3º Dia	
Puxador Horizontal	12x 3
Puxador Vertical	12x 3
Pullover	12x 3
Kicks Backs	12x 3
Triceps no puxador	12x 3
Rollout c/ TRX	15x 3
Obliquos	15x 3
Lombares	15x3

Anexo IX – Plano de aula cliente C

Plano de Treino 1	
Objetivo: Redução MG	
Treinos por Semana: 3	
Densidade: 1:1	
Intervalo de Repouco: 30 a 45 seg.	
Aquecimento: 5 min.	
Máquina 1: 25min. Ergômetro à escolha FC 55%-65% Após Treino	
Exercício	Séries/Rep.
Leg Press	15x 3
Chest Press	15x 3
Lunges c/ TRX	15x 3
Row	15x 3
Elevação da Bacia	15x 3
Shoulder Press	15x 3
Prancha Frontal	30"
Prancha Lateral	30"
Super-Homem	15x 3

Plano de Treino 2	
Objetivo: Redução MG	
Treinos por Semana: 3	
Densidade: 1:1	
Intervalo de Repouco: 30 a 45 seg.	
Aquecimento: 5 min.	
Máquina 1: 20min. Ergômetro à escolha FC 55%-65% Após Treino	
Exercício	Séries/Rep.
Leg Press	15x 2
Leg Curl	15x 2
Peck Deck	15x 2
Puxador Vertical	15x 2
Lunges	15x 2
Posteriores da coxa	15x 2
Remada alta c\ halt.	15x 2
Elevação Lateral	15x 2
Prancha Frontal	30"
Prancha Lateral	30"
Multifidus	30"

Plano de Treino 3	
Objetivo: Redução MG	
Treinos por Semana: 3	
Densidade: 1:1	
Intervalo de Repouco: 30 a 45 seg.	
Aquecimento: 10 min.	
Máquina 1: 10min. Ergómetro à escolha FC 55%-65%	
Máquina 2: 10min. Ergómetro à escolha FC 65%-75%	
Exercício	
Agachamento sumo c/ Ket.	20x 2
Chest Press c/ TRX	20x2
Prancha Frontal	30"
Máquina 1	
Lunges c/ halt.	20x 2
Remada	20x 2
Prancha Lateral	30"
Máquina 2	
Elevação da bacia c/Step	20x 2
Remada alta c/ halt.	20x 2
multifidus	30"

Anexo X – Cartaz Open Day

OPEN DAY

22 DE JUNHO, QUARTA-FEIRA



Just start and do it!

**ENTRADA
GRÁTIS!**

Edifício Soima, Viseu
TEL: 232 425 059

