

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

João Arménio Vilas Boas Coelho

julho | 2016



# Relatório De Estágio

## Licenciatura Em Desporto

João Arménio Vilas Boas Coelho

Julho de 2016

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



**Relatório de Estágio**

**João Vilas Boas Coelho**

**Guarda 2016**



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



**Estágio em Exercício Físico e Bem-estar**

**Pinhais da Foz Health Club**

**Discente:** João Coelho

**Coordenador de Estágio:** Prof. Doutora Carolina Vila Chã

**Tutor de Estágio:** Dr. Marco Alexandre Pacheco

**Entidade Formadora**

Instituto Politécnico da Guarda  
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto  
Av.Dr. Francisco Sá Carneiro,50 6300 - 559 Guarda  
Telefone: 271220135/271220100  
Web: <http://www.esecd.ipg.pt>

**Entidade Acolhedora**

Denominação: Pinhais da Foz Health Club  
Morada: Rua Alfredo Keil, 303  
Código Postal 4150-049 Porto  
Telefone: 225323610  
E-mail: [Pinhaisrecep@gmail.com](mailto:Pinhaisrecep@gmail.com)

**Coordenadora de Estágio:**

Prof. Doutora Carolina Vila-Chã  
Habilitações académicas: Doutoramento  
E-mail: [cvilacha@ipg.pt](mailto:cvilacha@ipg.pt)

**Tutor:**

Nome: Licenciado Marco Alexandre Pacheco  
Habilitações académicas: Licenciatura em Desporto  
Número Cédula procafd: 7026  
Cargo: Diretor técnico  
E-mail: [pachecomarco73@gmail.com](mailto:pachecomarco73@gmail.com)

**Início do Estágio:** 29 de outubro de 2015.

**Fim do estágio:** 17 de junho de 2016

## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar, quero agradecer a todas as pessoas que me apoiaram ao longo do estágio.

Quero agradecer ao professor António Pinto, por me ter recebido no ginásio e ajudar a promover esta experiência única.

À coordenadora de estágio, professora Carolina Vila-Chã, quero agradecer por estar sempre disponível para ajudar.

Ao professor Marco Pacheco, tutor de estágio, também quero agradecer pela sua disponibilidade e paciência ao longo destes nove meses de estágio.

Aos professores do ginásio, e restantes colaboradores também quero agradecer pela forma como me receberam, e por demonstrarem sempre disponibilidade para ajudar.

## **Resumo**

O presente relatório pretende apresentar todo o trabalho desenvolvido na unidade curricular de estágio em exercício físico e bem-estar da licenciatura de Desporto, escola Superior de Educação Comunicação, e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda

Este estágio teve como local, o Ginásio Pinhais da Foz *Health Club*, situado na cidade do Porto. Teve início a 29 de outubro de 2015 e terminou a 17 de junho de 2016, contabilizando um total de 420 horas práticas. As minhas principais áreas de intervenção foram a sala de exercício e as aulas de grupo.

Ao longo destes meses tive a oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo dos três anos da licenciatura e também tive a oportunidade de aprender com os professores do ginásio. Esta aprendizagem não foi só ao nível de conhecimentos técnicos, mas também ao nível de comportamentos que devemos ter num ginásio.

Este estágio passou por um conjunto de processos que tive de ultrapassar para chegar ao final do estágio e já ter praticamente a mesma responsabilidade que qualquer outro professor.

Comecei por me integrar na entidade de estágio, conhecer os professores, os sócios e o próprio ginásio. Seguiu-se a fase de observação, em que observei o tipo de comportamento e metodologias de trabalho dos professores. Esta foi possivelmente a fase mais importante do estágio, visto que a minha experiência no mundo do trabalho era praticamente nula. Por último, passei pela fase de intervenção, onde tive a oportunidade de aplicar todos os conhecimentos adquiridos.

**Palavra-chave:** Exercício Físico, Sala de exercício, Aulas de grupo

# Índice

Agradecimentos .....	V
Resumo .....	VI
Índice .....	VII
Índice de Figuras .....	IX
Índice de tabelas .....	X
Introdução .....	1
Parte 1 – Caracterização do local de estágio .....	2
1.1. Caracterização e análise da entidade acolhedora .....	3
1.2. Recursos Existentes no Ginásio .....	3
1.2.1. Recursos Físicos .....	3
1.2.2. Recursos Humanos .....	5
1.3. População Alvo .....	5
1.4. Modalidades do ginásio .....	6
Parte II – Estágio .....	7
2.1. Introdução ao estágio .....	8
2.2. Objetivos e planejamento do estágio .....	8
2.2.1. Objetivos Gerais .....	8
2.2.2. Objetivos específicos .....	9
2.3. Planejamento e Calendarização anual .....	9
2.3.1. Horário de estágio .....	10
Parte III – Atividades Desenvolvidas .....	12
3.1. Sala de exercício .....	13
3.1.1. Acompanhamento individualizado de clientes .....	14
3.1.2. Avaliação e prescrição de exercício para o cliente 1 .....	15
3.1.2.1. Avaliação inicial .....	15
3.1.2.2. Prescrição do exercício físico .....	17
3.1.2.2.1. Prescrição do exercício em função do 1º momento de avaliação ...	17
3.1.2.2.2. Prescrição de exercício em função do 2º momento de avaliação ...	19
3.1.2.2.3. Prescrição do exercício em função do 3º momento da avaliação ...	21
3.1.2.2.4. Prescrição do exercício em função do 4º momento da avaliação ...	22
3.1.2.2.5. Prescrição de exercício em função do 5º momento de avaliação ...	24
3.1.3.1. Avaliação inicial .....	24

3.1.3.2.	Prescrição do exercício físico.....	26
3.1.3.2.1.	Prescrição do exercício físico em função do 1º momento de avaliação .....	26
3.1.3.2.2.	Prescrição do exercício em função do 2º momento de avaliação...	27
3.1.4.	Avaliação e prescrição de exercício para o cliente 3.....	28
3.1.4.2.	Prescrição do exercício físico.....	30
3.1.4.2.1.	Prescrição do exercício em função do 1º momento de avaliação...	30
3.1.4.2.2.	Prescrição do exercício em função do 2º momento de avaliação...	31
3.1.5.	Avaliação e prescrição de exercício para o cliente 4.....	31
3.1.5.1.	Avaliação inicial.....	31
3.1.5.2.	Prescrição do exercício físico.....	33
3.1.5.2.1.	Prescrição do exercício em função do 1º momento de avaliação...	33
3.1.5.2.2.	Prescrição do exercício em função do 2º momento de avaliação...	34
3.1.4.	Aulas de grupo.....	34
3.1.4.1.	Aula de circuito .....	35
3.1.4.2.	Aula de GP .....	36
3.2.	Organização da atividade de promoção .....	37
3.3.	Participação em atividades complementares .....	38
	Reflexão final .....	39
	Bibliografia.....	41
	Anexos.....	43

## Índice de Figuras

Figura 1- Sala de musculação e cardio .....	4
Figura 2 - Sala de musculação e cardio .....	4
Figura 3 - Sala de musculação e cardio .....	4
Figura 4 - Sala de <i>crossfit</i> .....	4
Figura 5 - Estúdio 1 .....	4
Figura 6 - Balneário .....	4
Figura 7 - Organização hierárquica dos recursos humanos do ginásio .....	5

## Índice de tabelas

Tabela 1 Modalidades do ginásio .....	6
Tabela 2 Horário de funcionamento .....	6
Tabela 3 - Calendarização Anual do estágio realizado no ginásio Pinhais da Foz <i>Health Club</i> . .....	10
Tabela 4 - Horário Semanal de Estágio .....	11
Tabela 5 - Número de planos de treinos realizados.....	14
Tabela 6 Dados do cliente 1 .....	15
Tabela 7 - Questionário de anamnese do cliente 1 .....	16
Tabela 8 - Parâmetros da saúde do cliente 1 .....	16
Tabela 9 - Avaliação da composição corporal do cliente1 .....	16
Tabela 10 - Metodologia utilizada na elaboração do 1º plano de treino do cliente 1 – rotina A.....	17
Tabela 11 - Metodologia utilizada na elaboração do 1º plano de treino do cliente 1 – rotina B. ....	18
Tabela 12 - Metodologia utilizada na elaboração do 2º plano de treino do cliente 1 – rotina A e B. ....	19
Tabela 13 - Metodologia utilizada na elaboração do 2º plano de treino do cliente 1 – rotina C. ....	20
Tabela 14 - Metodologia utilizada na elaboração do 3º plano de treino do cliente 1 – rotina A e C. ....	21
Tabela 15 - Metodologia utilizada na elaboração do 3º plano de treino do cliente 1 – rotina B. ....	22
Tabela 16 - Metodologia utilizada na elaboração do 4º plano de treino do cliente 1 – rotina A, B e D.....	22
Tabela 17 - Metodologia utilizada na elaboração do 4º plano de treino do cliente 1 – rotina C. ....	23
Tabela 18 - 5º Metodologia utilizada na elaboração do 5º plano de treino do cliente 1 – rotinas A, B e C. ....	24
Tabela 19 - Dados do cliente 2 .....	24
<b>Tabela 20</b> - Questionário de anamnese do cliente 2 .....	25
Tabela 21 - Parâmetros de saúde do cliente 2 .....	25

Tabela 22 - Avaliação da composição corporal do cliente 2.....	25
Tabela 23 - Metodologia utilizada na elaboração do 1º plano de treino do cliente 2.....	26
Tabela 24 - Metodologia utilizada na elaboração do 2º plano de treino do cliente 2.....	27
<b>Tabela 25</b> - Metodologia utilizada na elaboração do 3º plano de treino do cliente 2....	28
Tabela 26 - Dados do cliente 3 .....	28
Tabela 27 - Questionário de anamnese do cliente 3 .....	29
Tabela 28 - Parâmetros de saúde do cliente 3 .....	29
<b>Tabela 29</b> - Avaliação da composição corporal do cliente 3.....	29
Tabela 30 - Metodologia utilizada na elaboração do 1º plano de treino do cliente 3.....	30
Tabela 31 - Metodologia utilizada na elaboração do 2º plano de treino do cliente 3.....	31
Tabela 32 - Dados do cliente 4.....	31
Tabela 33 - Questionário de anamnese do cliente 4 .....	32
Tabela 34 - Parâmetros da saúde do cliente 4 .....	32
Tabela 35 - Avaliação da composição corporal do cliente 4.....	32
Tabela 36 - Metodologia utilizada na elaboração do 1º plano de treino do cliente 4.....	33
Tabela 37 - Metodologia utilizada na elaboração do 2º plano de treino do cliente 4.....	34
Tabela 38 - Observações aulas de grupo .....	35
Tabela 39 - Aulas de grupo lecionadas de forma autónoma.....	35

## Introdução

O presente documento foi realizado no âmbito da unidade curricular de “Estágio em exercício físico e bem-estar” do terceiro ano da licenciatura em desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio é uma etapa fundamental, pela possibilidade de poder aplicar conhecimentos, como também por ter a oportunidade de adquirir novos conhecimentos.

Este documento tem como objetivo demonstrar o trabalho desenvolvido no Local de estágio, Ginásio Pinhais da Foz *Health Club*. O estágio teve início no dia 29 de outubro de 2015 e terminou a 17 de junho de 2016.

A maior motivação que tive para a realização deste estágio é aumentar os meus conhecimentos e experiências para me tornar num profissional mais qualificado. O que me leva a escolher este ginásio como local de estágio, foi devido ao fato de estar inserido num grande meio populacional, onde a oferta de emprego pode ser maior.

As áreas de intervenção foram duas: Sala de exercício e aulas de grupo, em relação à sala de exercício o principal objetivo, foi realizar avaliações físicas e prescrição de exercício físico de forma autónoma. Nas aulas de grupo, o principal objetivo, foi lecionar aulas de forma autónoma.

Este relatório está dividido em quatro partes fundamentais:

- Caracterização da entidade de estágio: nesta parte vou falar sobre a caracterização do ginásio;
- Planeamento e objetivos: neste ponto vou apresentar quais vão ser as áreas de intervenção e as várias fases de cada área;
- Atividades desenvolvidas: esta é a parte mais importante, nesta parte vou falar sobre as atividades desenvolvidas em cada uma das áreas de intervenção;
- Reflexão final: esta parte, é a última do relatório, nesta parte vou falar sobre as principais conclusões que retirei do estágio.

## **Parte 1 – Caracterização do local de estágio**

## **1.1. Caracterização e análise da entidade acolhedora**

O ginásio Pinhais da Foz Health Club, foi fundado em mil novecentos e oitenta e quatro pelo Sr. José Pereira António Pinto, fica situado no Porto, mais precisamente na Freguesia da Foz (Pinhais da Foz).

Este ginásio já pertenceu a uma cadeia de 4 ginásios que há vários anos se separaram. O ginásio atualmente conta com aproximadamente 1400 (dados fornecidos pelo ginásio) clientes ativos, numa faixa etária que se situa entre os 4 e 80 anos.

O ginásio Pinhais da Foz Health Club, devido ao meio onde está inserido, é um ginásio que tem grande concorrência. Assim para a continuidade do funcionamento do ginásio depende das condições oferecidas aos seus sócios, desde os professores mais qualificados, ao melhor clima social dentro das suas instalações. Isto faz com que continue a ser um ginásio conceituado e privilegiado no meio de uma imensa quantidade de ginásios.

Os clientes que procuram este ginásio, procuram melhorar a sua qualidade de vida, tendo com objetivos principais o aliviar do *stress*, tonificação muscular, aumento da massa muscular, convívio e perda de massa gorda.

## **1.2. Recursos Existentes no Ginásio**

Este ginásio é constituído por dois tipos de recursos, recursos físicos e recursos humanos. Os recursos físicos, dizem respeito as instalações do ginásio enquanto os recursos humanos, dizem respeito aos colaboradores do ginásio.

### *1.2.1. Recursos Físicos*

O ginásio Pinhais da Foz *Health Club* pode-se dizer que é um ginásio com umas instalações que não se encontra em qualquer ginásio, devido às dimensões do próprio espaço como, condições que apresenta no seu interior.

O ginásio está dividido em oito salas, em que para cada uma das salas estão direcionados diferentes tipos de atividades. O ginásio está dividido da seguinte forma: Receção; Piscina; Sala de Musculação e cárdio (Figura 1, 2, 3); Estúdio 1 (Figura 5); Estúdio 2; Sala de treino *crossfitt* (Figura 4); Sala de *cycling* e Balneários (Figura 6).



**Figura 1-** Sala de musculação e cardio



**Figura 2 -** Sala de musculação e cardio



**Figura 3 -** Sala de musculação e cardio



**Figura 4 -** Sala de *crossfit*



**Figura 5 -** Estúdio 1



**Figura 6 -** Balneário

### 1.2.2. Recursos Humanos

Num ginásio tal como qualquer outro tipo de empresa existe uma certa organização, sendo assim no topo da hierarquia está a administração e depois vêm todos os restantes colaboradores. (Figura 7)

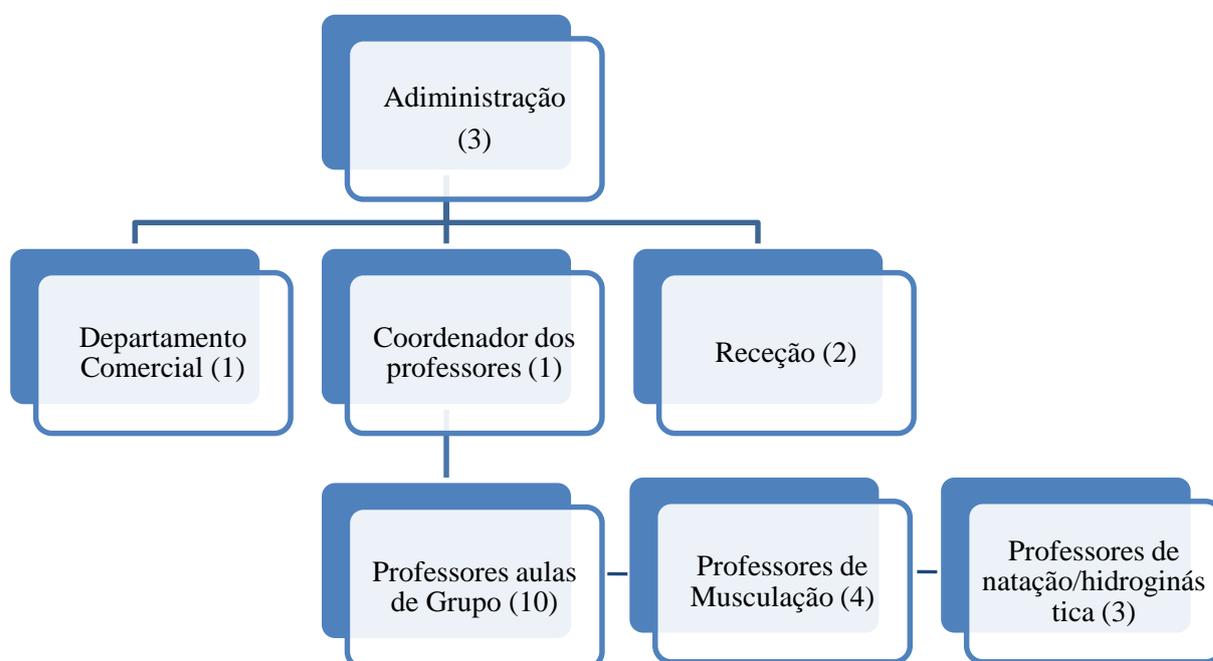


Figura 7 - Organização hierárquica dos recursos humanos do ginásio

Para ser possível oferecer as melhores condições aos sócios do ginásio todos os elementos que fazem parte da organização do ginásio, tem de trabalhar em conjunto, de forma organizada e estruturada. Fazem parte do ginásio um total de 24 colaboradores.

### 1.3. População Alvo

O ginásio Pinhais da Foz *Health Club* tem como objetivo abranger o maior tipo de populações, assim sendo, qualquer pessoa pode frequentar as modalidades oferecidas pelo ginásio, desde os bebés para os quais o ginásio oferece natação para bebés, como para pessoas seniores. O ginásio no mês de janeiro, tinha aproximadamente 1400 sócios ativos.

## 1.4. Modalidades do ginásio

Na tabela nº1 podem ser consultadas as modalidades disponíveis no ginásio, e quais as capacidades físicas que essa modalidade visa trabalhar.

**Tabela 1** Modalidades do ginásio

<b>Força Muscular</b>	<b>Capacidade Cardio Respiratória</b>	<b>Coordenação</b>	<b>Aumento da amplitude articular</b>	<b>Relaxamentos</b>	<b>Resistência Muscular</b>
Musculação	SWING BAIANO / RITMOS	Bodymind	Pilates	Yoga	Circuit Training
Local	Cycling	Circuit training	Treino Funcional	Ballet Wourkout	Hidroginástica
Pilates	Jump-Fit	Natação	Alongamentos	Jaccuzi, Sauna e Banho Turco	
Circuit training	Cardio Fitness		Ballet Wourkout		
Crossfit	Circuit training				
Abdominais(ABS)	Step				
GAP	Crossfit				
Ballet Wourkout	Natação				
Hidroginástica	Hidroginástica				

### Horário de funcionamento

O ginásio, está à disposição dos sócios todos os dias, de domingo a sábado. Apenas fecha, no dia de Natal, Ano Novo e no dia de Páscoa. Na tabela 2 pode-se consultar o horário de estágio.

**Tabela 2** Horário de funcionamento

<b>Dia da semana</b>	<b>Horário de funcionamento</b>
Segunda-feira a sexta-feira	07 horas : 30minutos às 22 horas
Sábado	07 horas : 30 minutos às 21 horas : 30 minutos
Domingo	09 horas : 30 minutos às 20 horas: 30 minutos

## **Parte II – Estágio**

## **2.1. Introdução ao estágio**

O estágio decorreu na cidade do Porto, no ginásio Pinhais da Foz *Health Club*. Começou no dia 29 de outubro de 2015 e terminou a 17 de junho de 2016. Com a oportunidade de realizar o estágio, tentei sempre aproveitar ao máximo todas as experiências para me tornar num profissional cada vez mais qualificado. As principais motivações para a realização do estágio centraram-se, na melhoria das competências e de conhecimentos associados às atividades de sala de exercício e de aulas de grupo.

### **Áreas de intervenção**

Ao longo destes nove meses de estágio e tal como estabelecido nas reuniões, que tive tanto com a coordenadora e o tutor estágio, ficou decidido que a minha área de intervenção ia corresponder à sala de musculação e também as aulas de grupo. Ficou definido organizar uma atividade, em que tinha como objetivo promover a instituição e a atividade física.

## **2.2. Objetivos e planeamento do estágio**

Para qualquer atividade é necessário estabelecer objetivos a serem cumpridos, mas para isso temos de realizar um planeamento para chegar ao fim de tudo e conseguir cumprir todos os objetivos.

Depois de uma reunião com o meu tutor de estágio, ficou decidido quais eram os objetivos a serem cumpridos e as várias etapas pelas quais iria passar, tanto para a sala de musculação como para as aulas de grupo.

O planeamento destes objetivos foi definido antes de começar o estágio, numa reunião com o tutor de estágio. Objetivos, estes que no final do estágio curricular pretende-se que sejam concretizados com o maior êxito.

### **2.2.1. Objetivos Gerais**

- Aperfeiçoar competências que correspondam a exigências colocadas pela realidade;
- Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;

- Atualizar os conhecimentos nos domínios do conhecimento científico, técnico e pedagógico e na utilização das novas tecnologias, enquanto suporte para uma intervenção qualificada;
- Desenvolver a capacidade de comunicação, para transmitir a informação da forma mais clara aos clientes.
- Desenvolver a capacidade de observação, observando os professores nas aulas de grupo e sala de exercício e *cardiofitness*.
- Aplicar conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares;
- Saber diagnosticar e caracterizar a organização em termos da sua cultura, estrutura, recursos, tecnologias, funcionamento e canais de comunicação internos e externos;

### 2.2.2. *Objetivos específicos*

Aulas de Grupo:

- Observar e analisar metodologias utilizadas pelos professores nas aulas de grupo, promovendo aquisição de novas competências;
- Intervir nas aulas de grupo de forma autónoma ou sob orientação de um professor.

Sala de exercício

- Colaborar ou dirigir o processo de avaliação de aptidão física, descrevendo sessões de exercício adequadas aos objetivos e necessidades de cada indivíduo ou grupo;
- Fazer correções posturais e técnicas aos alunos quando estes não estão a realizar os exercícios da forma mais correta;

## 2.3. **Planeamento e Calendarização anual**

No início do estágio foram definidas três fases de intervenção para cada uma das áreas de intervenção:

- 1º Fase – integração e planeamento (28-10-2015 a 11-11-2015):
  - Esta fase tinha como objetivo realizar a integração na entidade de estágio e planear o que iria ser feito ao longo do ano;
  - Observação dos professores na sala de musculação e aulas de grupo;



pelas quartas, quintas e sextas-feiras, à exceção da semana das férias do Natal e da Páscoa em que foi todos os dias, com o objetivo de repor as horas em falta, devido a ter começado o estágio mais tarde.

**Tabela 4 - Horário Semanal de Estágio**

<b>Hora</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
<b>17h – 18 h</b>		Sala de Musculação e cárdio	
<b>18 h - 19 h</b>		Aulas de grupo	Aulas de grupo
<b>19 h – 20 h</b>		Sala de Musculação e cárdio	Sala de Musculação e cárdio
<b>20 h -21 h</b>	Sala de Musculação e cárdio	Sala de Musculação e cárdio	Sala de Musculação e cárdio
<b>21 h – 22 h</b>	Sala de Musculação e cárdio	Sala de Musculação e cárdio	Sala de Musculação e cárdio

## **Parte III – Atividades Desenvolvidas**

## Introdução às áreas de intervenção

Durante o estágio passei por duas fases de intervenção, a primeira foi a sala de exercício, posso dizer que esta área foi a que teve mais empenhamento e interesse da minha parte, a segunda área foi as aulas de grupo, apesar de nesta área, não demonstrar o mesmo interesse, porém os objetivos foram cumpridos.

### 3.1. Sala de exercício

Esta área de intervenção foi a que teve mais carga horária, realizei em média 9 horas semanais, contabilizando no final 311 horas. No final do estágio contabilizei 28 planos de treino e 26 avaliações da aptidão física. Esta também foi a área onde tive a oportunidade de aprender mais e também de aplicar os meus conhecimentos.

Nesta área de intervenção, passei por três fases: integração/observação; fase de coorientação e fase de lecionação em autonomia, a primeira fase, integração, estava dividida em duas subfases:

A **primeira fase, integração/observação** foi dividida em duas subfases:

- Na primeira subfase treinei e experimentei as máquinas da sala de exercício com o objetivo de perceber como estas funcionavam e que tipo de trabalho muscular podia ser realizado;
- Na segunda subfase, realizei planos de observação do meu tutor de estágio. Os principais pontos que observei foram:
  - Tipo de treino que o aluno estava a realizar;
  - Tipo de correções que o professor realizava para melhorar a execução do movimento;
  - Se havia contacto físico entre cliente e instrutor;
  - Se mudava de exercício quando um aluno estava a ter dificuldades na sua realização;
  - Se existe respeito do professor para o aluno, assim como, do aluno para o professor.

Na **segunda fase, coorientação**, realizei planos e avaliações da aptidão física sob coorientação do meu tutor de estágio e também acompanhei os clientes. A função que desempenhei durante os acompanhamentos foi:

- Na sala de exercício, ensinei os clientes novos a trabalhar com as máquinas;
- Tirei dúvidas em relação aos exercícios;

- Fazia correções posturais;
- Nos momentos em que o ginásio estava mais vazio, arrumava o material;
- Conversava com os clientes.

Na terceira fase, lecionação, realizei em autonomia, várias avaliações da aptidão física e prescrevi sessões de exercício físico. Continuei também a realizar acompanhamento na sala de exercícios.

Na tabela que se segue (tabela 5), pode-se ver os planos de treino que fiz na terceira fase.

**Tabela 5** - Número de planos de treinos realizados

Fases de planeamento	Número de planos
Adaptação anatómica	11
Hipertrofia	10
Aumento da força resistente	7
Desenvolvimento cardiorrespiratório	18

No regulamento de estágio, está proposto acompanharmos 4 clientes. Assim, nas próximas páginas irei discutir a avaliação da aptidão física e a prescrição de exercício destes 4 clientes de forma mais detalhada.

### *3.1.1. Acompanhamento individualizado de clientes*

Antes de iniciar o exercício físico no ginásio todos os alunos passam por um processo de avaliação dos riscos da prática de exercício físico para a saúde, da aptidão física e dos seus objetivos e necessidades.

### **Questionário de Anamnese**

O preenchimento deste inquérito é importante tanto para o aluno como para o próprio ginásio, porque pode evitar vários problemas que podem acontecer caso aluno tenha algum problema enquanto pratica exercício físico no ginásio. Este questionário foi realizado pelos professores do ginásio e permite identificar, segundo Heyward (2013):

- Indivíduos com contraindicações para a prática de exercício físico;
- Reconhecimento de indivíduos com doenças relevantes/ crónicas;
- Detecção de indivíduos com risco acrescido de doença devido à idade, sinais e sintomas que devem ser avaliados previamente por um médico antes de iniciar o exercício físico ou antes de aumentar a exigência do treino;

- Orientar o exercício e os testes de avaliação da aptidão de acordo com as condições de saúde do indivíduo.

### **Avaliação da aptidão física**

A avaliação física apenas consistiu em aspetos morfológicos, (pregas e perímetros, circunferências, Índice de massa corporal) e avaliação de parâmetros (medições da pressão arterial e FC repouso).

As pregas foram utilizadas apenas para ter uma noção se a percentagem de massa gorda subcutânea estava a diminuir, porque o processo para avaliar a composição corporal foi com uma balança de bioimpedância.

Em relação à não realização de teste aeróbios submáximos, testes de flexibilidade e testes de força máxima, foi porque o meu tutor de estágio acha que ocupa muito espaço temporal e as pessoas não dão muito valor.

#### *3.1.2. Avaliação e prescrição de exercício para o cliente 1*

O cliente1 é do sexo masculino, tem 20 anos de idade, tem como principal objetivo perder massa gorda (tabela 6).

**Tabela 6** Dados do cliente 1

Cliente: cliente 1	Objetivos: Perda de massa gorda
Género: masculino	
Idade: 20	Nível de atividade física: Sedentário
Data: 15-01-2016	Nível do cliente: Principiante

##### *3.1.2.1. Avaliação inicial*

Os resultados da anamnese encontram-se na tabela (7). Todos os dados das avaliações deste cliente encontram-se no anexo nº1.

De acordo com os dados apresentados nas seguintes tabelas (tabela 7 e 9), este cliente apresenta, segundo a ACSM (2011) nível de risco moderado para a prática de exercício físico. Devido a: não praticar atividade física há mais de seis meses, ter um perímetro abdominal superior a 102 cm e cumulativamente apresentar obesidade (IMC 32,3).

Nas tabelas que são apresentadas a seguir, (tabela 8 e 9), pode-se observar a evolução que o cliente tem em relação aos parâmetros da composição corporal e parâmetros da saúde.

**Tabela 7 -** Questionário de anamnese do cliente 1

Problemas respiratórios	Não
Problemas cardíacos	Não
Problemas articulares	Não
Diabético	Não
Problemas de coluna	Não
Insuficiência venosa	Não
Medicação	Não
Observações	Não pratica atividade física há mais de seis meses; Perímetro abdominal = 109; obesidade nível 1

**Tabela 8 -** Parâmetros da saúde do cliente 1

Parâmetros	Avaliação 1	Avaliação 2	Avaliação 3	Avaliação 4	Avaliação 5
PAS	136	126	128	127	126
PAD	72	77	83	63	59
FC repouso	81	63	64	61	55
FC máxima	200	200	200	200	200

**Tabela 9 -** Avaliação da composição corporal do cliente 1

Parâmetros	Avaliação 1	Avaliação 2	Avaliação 3	Avaliação 4	Avaliação 5
Peso (Kg):	95,5	90,2	83,8	77,9	73,2
% massa gorda:	28,8	21	20,6	15,8	13,2
Altura(m):	1,72	1,72	1,72	1,72	1,72
IMC:	32,3	30,5	28,3	25,7	24,2
<b>Pregas Antropométricas</b>					
Tricipital	26,5	25	18	16	16
Coxa	35	33	27	26	24
Abdominal	36	32	27	26	25
<b>Perímetros e circunferências</b>					
Abdominal	109	106	102	93,5	92
Cintura	101	97	91,5	84,5	82,5
Coxa direita	71,5	67,5	65,5	60,5	59,5
Coxa esquerda	69,5	67,5	65,5	60,5	59,5
Tórax	111	108	104	99	97
Braço direito	36,5	33,5	31	31,5	30
Braço esquerdo	35,5	33,5	31	31,5	30
Ombros	116	116	116	117	117

Fazendo uma análise dos resultados acima apresentados, posso dizer que consegui atingir o principal objetivo do cliente, que era perder massa gorda.

Também posso referir que para além deste aspeto melhorou a sua condição física, como se pode verificar através da frequência cardíaca de repouso. Segundo Heyward (2013), atletas altamente condicionados apresentam FC repouso de 28 – 40

BPM, enquanto indivíduos mal treinados e sedentários apresentam frequências cardíacas que podem exceder aos 100 BPM.

Através das medições da circunferência do abdominal, posso dizer que também já não apresenta risco de doença cardiovasculares. Ao analisar o valor do IMC, pode-se dizer que o cliente já não está num nível de obesidade ou sobrepeso. O IMC também reduziu bastante, passou de nível 1 de obesidade para peso normal, sendo que o IMC na última avaliação era de 24,2. Assim, segundo Heyward (2013), também é menos um fator de doença coronária.

### 3.1.2.2. Prescrição do exercício físico

Para este cliente foram realizados 5 planos de treino, estes planos foram elaborados consoante as avaliações físicas. Todos os planos realizados para este cliente encontram-se no anexo 1.

#### 3.1.2.2.1. Prescrição do exercício em função do 1º momento de avaliação

O primeiro plano de treino do cliente foi dividido em plano A (tabela 10) e plano B (tabela 11).

**Tabela 10** - Metodologia utilizada na elaboração do 1º plano de treino do cliente 1 – rotina A.

Mesociclo Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptação anatômica;</li> <li>• Desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória.</li> </ul>
Duração	6 Semanas
Frequência	3 a 4 vezes por semana
Variáveis do treino	Treino cardiorrespiratório
Duração (min/dia)	30 Minutos de bicicleta + 20 minutos de passeira
Intensidade	Leve a moderada
Métodos de treino	Treino contínuo
Progressão	A cada semana aumentar a velocidade ou a inclinação
	Treino de força
Exercícios	7 Exercícios dos principais grupos musculares
Repetições	15 Repetições por exercício
Intensidade	Falhar entre a 15º e a 20º repetição
Séries	2 Séries
Intervalo de repouso	45 Segundos de descanso entre cada exercício
Organização da carga	Circuito

Este plano de treino teve como objetivo realizar a adaptação anatômica e desenvolver o desenvolvimento cardiorrespiratório.

O treino de força visou o trabalho dos principais grupos musculares, sendo composto por 7 exercícios, 2 séries por cada exercício e 15 repetições por série. Entre cada exercício e série o cliente descansava 45 segundos. O treino está organizado em

circuito e tem a duração de seis semanas. Este tipo de planeamento vai de encontro ao defendido por Bompa (2002), citado por Hirata (2006).

O treino cardiorrespiratório consistiu num total de 50 minutos por sessão (30 minutos de bicicleta horizontal e 20 minutos de passadeira a caminhar). Dado que o cliente frequentava o ginásio 3 a 4 vezes por semana, realizou, em média, 150 a 200 minutos de atividade aeróbia. As razões que me levaram a escolher estes exercícios, foi porque são exercícios que não envolvem grande impacto para as articulações.

A ACSM (2011) recomenda 20 a 60 minutos de atividade contínua ou intermitente e 150 minutos de atividade moderada ou 90 minutos de atividade vigorosa por semana. Olhando para o meu plano de treino pode-se verificar que vai de encontro as recomendações.

Justificando a intensidade do exercício cardiorrespiratório, segundo a ACSM (2011), a intensidade baixa a moderada, traz benefícios para pessoas descondicionadas. Assim pedia ao meu cliente para andar a uma velocidade confortável, entre 9 e 13 na perceção de esforço.

**Tabela 11** - Metodologia utilizada na elaboração do 1º plano de treino do cliente 1 – rotina B.

Mesociclo Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptação anatómica;</li> <li>• Desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória</li> </ul>
Duração	6 Semanas
Frequência	3 a 4 vezes por semana
Variáveis do treino	Treino cardiorrespiratório
Duração (min/dia)	30 Minutos de bicicleta + 20 minutos de passadeira
Intensidade	Leve a moderada
Métodos de treino	Treino contínuo e contínuo variado
Progressão	A cada semana aumentar a velocidade ou a inclinação
Treino de força	
Exercícios	8 Exercícios dos principais grupos musculares
Repetições	12 a 15 repetições por exercício
Intensidade	Falhar entre a 12º e a 15º repetição
Séries	3 Séries
Intervalo de repouso	45 Segundos de descanso entre cada exercício
Organização da carga	Estações, treino em supersérie

Para ir ao encontro do objetivo, realizei um plano de treino organizado em superséries, em que o cliente treinava dois músculos diferentes, sem descanso entre exercícios. Por cada exercício, foram realizadas 3 séries de 12 a 15 repetições. O intervalo de descanso entre séries foi de 45 segundos. O treino de força foi realizado em máquinas, devido ao nível técnico do aluno (principiante).

A razão que me levou a escolher esta metodologia de treino, foi com o intuito de aumentar o dispêndio de energia após o exercício.

O treino de cardiorrespiratório foi composto por exercícios contínuo uniforme e contínuo variado (Weineck, 2002), sendo este último mais eficaz para aumentar o dispêndio de energia após o exercício. Um período total de EPOC mais longo pressupõe que o metabolismo ficará acima dos níveis de repouso por mais tempo, o que, por fim, resultará em um aumento no gasto calórico. Kaminsky et al (1990), citado por Silva, (2015) defendem que o período total de recuperação pós prática de exercícios de intensidade variada é mais longo.

### 3.1.2.2. Prescrição de exercício em função do 2º momento de avaliação

O segundo plano de treino foi dividido em 3 rotinas, Dia A, B e C. A metodologia seguida para os planos dos dias A e B encontra-se na tabela 12 e a metodologia seguida para o planeamento da rotina do dia C encontra-se na tabela 13.

**Tabela 12** - Metodologia utilizada na elaboração do 2º plano de treino do cliente 1 – rotina A e B.

Mesociclo Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Treino de força resistente;</li> <li>• Desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória</li> </ul>
Duração	6 Semanas
Frequência	3 a 4 vezes por semana
Variáveis do treino	Treino cardiorrespiratório
Duração (min/dia)	20 Minutos de passeadeira ou bicicleta + mais tempo disponível no final do treino
Intensidade	Leve a moderada
Métodos de treino	Treino contínuo e contínuo variado
Progressão	A cada semana aumentar a velocidade ou a inclinação
	Treino de força
Exercícios	9 Exercícios dos principais grupos musculares
Repetições	15 Repetições por exercício
Intensidade	Falhar á 15º repetição (Método das repetições máximas)
Séries	3 Séries
Intervalo de repouso	45 Segundos de descanso entre cada exercício
Organização da carga	Treino por estações

O plano de treino do dia A e B dava seguimento ao plano anterior. Continuei a prescrever com um trabalho de força resistente, com o objetivo de aumentar a resistência muscular e a massa muscular. O treino continuava a ser executado praticamente em máquinas, em que o principal objetivo era trabalhar os principais grupos musculares.

A diferença que se pode ver do primeiro para o segundo plano, são as seguintes:

- Já incluí exercícios para músculos monoarticulares;

- Para os multiarticulares, o cliente passou da realização de um exercício para a realização de dois exercícios;
- Devido a ser um programa mais longo o cliente no final do treino de força, é que escolhe quanto tempo faz de exercícios cardiorrespiratório;
- Passou da realização de duas séries para a realização de três séries.

Estes critérios seguem a metodologia apresentada por Gentil (2005), citado por Dias (s/d).

O plano de treino do dia C, continuou a dar seguimento ao plano de treino nº1 do dia B. Com este plano o meu principal objetivo foi aumentar o consumo de oxigénio após o exercício.

**Tabela 13** - Metodologia utilizada na elaboração do 2º plano de treino do cliente 1 – rotina C.

Mesociclo Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Treino da força resistente;</li> <li>• Desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória</li> </ul>
Duração	6 Semanas
Frequência	3 a 4 vezes por semana
Variáveis do treino	Treino cardiorrespiratório
Duração (min/dia)	20 Minutos de remo + 20 minutos de bicicleta
Intensidade	Leve a moderada
Métodos de treino	Treino contínuo e contínuo variado
Progressão	A cada semana aumentar a potência da máquina ou a inclinação
	Treino de força
Exercícios	8 Exercícios dos principais grupos musculares
Repetições	12 a 15 repetições por exercício
Intensidade	Falhar entre a 12º e a 15º repetição
Séries	3 Séries
Intervalo de repouso	45 Segundos de descanso entre cada exercício
Organização da carga	Estações, treino em supersérie

### 3.1.2.2.3. Prescrição do exercício em função do 3º momento da avaliação

O plano de treino nº 3, estava dividido em 3 rotinas, A, B, e C. A metodologia seguida para os planos dos dias A e C encontra-se na tabela 14 e a metodologia seguida para o planejamento da rotina do dia B encontra-se na tabela 15.

**Tabela 14** - Metodologia utilizada na elaboração do 3º plano de treino do cliente 1 – rotina A e C.

Mesociclo Objetivo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Treino de hipertrofia</li><li>• Desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória</li></ul>
Duração	6 semanas
Frequência	4 a 5 vezes por semana
Variáveis do treino	Treino cardiorrespiratório
Duração (min/dia)	20 minutos de passadeira ou bicicleta
Intensidade	Moderada
Métodos de treino	Treino contínuo e contínuo variado
Progressão	A cada semana aumentar a velocidade ou a inclinação
Treino de força	
Exercícios	10 exercícios
Repetições	12 a 8 repetições por exercício (Método das repetições máximas)
Intensidade	Falhar até à 12ª repetição (método das repetições máximas)
Séries	4 a 3 séries por exercício
Intervalo de repouso	45 segundos de descanso entre cada exercício
Organização da carga	Treino por estações

Depois da fase de adaptação, prescrevi um treino de hipertrofia. Nesta fase tinha como objetivo aumentar a massa muscular. O treino consistia em exercícios de 3 a 4 séries e o número de repetições variava entre as 8 e as 12 repetições.

Para esta prescrição baseei-me num artigo da ACSM 2009, em que nos diz que o treino de hipertrofia muscular, o número de repetições pode variar entre as 6 e 12 e o número de séries por exercício pode ser de 1 a 6.

Apesar de não ter calculado a 1RM máxima, pedia ao meio cliente para utilizar uma carga em que a fadiga muscular acontece-se entre a 8ª e a 12ª repetição, segundo um artigo de Roie (2013), sobre treino de força em adultos, diz que a realização de um exercício até à falha muscular, com treino de altas repetições ou baixas, pode levar a uma resposta hipertrófica dos músculos.

O treino do dia B, era essencialmente para o desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória e perda de massa gorda. No final do treino havia um trabalho de força relacionado apenas ao abdominal e lombar. O trabalho de abdominal e lombar deve ser realizado com a mesma frequência, para não ocorrerem assimetrias musculares e levar ao aparecimento de mialgias.

**Tabela 15** - Metodologia utilizada na elaboração do 3º plano de treino do cliente 1 – rotina B.

Mesociclo Objetivo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória</li><li>• Desenvolvimento da força resistente dos músculos do <i>core</i></li></ul>
Duração	6 Semanas
Frequência	4 a 5 vezes por semana
Variáveis do treino	Treino cardiorrespiratório
Duração (min/dia)	75 Minutos de passadeira ou bicicleta
Intensidade	Moderada
Métodos de treino	Treino contínuo e contínuo variado
Progressão	A cada semana aumentar a velocidade ou a inclinação
	Treino de força
Exercícios	2 Exercícios
Repetições	20 Repetições por exercício, ou 30 segundos
Intensidade	
Séries	4 Séries por exercício
Intervalo de repouso	45 Segundos de descanso entre cada exercício
Organização da carga	Treino por estações

#### 3.1.2.2.4. Prescrição do exercício em função do 4º momento da avaliação

O plano de treino nº 4, estava dividido em 4 rotinas, A, B, C; e D. A metodologia seguida para os planos dos dias A e B e D encontra-se na tabela 16 e a metodologia seguida para o planeamento da rotina do dia C encontra-se na tabela 17.

**Tabela 16** - Metodologia utilizada na elaboração do 4º plano de treino do cliente 1 – rotina A, B e D.

Mesociclo Objetivo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Treino de hipertrofia;</li><li>• Desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória</li></ul>
Duração	6 Semanas
Frequência	5 a 6 vezes por semana
Variáveis do treino	Treino cardiorrespiratório
Duração (min/dia)	10 a 20 minutos de passadeira ou bicicleta
Intensidade	Vigorosa
Métodos de treino	Treino contínuo
Progressão	A cada semana aumentar a velocidade ou a inclinação
	Treino de força
Exercícios	9 Exercícios
Repetições	6 a 12 repetições por exercício
Intensidade	Falhar entre a 6º e a 12º repetição (Método das repetições máximas)
Séries	4 a 3 séries por exercício
Intervalo de repouso	45 Segundos de descanso entre cada exercício
Organização da carga	Treino por estações

O plano de treino dos dias A, B e D, o cliente trabalha dois grupos musculares por treino. Este plano de treino tem como objetivo aumentar a percentagem de massa muscular. Nos dias das rotinas A, B e D o cliente realizava entre 10 a 20 minutos da

atividade aeróbio. Segundo, A ACSM (2011), atividade moderada a vigorosa é recomendada à maioria dos adultos, entre 20 a 60 minutos por dia ou 75 minutos por semana.

**Tabela 17** - Metodologia utilizada na elaboração do 4º plano de treino do cliente 1 – rotina C.

Mesociclo Objetivo	• Desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória
Duração	6 Semanas
Frequência	5 a 6 vezes por semana
Variáveis do treino	Treino cardiorrespiratório
Duração (min/dia)	75 Minutos de caminhada ou bicicleta
Intensidade	60% a 70 % da FC máxima
Métodos de treino	Treino contínuo
Progressão	A cada semana aumentar a velocidade ou a inclinação

O plano de treino do dia C, tinha como objetivo desenvolver a capacidade cardiorrespiratória e entrar no metabolismo das gorduras, que se situa entre os 50% e 70% da FC máxima. Segundo Polar (2007), citado por Garganta (s/d), para entrarmos no metabolismo das gorduras devemos correr entre os 60% e 70% da FC máxima, com o objetivo de diminuir a percentagem de massa gorda.

Para atingir esse objetivo o meu cliente tinha de realizar os exercícios entre os 60% e 70% da FC máxima, zona lipolítica.

### 3.1.2.2.5. Prescrição de exercício em função do 5º momento de avaliação

O plano de treino nº 5, estava dividido em 3 rotinas, A, B e C. A metodologia seguida para os planos dos dias A e B e C encontra-se na tabela 18.

**Tabela 18** - 5º Metodologia utilizada na elaboração do 5º plano de treino do cliente 1 – rotinas A, B e C.

Mesociclo Objetivo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Treino de hipertrofia;</li><li>• Desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória</li></ul>
Duração	6 Semanas
Frequência	5 a 6 vezes por semana
Variáveis do treino	Treino cardiorrespiratório
Duração (min/dia)	20 Minutos de passadeira ou bicicleta
Intensidade	Vigorosa
Métodos de treino	Treino contínuo
Progressão	A cada semana aumentar a velocidade ou a inclinação
Treino de força	
Exercícios	9 Exercícios
Repetições	8 a 12 repetições por exercício
Intensidade	Falhar entre a 8º e a 12º repetição (Método das repetições máximas)
Séries	4 a 3 séries por exercício
Intervalo de repouso	45 Segundos de descanso entre cada exercício
Organização da carga	Treino por estações

O plano de treino nº 5, estava dividido em 3 rotinas diferentes. O objetivo era aumentar a massa muscular e também continuar a desenvolver a capacidade cardiorrespiratória.

### 3.1.3. Avaliação e prescrição de exercício para o cliente 2

O cliente 2 é do sexo masculino, tem 24 anos de idade e entrou no ginásio com o objetivo de aumentar a massa muscular (tabela 19).

**Tabela 19** - Dados do cliente 2

Cliente: cliente 2	Objetivos: aumentar a massa muscular
Género: masculino	
Idade: 24	Nível de atividade física: Sedentário
Data: 22-02-2016	Nível do cliente: Principiante

#### 3.1.3.1. Avaliação inicial

Os resultados da anamnese encontram-se na tabela (20). Todos os dados das avaliações deste cliente encontram-se no anexo nº2.

De acordo com os dados apresentados nas seguintes tabelas (tabela 20 e 22), este cliente apresenta, segundo a ACSM (2011) nível de risco baixo para a prática de exercício físico. Devido a: não praticar atividade física há mais de seis meses.

Nas tabelas que são apresentadas a seguir, (tabela 21 e 22), pode-se observar a evolução que o cliente tem em relação aos parâmetros da composição corporal e parâmetros da saúde.

**Tabela 20** - Questionário de anamnese do cliente 2

Problemas respiratórios	Não
Problemas cardíacos	Não
Problemas articulares	Não
Diabético	Não
Problemas de coluna	Não
Insuficiência venosa	Não
Medicação	Não
Observações	Não pratica atividade física há mais de seis meses;

**Tabela 21** - Parâmetros de saúde do cliente 2

Parâmetros	Avaliação 1	Avaliação 2
PAS	94	118
PAD	59	69
FC repouso	91	62
FC máxima	196	196

**Tabela 22** - Avaliação da composição corporal do cliente 2

Parâmetros	Avaliação 1	Avaliação 2
Peso (Kg):	70,3	75,4
% massa gorda:	9,1	9,5
Altura (m):	1,87	1,78
IMC:	20,1	21,6
<b>Pregas Antropométricas</b>		
Tricipital	11	11
Coxa	12	13
Abdominal	15	17
<b>Perímetros e circunferências</b>		
Abdominal	85	87
Cintura	78,5	81
Coxa direita	53,5	57
Coxa esquerda	53,5	57,5
Tórax	93	95
Braço direito	27,5	29,5
Braço esquerdo	27	29
Ombros	108	111

Depois de analisar a evolução do cliente, da primeira até à segunda e última avaliação posso concluir que consegui atingir o objetivo do cliente:

- Aumentou o peso corporal, sem que a massa gorda aumentasse praticamente nada. Isto, muito provavelmente, quer dizer que aumentou a percentagem de massa muscular.
- A FC repouso diminuiu;
- Em relação à composição corporal, pode-se verificar que devido ao aumento da massa muscular, o cliente apresenta maior robustez física, o que vai ao encontro dos objetivos do cliente.

### 3.1.3.2. Prescrição do exercício físico

Para este cliente foram realizados 3 planos de treino, estes planos foram elaborados consoante as avaliações físicas. Todos os planos realizados para este cliente encontram-se no anexo 2.

#### 3.1.3.2.1. Prescrição do exercício físico em função do 1º momento de avaliação

A metodologia seguida para o 1º plano de treino encontra-se na tabela 23.

**Tabela 23** - Metodologia utilizada na elaboração do 1º plano de treino do cliente 2.

Mesociclo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptação anatómica;</li> <li>• Desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória</li> </ul>
Objetivo	
Duração	6 Semanas
Frequência	3 a 4 vezes por semana
Variáveis do treino	Treino cardiorrespiratório
Duração (min/dia)	20 Minutos de remo
Intensidade	Leve a moderada
Métodos de treino	Treino contínuo
Progressão	A cada semana aumentar a resistência da máquina
Treino de força	
Exercícios	9 Exercícios dos principais grupos musculares
Repetições	15 repetições por exercício
Intensidade	Falhar entre a 15º e a 20º repetição
Séries	3 Séries
Intervalo de repouso	45 Segundos de descanso entre cada exercício
Organização da carga	Circuito

Este plano de adaptação anatómica obedeceu aos critérios apresentados para o cliente 1. A única alteração foi a diminuição do tempo de exercício cardiorrespiratório, devido a este cliente ter como objetivo central o aumento de massa muscular.

Segundo recomendações da ACSM (2011), menos de 20 minutos de atividade aeróbia e menos de 150 minutos por semana em pessoas sedentárias, pode mesmo assim ser benéfico para melhorar a capacidade aeróbia. Segundo as recomendações da ACSM (2011), são 20 a 60 minutos de atividade aeróbia por dia, e como podemos verificar o plano de treino não consegue atingir esse objetivo, mas o cliente comprometeu-se a realizar uma corrida ou caminhada sempre que tivesse tempo disponível.

O plano de treino nº 2 (tabela 24), tem como objetivo aumentar a força resistente, aperfeiçoamento da técnica dos exercícios e também aumento da massa muscular. Este plano é uma forma de preparação para o treino de hipertrofia.

**Tabela 24** - Metodologia utilizada na elaboração do 2º plano de treino do cliente 2.

Mesociclo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Treino de força resistente;</li> <li>• Desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória</li> </ul>
Objetivo	
Duração	6 Semanas
Frequência	3 a 4 vezes por semana
Variáveis do treino	Treino cardiorrespiratório
Duração (min/dia)	20 Minutos de passeadeira
Intensidade	Moderada a vigorosa
Métodos de treino	Treino contínuo variado
Progressão	A cada semana aumentar a velocidade ou a inclinação
<b>Treino de força</b>	
Exercícios	9 Exercícios dos principais grupos musculares
Repetições	15 Repetições por exercício
Intensidade	Falhar á 15º repetição
Séries	3 Séries
Intervalo de repouso	45 Segundos de descanso entre cada exercício
Organização da carga	Treino por estações

As metodologias utilizadas neste plano, também já foram explicadas no plano de treino do cliente nº1. Uma razão que também me levou a não passar logo para um plano de hipertrofia, foi devido ao cliente só conseguir vir 3 vezes por semana ao ginásio.

### 3.1.3.2.2. Prescrição do exercício em função do 2º momento de avaliação

A metodologia apresentada na tabela abaixo (tabela 25), permitiu desenhar 3 planos de treino, que se encontram no anexo 2. A metodologia corresponde a um plano de hipertrofia, como podemos ver pelo número de repetições e séries. O plano de treino foi dividido em 3 rotinas de trabalho diferentes, plano do dia A (peito e *tríceps*), plano do dia B (dorsal e *bíceps*) e plano do dia C (perna e ombro).

A minha opção para realizar a divisão do treino por rotinas foi a seguinte: A ACSM (2009), recomenda de 1 a 6 séries por exercício e de 6 a 12 repetições por série. Para não tornar o treino pesado e maçador, resolvi só colocar 2 músculos por dia, para conseguir estar enquadrado nestes critérios. A metodologia utilizada para este cliente bem ao encontro da metodologia utilizada para o cliente nº1 nos planos de hipertrofia.

**Tabela 25** - Metodologia utilizada na elaboração do 3º plano de treino do cliente 2.

Mesociclo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Treino de hipertrofia;</li> <li>• Desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória</li> </ul>
Objetivo	
Duração	6 Semanas
Frequência	5 a 6 vezes por semana
Variáveis do treino	Treino cardiorrespiratório
Duração (min/dia)	20 Minutos de passadeira
Intensidade	Correr acima dos 8km/h
Métodos de treino	Treino contínuo
Progressão	A cada semana aumentar a velocidade ou a inclinação
Treino de força	
Exercícios	9 Exercícios
Repetições	8 a 12 repetições por exercício
Intensidade	Falhar entre a 8º e a 12º repetição (Método das repetições máximas)
Séries	4 a 3 séries por exercício
Intervalo de repouso	45 Segundos de descanso entre cada exercício
Organização da carga	Treino por estações

### 3.1.4. Avaliação e prescrição de exercício para o cliente 3

O cliente 3, é um cliente do sexo masculino, tem 21 anos de idade e tem como principais objetivos aumentar a massa muscular e diminuir a percentagem de massa gorda (tabela 26).

**Tabela 26** - Dados do cliente 3

Cliente: cliente 3	Objetivos: perder massa gorda e aumentar a massa muscular
Género: masculino	
Idade: 21	Nível de atividade física: Sedentário
Data: 30-04-2016	Nível do cliente: Principiante

#### 3.1.4.1. Avaliação inicial

Os resultados da anamnese encontram-se na tabela (27). Todos os dados das avaliações deste cliente encontram-se no anexo nº3.

De acordo com os dados apresentados nas seguintes tabelas (tabela 27 e 29), este cliente apresenta, segundo a ACSM (2011) nível de risco baixo para a prática de exercício físico. Devido a: não praticar atividade física há mais de seis meses.

Nas tabelas que são apresentadas a seguir, (tabela 28 e 29), pode-se observar a evolução que o cliente tem em relação aos parâmetros da composição corporal e parâmetros da saúde.

**Tabela 27** - Questionário de anamnese do cliente 3

Problemas respiratórios	Não
Problemas cardíacos	Não
Problemas articulares	Não
Diabético	Não
Problemas de coluna	Não
Insuficiência venosa	Não
Medicação	Não
Observações	Não pratica atividade física há mais de seis meses;

**Tabela 28** - Parâmetros de saúde do cliente 3

Parâmetros	Avaliação 1	Avaliação 2
PAS	99	107
PAD	63	63
FC repouso	67	64
FC máxima	199	199

**Tabela 29** - Avaliação da composição corporal do cliente 3

Parâmetros	Avaliação 1	Avaliação 2
Peso (Kg):	71,9	74,1
% Massa gorda:	14,3	13,3
Altura (m):	1,73	1,73
IMC:	24	24,8
<b>Pregas Antropométricas</b>		
Tricipital	21	20
Coxa	22	22
Abdominal	18	18
<b>Perímetros e circunferências</b>		
Abdominal	84	86
Cintura	81	82
Coxa direita	57,5	60
Coxa esquerda	57,5	60
Tórax	93	96
Braço direito	29,5	31,5
Braço esquerdo	29,5	31
Ombros	108	111

Analisando a evolução das duas avaliações posso dar como concretizado o objetivo deste cliente: diminuir a percentagem de massa gorda e aumentar a massa muscular.

Através dos valores apresentados nas tabelas 28 e 29, é possível verificar que a percentagem de massa gorda diminuiu e o peso aumentou o que quer dizer que aumentou a percentagem de massa muscular.

Também é possível verificar que a FC repouso baixou ligeiramente. É um fator que também devemos de realçar, porque é sinal de que a aptidão física melhorou.

### **3.1.4.2. Prescrição do exercício físico**

Para este cliente foram realizados 2 planos de treino, estes planos foram elaborados consoante as avaliações físicas. Todos os planos realizados para este cliente encontram-se no anexo 3.

#### **3.1.4.2.1. Prescrição do exercício em função do 1º momento de avaliação.**

A metodologia seguida no 1º plano do cliente 3 encontra-se na tabela 30.

**Tabela 30** - Metodologia utilizada na elaboração do 1º plano de treino do cliente 3.

Mesociclo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptação anatómica;</li> <li>• Desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória</li> </ul>
Objetivo	
Duração	6 Semanas
Frequência	3 a 4 vezes por semana
Variáveis do treino	Treino cardiorrespiratório
Duração (min/dia)	20 Minutos de passadeira / 20 minutos de bicicleta + 10 minutos de remo
Intensidade	Leve a moderada
Métodos de treino	Treino contínuo
Progressão	A cada semana aumentar a resistência da máquina
<b>Treino de força</b>	
Exercícios	9 Exercícios dos principais grupos musculares
Repetições	15 Repetições por exercício
Intensidade	Falhar entre a 15ª e a 20ª repetição
Séries	2 Séries
Intervalo de repouso	45 Segundos de descanso entre cada exercício
Organização da carga	Circuito

O plano de adaptação anatómica do cliente nº 3, vai ao encontro dos critérios defendidos nos planos de treino de adaptação anatómica atrás referidos.

Este cliente também se comprometeu nos dias com maior disponibilidade, realizar algum tipo de atividade aeróbio, corrida, natação ou andar de bicicleta.

### 3.1.4.2.2. Prescrição do exercício em função do 2º momento de avaliação

A metodologia seguida no 2º plano do cliente 3 encontra-se na tabela 31.

**Tabela 31** - Metodologia utilizada na elaboração do 2º plano de treino do cliente 3.

Mesociclo	• Treino de hipertrofia; • Desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória
Objetivo	
Duração	6 Semanas
Frequência	5 a 6 vezes por semana
Variáveis do treino	Treino cardiorrespiratório
Duração (min/dia)	20 Minutos de passadeira ou bicicleta
Intensidade	Moderada a vigorosa
Métodos de treino	Treino contínuo variado
Progressão	A cada semana aumentar a velocidade ou a inclinação
Treino de força	
Exercícios	9 Exercícios
Repetições	10 Repetições por exercício
Intensidade	Falhar à 10º repetição
Séries	4 a 3 séries por exercício
Intervalo de repouso	45 Segundos de descanso entre cada exercício
Organização da carga	Treino por estações

O plano de treino nº2, tem como objetivo aumentar a percentagem de massa muscular, para esse feito prescrevi um plano de hipertrofia. A metodologia utilizada neste plano foi a mesma que nos planos anteriores de hipertrofia.

### 3.1.5. Avaliação e prescrição de exercício para o cliente 4

O cliente 4, é um cliente do sexo masculino, tem 16 anos e tem como objetivo perder massa gorda (tabela 32).

**Tabela 32** - Dados do cliente 4

Cliente: cliente 4	Objetivos: perder massa gorda e
Género: masculino	
Idade: 16	Nível de atividade física: Principiante
Data: 15-01-2016	Nível do cliente: Ativo

#### 3.1.5.1. Avaliação inicial

Os resultados da anamnese encontram-se na tabela (33). Todos os dados das avaliações deste cliente encontram-se no anexo nº4.

De acordo com os dados apresentados nas seguintes tabelas (tabela 34 e 35), este cliente apresenta, segundo a ACSM (2011) nível de risco moderado para a prática

de exercício físico. Devido a: ter um perímetro abdominal superior a 102 cm e cumulativamente apresentar obesidade (IMC 36,7).

Nas tabelas que são apresentadas a seguir, (tabela 34 e 35), pode-se observar a evolução que o cliente tem em relação aos parâmetros da composição corporal e parâmetros da saúde.

**Tabela 33 - Questionário de anamnese do cliente 4**

Problemas respiratórios	Não
Problemas cardíacos	Não
Problemas articulares	Não
Diabético	Não
Problemas de coluna	Não
Insuficiência venosa	Não
Medicação	Não
Observações	Não pratica atividade física há mais de seis meses; perímetro abdominal > 102cm; Obesidade nível 2

**Tabela 34 - Parâmetros da saúde do cliente 4**

Parâmetros	Avaliação 1	Avaliação 2
PAS	135	116
PAD	67	61
FC repouso	73	73
FC máxima	204	204

**Tabela 35 - Avaliação da composição corporal do cliente 4**

Parâmetros	Avaliação 1	Avaliação 2
Peso (Kg):	124,1	120
% massa gorda:	31	27,6
Altura (m):	1,84	1,84
IMC:	36,7	35,6
Pregas Antropométricas		
Tricipital	42	40
Coxa	45	43
Abdominal	49	49
Perímetros e circunferências		
Abdominal	125	121
Cintura	115	116
Coxa direita	69	71
Coxa esquerda	68	69
Tórax	123	121
Braço direito	39	38,5
Braço esquerdo	39,5	39
Ombros	135	134

Depois de analisar a evolução do cliente, da primeira até à segunda e última avaliação posso concluir que consegui atingir o objetivo do cliente:

- Diminui o peso corporal e a percentagem de massa gorda;
- O IMC, também diminui ligeiramente, mais ainda está em nível 2 de obesidade;
- A FC repouso manteve-se;
- A pressão arterial sistólica também teve uma ligeira diminuição;
- Em relação à composição corporal, pode-se observar uma ligeira diminuição dos perímetros, pregas e circunferências.

### 3.1.5.2. Prescrição do exercício físico

Para este cliente foram realizados 2 planos de treino, estes planos foram elaborados consoante as avaliações físicas. Todos os planos realizados para este cliente encontram-se no anexo 4.

#### 3.1.5.2.1. Prescrição do exercício em função do 1º momento de avaliação

A metodologia seguida para o 1º plano de treino do cliente 4 encontra-se na tabela 36.

**Tabela 36** - Metodologia utilizada na elaboração do 1º plano de treino do cliente 4.

Mesociclo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptação anatómica;</li> <li>• Desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória</li> </ul>
Objetivo	
Duração	6 Semanas
Frequência	3 a 4 vezes por semana
Variáveis do treino	Treino cardiorrespiratório
Duração (min/dia)	30 Minutos de bicicleta + 20 minutos de elíptica ou 15 minutos de bicicleta + 15 minutos de passadeira + 20 minutos de bicicleta
Intensidade	Leve a moderada
Métodos de treino	Treino contínuo ou contínuo variado
Progressão	A cada semana aumentar a velocidade ou a inclinação
Treino de força	
Exercícios	6 Exercícios dos principais grupos musculares
Repetições	15 Repetições por exercício
Intensidade	Falhar entre a 15º e a 20º repetição
Séries	3 Séries
Intervalo de repouso	45 Segundos de descanso entre cada exercício
Organização da carga	Círculo

Este plano de adaptação anatómica segue a mesma metodologia do 1º plano de treino do cliente 1, devido a serem dois clientes que se apresentam em nível de obesidade.

### 3.1.5.2.2. Prescrição do exercício em função do 2º momento de avaliação

A metodologia seguida no 2º plano de treino do cliente 4 encontra-se na tabela 37.

**Tabela 37** - Metodologia utilizada na elaboração do 2º plano de treino do cliente 4.

Mesociclo	• Treino de força resistente; • Desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória
Objetivo	
Duração	6 Semanas
Frequência	3 a 4 vezes por semana
Variáveis do treino	Treino cardiorrespiratório
Duração (min/dia)	30 Minutos de passadeira
Intensidade	Leve a moderada
Métodos de treino	Treino contínuo ou contínuo variado
Progressão	A cada semana aumentar a velocidade ou a inclinação
Treino de força	
Exercícios	9 Exercícios dos principais grupos musculares
Repetições	15 Repetições por exercício
Intensidade	Falhar á 15º repetição
Séries	3 Séries
Intervalo de repouso	45 Segundos de descanso entre cada exercício
Organização da carga	Treino por estações

O 2º plano de treino, estava dividido em 3 rotinas, (dia A e B), treino de força e dia C treino em circuitos.

No plano de treino C, existem exercícios com algum impacto articular, o que é contraindicado para populações que tem excesso de peso. O que me levou a optar por este tipo de metodologia, foi o caso deste cliente ter um passado recente no boxe.

A restante metodologia utilizada no plano de treino vai de acordo à utilizada no cliente 1, no plano de treino 2.

### 3.1.4. Aulas de grupo

As aulas de grupo foi o maior desafio que encontrei durante o estágio, esta área de intervenção como já foi explicado anteriormente, passou por três fases de intervenção.

Na primeira fase, participava nas aulas, era uma forma de me integrar no ginásio e ficar a conhecer as modalidades, participei nas aulas de circuito, abdominal, *cycling* e *aquafitt*.

A segunda fase esta dividida em duas:

- Na primeira subfase, realizei planos de observação, (na tabela 38, pode-se ver quais foram as aulas que observei e o número de observações). Os principais pontos que observei foram:

- Colocação do professor na sala;
- Tipo de metodologias;
- Principais dificuldades dos alunos;
- Respeito dos alunos para o professor;
- Tipo de *feedbacks* emitidos pelo professor;
- Formas de corrigir aspetos técnicos.

➤ Segunda subfase lecionei a aula de forma autónoma ou sob coorientação do professor (aula de circuito, abdominal e GP). Nesta fase lecionava normalmente, o aquecimento, o retorno à calma e um ou dois exercícios na parte fundamental.

➤ Na terceira e última fase participei nas aulas de forma autónoma, na tabela que se segue (tabela 39), pode-se ver quais foram as aulas em que entrevi de forma autónoma.

**Tabela 38 - Observações aulas de grupo**

Nome da aula	Número de observações
<i>Cycling</i>	1
Abdominal	2
Circuito	2
Treino militar na água	1

**Tabela 39 - Aulas de grupo lecionadas de forma autónoma**

Nome da aula	Número de aulas
Circuito	3
GP	1

Na minha opinião e resumindo a minha prestação, penso que cheguei ao fim do estágio e conseguia planear uma aula em que os alunos saíam da aula satisfeitos e motivados, observando a aparência física dos alunos e através dos *feedbacks* que ia recebendo.

#### **3.1.4.1. Aula de circuito**

Depois da leitura de um artigo de revisão sistemática sobre treino de circuito, dos autores, Rodrigues e Souza (2014), retirei as seguintes conclusões:

- É uma forma de trabalhar a condição física em geral;
- Pode haver descanso ou não entre séries de exercícios diferentes;

- Entre os exercícios de força pode haver trabalho cardiovascular;
- O treino em circuito, poderá utilizar o sistema anaeróbio, aeróbio ou mesmo ambos os sistemas, em momentos diferentes na mesma sessão de treino;
- O tempo de duração do exercício, descanso, tipo de exercício, carga utilizada e número de repetições, podem ser alteradas, permitindo assim várias formas de aplicação deste tipo de treino;

Segundo Ribeiro (2013) o treino em circuito pode:

- O treino em circuito normalmente envolve 8 a 10 exercícios de musculação, anaeróbios ou cardiovasculares (o treino mais clássico incluía normalmente 9 a 12 exercícios)
- Considera-se um circuito completo quando todos os exercícios do programa de circuito estiverem concluídos, sendo que um programa pode ter vários circuitos.

Este tipo de aula é fundamental para as pessoas que querem melhorar a capacidade aeróbia, anaeróbia, força máxima assim como perder massa gorda e ganhar tonificação muscular.

Após uma revisão da literatura e através dos conhecimentos adquiridos na unidade de avaliação e prescrição do treino, elaborei sempre os meus planos de aulas, indo de encontro as orientações sugeridas por estes autores. Como se pode consultar no plano de aula (anexo 5), podemos ver que a aula era constituída por:

- 3 Circuitos de 10 exercícios, alternando sempre membros superiores e inferiores e também exercícios cardiorrespiratórios;
- Entre cada exercício havia um descanso de 10 segundos e no final do circuito os alunos descansavam um minuto;
- A carga utilizada nos exercícios, era o peso corporal, halteres, *kettlebells*, bolas, etc.

#### **3.1.4.2. Aula de GP**

A aula de GP (glúteos e pernas) no ginásio Pinhais da Foz *Health Club* é uma variante da aula de GAP (glúteos, abdominais e pernas).

Como o próprio nome diz, esta aula é única e exclusivamente dedicada ao trabalho de glúteos e pernas. Esta aula é composta por um aquecimento (ativação funcional), a parte fundamental (trabalho de força resistente) e depois o retorno à calma

que normalmente é realizado com alongamentos, esta aula tem uma duração de 30 minutos.

De um ponto de vista fisiológico, esta aula visa o trabalho de força resistente e tonificação dos músculos das pernas.

Como se pode ver no (anexo 6), esta aula consistiu:

- Trabalho em supersérie, de modo a levar à fadiga muscular;
- Realização de dois exercícios diferentes para o mesmo membro inferior, sem descanso, nos exercícios unilaterais;
- Os exercícios eram compostos por 2 séries de 15 a 20 repetições.

Para dar ênfase ao trabalho dos glúteos e pernas, os exercícios que fazem parte desta aula são:

- Agachamentos;
- Flexão da perna;
- Extensão da perna;
- Abdução da perna;
- Adução da perna.

Esta aula tem como principal público, clientes do sexo feminino, devido ao trabalho que é realizado nesta aula ir mais ao encontro dos objetivos das mulheres

### **3.2. Organização da atividade de promoção**

A atividade que realizei para promoção do ginásio e da atividade física foi o “Duatlo Pinhais da Foz *Health Club*”. Esta atividade foi realizada no dia 28 de maio de 2016 no seguinte horário:

- Parte da manhã: 10h00 até 13h00
- Parte da tarde: 15h00 até 17h00

Este duatlo consistiu nas provas combinadas de corrida e natação. Era uma prova individual e estava dividida por sexo, os homens corriam 6 quilómetros, (num percurso nos arredores do ginásio) e nadavam 16 piscinas (piscina do ginásio), enquanto as mulheres corriam 4 quilómetros e nadavam 12 piscinas.

Esta prova era destinada só alunos do ginásio com mais de 15 anos e também a todos aqueles que não colocavam em risco a integridade física.

Esta prova tinha como objetivo:

- Aumentar o tempo de atividade física;

- Promover o espírito de convívio entre os sócios do ginásio;
- Motivar os sócios do ginásio;
- Promover o ginásio.

Os vencedores foram classificados da seguinte forma, tanto para o sexo feminino como masculino:

- Melhor tempo na prova de corrida;
- Melhor tempo na prova de natação;
- Melhor tempo no total das duas provas.

Em conclusão a prova correu de forma organizada. Contudo devido às más condições atmosféricas, houve muitos alunos que faltaram, o que fez com que a prova não tivesse a mesma dimensão. Os alunos gostaram da iniciativa e pediram para que este tipo de atividades voltasse a ser realizados, pelo motivo de sair da monotonia do treino habitual.

### **3.3. Participação em atividades complementares**

Para uma boa formação enquanto profissionais, a participação em congressos de formação é um fator importante para valorizar o nosso currículo. Durante este ano letivo frequentei duas atividades complementares de formação.

- Congresso de Psicologia, realizado no Instituto Politécnico da Guarda;
- Atividade de Desporto Adaptado.

## **Reflexão final**

Enquanto estamos a aprender e não temos ideia alguma do mercado de trabalho, tudo parece muito simples. Contudo quando estamos verdadeiramente a trabalhar, vemos que tudo se torna mais complexo. Nem sempre tudo o que temos planeado se concretiza da forma como nos queremos. Lidamos com pessoas com diferentes tipos de personalidades, o que às vezes, pode facilitar ou complicar o nosso trabalho. Somos também constantemente postos à prova por perguntas dos clientes em que temos de relacionar vários conceitos e temos que de dar sempre a resposta correta e mais completa para não perdemos o “respeito” desse cliente.

Depois destes longos meses de trabalho, posso dizer que acabo o estágio com uma bagagem de conhecimentos mais completa, tanto em relação à sala de exercício, às aulas de grupo, bem como em relação à própria organização de um ginásio, que é muito mais complexa do que parece para quem vê de fora.

Em relação à sala de musculação aprendi novos exercícios, formas de corrigir, tanto aspetos técnicos como posturais, e também como ajudar a alongar no final do treino. Posso dizer esta última é uma das partes do treino que as pessoas dão mais valor, não só por considerarem que pode ser uma forma de prevenir lesões, mas também por ajudar a relaxar os músculos.

Na minha opinião a minha maior evolução na sala de musculação foi na forma de como abordar e lidar com o cliente. Na primeira fase foi um processo complicado talvez pela falta de experiência e também devido à minha timidez. Contudo, com o passar do tempo tudo se tornou mais fácil, comecei a conquistar a confiança dos clientes e também comecei a confiar mais nos meus conhecimentos. Também senti que acabei o estágio e poderia ter melhorado a minha prestação, talvez pela aplicação de testes físicos aos clientes, mas como não era uma prática comum em nenhum dos professores do ginásio acabei por também não realizar essa avaliação, mas tenho a certeza que era um aspeto que iria melhorar decisivamente a minha prestação.

Em relação as aulas de grupo, talvez por culpa minha, pela falta de horas de aprendizagem no Instituto ou pela falta de oportunidade no estágio para poder participar neste tipo de aulas, senti mais dificuldade para chegar ao fim da última fase do estágio e conseguir lecionar uma aula de forma autónoma.

Mas com ajuda do professor Pedro Rocha (professor da sala de musculação e aulas de grupo), esta etapa da aprendizagem foi mais fácil, esteve sempre disponível

para ajudar na elaboração do plano de aula e também foi dando alguns conselhos em relação à minha postura na sala de aula. Mas posso dizer que acabei o estágio e senti uma grande evolução desde a primeira aula até à última aula.

Fazendo um apanhado das duas áreas de intervenção e olhando por os objetivos de estágio, na minha opinião, em relação à sala de exercício ultrapassei as expectativas, devido à grande intervenção que tive. Em relação as aulas de grupo, acho que fiquei um bocado aquém das expectativas, apesar de concretizar os objetivos, nesta área de intervenção poderia ter intervindo mais um bocado.

Também é com enorme prazer que acabo o estágio e sinto que há pessoas que ficaram agradecidas pelo trabalho que realizei ajudando a mudar as suas vidas.

Também sinto que tantos os professores, como os próprios clientes ficaram com uma boa impressão do meu trabalho. Visto que havia alturas em que era único responsável pela sala de musculação e cheguei a substituir alguns professores o que mostra a confiança que o meu tutor de estágio depositava em mim.

Na minha opinião, depois de estar no mercado do trabalho, acho que o nosso curso nos prepara para começar a trabalhar, todas as unidades curriculares são importantes, mas principalmente anatomia, fisiologia, biomecânica, avaliação e prescrição do treino e atividades de academia, tem um papel muito importante, visto que é a estas unidades curriculares que temos de recorrer constantemente para dar respostas as dificuldades que vamos encontrando ao longo deste caminho.

Só há um aspeto que deveria ser melhorado na licenciatura, é em relação aos alongamentos e relaxamento muscular, na minha opinião acho que não estamos preparados e somos frequentemente confrontados com situações em que temos de aplicar conhecimentos neste domínio.

Na minha opinião é um ponto que deveria ser mais trabalhado com o objetivo de melhorar a qualidade de ensino.

Em suma posso dizer que sinto que estou preparado para entrar no mundo do trabalho, apesar de ainda ter muito para aprender e como todos sabemos quem trabalha na área da saúde tem de estar constantemente a atualizar-se visto que todos os dias há novas descobertas.

Sendo assim, temos de estar sempre a estudar e está comprovado que os profissionais que mais se evidenciam em evidências científicas são aqueles que têm mais sucesso profissional.

## Bibliografia

ACSM (2011). Recurso do ACSM para o Personal Trainer. 3ª Edição, Editora Guanabara Koogan.

Dias, R. (s/d). A importância do treinamento de força na qualidade de vida de indivíduos em uma academia de belém. [http://paginas.uepa.br/ccbs/edfísica/files/2012.2/RENAN\\_DIAS.pdf](http://paginas.uepa.br/ccbs/edfísica/files/2012.2/RENAN_DIAS.pdf). Acesso a 05-03-2016.

Gaber, C. (2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. American College of Sports Medicine.

Garganta, R. (s/d) A importância da definição de zonas alvo de treino para o indoor cycling.

[https://www.researchgate.net/profile/Garganta\\_Rui/publication/289377557\\_A\\_importancia\\_da\\_definicao\\_das\\_ZONAS\\_ALVO\\_de\\_treino\\_em\\_Indoor\\_cycleRui\\_Garganta/links/568c157508aeb488ea2fac5a.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Garganta_Rui/publication/289377557_A_importancia_da_definicao_das_ZONAS_ALVO_de_treino_em_Indoor_cycleRui_Garganta/links/568c157508aeb488ea2fac5a.pdf) Acesso a 06-04-2016.

Guilherme, J. & Júnior, T. (2006). Treino de força em circuito na perda de peso e no controle de peso corporal. [Http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2011/04/treinamento-em-circuito-e-perda-de-peso.pdf](http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2011/04/treinamento-em-circuito-e-perda-de-peso.pdf). Consultado a 03 de Fevereiro de 2016

Heyward, V. (2013). Avaliação e prescrição de exercício físico, técnicas avançadas. 6ª Edição.

Hirata, D. (2006). Preparação física para lutadores de Sanshou: Proposta baseada no sistema de periodização de tudo O. Bompá. [https://www.researchgate.net/publication/26423863\\_Preparacao\\_fisica\\_para\\_lutadores\\_de\\_Sanshou\\_Proposta\\_baseada\\_no\\_sistema\\_de\\_periodizacao\\_de\\_Tudo\\_O\\_Bompá](https://www.researchgate.net/publication/26423863_Preparacao_fisica_para_lutadores_de_Sanshou_Proposta_baseada_no_sistema_de_periodizacao_de_Tudo_O_Bompá). Acesso a 02-04-2016

Ratamess, N. (2009). Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults. American College of Sports Medicine.

Ribeiro, F. (2013). "Treino em circuito". <https://pt.scribd.com/doc/309652901/Treino-Em-Circuito-1>. Consultado a 5 de Janeiro de 2016

Rodrigues, A. & Souza, V. (2014). A utilização do circuit training como estratégia no emagrecimento. Uma revisão sistemática. [www.efdeportes.com/efd198/circuit-training-no-emagrecimento.htm](http://www.efdeportes.com/efd198/circuit-training-no-emagrecimento.htm). Consultado a 03 de Fevereiro de 2016

Roie, E (2013). Strength training at high versus low external resistance in older adults: Effects on muscle volume, muscle strength, and force–velocity characteristics. Elsevier.

Silva, D. & Nunes, H. (2015). O que é mais eficiente para perda de peso: exercício contínuo ou intermitente? com ou sem dieta? uma revisão baseada em evidências. <http://revista.fmrp.usp.br/2015/vol48n2/REV2-O-que-e-mais-eficiente-para-perda-de-peso-exercicio-continuo-ou-intermitente.pdf>. Consultado a 4 de Abril de 2016.

## **Anexos**

**Anexo 1**  
**Planos e avaliações do cliente N°1**

1º plano e avaliação cliente N°1

Nome				Pe			
<b>Dados</b>							
Data Nascimento	04-06-96	Idade (anos)	19				
Peso Real (kg)	95,5	Peso Real (lbs)	210				
Massa Gorda (%)	28.8%	Massa Magra (kg)	#####				
Peso Ideal (kg)	70	Perder/Ganhar (kg)	-25,5				
Altura (mt)	1,72	TMB (kcal)	1694				
IMC	32,3	VCD (kcal)	2626				
SYS (mmHg)	136	DIA (mmHg)	72				
Pulse (minuto)	81	FCM (bmp)	201				
<b>Dobras Antropométricas</b>							
Tricipital	26,5	Peitoral					
Subescapular		Abdominal	36				
Coxa	35	Bicipital					
Axilar Média		Geminal					
Supra-iliaca		Total	98				
<b>Perímetros</b>							
Abdominal	109	Tórax	111				
Cintura	101	Braço Direito	36,5				
Coxa Direita	71,5	Braço Esquerdo	35,5				
Coxa Esquerda	68,5	Ombros	116				
		Glúteos					

N°	F.C.	B.P.M.	EXERCÍCIOS								N° SÓCIO						
<b>Treino A</b>																	
	20' bicicleta																
7	Supino sentado pega aberta - Peito		2	15													
	Remada sentado pega fechada - Dorsal		2	15													
	Desenvolvimento pega aberta - Ombro		2	15													
	Cadeira extensora - Quadricipte		2	15													
	Cadeira flexora - Isquiotibiais		2	15													
	20' elíptica																
	Abdominais com apoio da toalha		2	20													
<b>Treino B</b>																	
	15' Bicicleta																
	15' passadeira inclinada a caminhar																
	Supino sentado pega fechada - Peito		3														
	Puxador à frente pega fechada e supinada - Dorsal			12 a 15													
	Desenvolvimento pega fechada - Ombros																
	1/2 Agachamento apoiado - Quadricipte		3	12 a 15													
	Cadeira Extensora - Quadricipte		3	12 a 15													
	Cadeira flexora - Isquiotibiais																
	Curly com barra reta - Bicipte		3	12 a 15													
	Extensão do ante-braço com barra v - Tricipite																
	20' Bicicleta																
	Lombares no banco		3	15													
ALONGAMENTOS:			21-A-28														
OBSERVAÇÕES:													DESCANSO SÉRIES		1'		
													DESCANSO MÁQUINAS		1'		
MY PROFIT			João Coelho										PINHAIS DA FOZ				

## 2º Plano e avaliação do Cliente Nº1

Dados				IMC	
<b>Data Nascimento</b>	04-06-96	<b>Idade (anos)</b>	19	<b>Resultado</b>	<b>Situação</b>
<b>Peso Real (kg)</b>	90,2	<b>Peso Real (lbs)</b>	198	Abaixo de 17	Muito Abaixo do Peso
<b>Porcentagem Gordura</b>	21,0%	<b>Peso Magra (kg)</b>	38	17 e 18,49	Abaixo do Peso
<b>Peso Ideal (kg)</b>	70	<b>Deficit/Ganhar (kg)</b>	-20,2	<b>18,5 e 24,9</b>	<b>Peso Normal</b>
<b>Altura (mt)</b>	1,72	<b>TMB (kcal)</b>	1694	25,0 e 29,9	Acima do Peso
<b>IMC</b>	30,5	<b>VCD (kcal)</b>	2626	30,0 e 34,9	Obesidade 1
<b>SYS (mmHg)</b>	126	<b>DIA (mmHg)</b>	77	35,0 e 39,9	Obesidade 2
<b>Pulse (minuto)</b>	63	<b>FCM (bpm)</b>	201	Acima de 40,0	Obesidade 3

Dobras Antropométricas				Testes de Perdição de 1 RM			
<b>Tricipital</b>	25	<b>Peitoral</b>		<b>Exercício</b>	<b>Nº X</b>	<b>Carga</b>	<b>Final</b>
<b>Subescapular</b>		<b>Abdominal</b>	32				
<b>Coxa</b>	33	<b>Bicipital</b>					
<b>Axilar Média</b>		<b>Geminal</b>					
<b>Supra-iliaca</b>		<b>Total</b>	90				

Perímetros				ANAMNESE			
<b>Abdominal</b>	106	<b>Tórax</b>	108	<b>Problemas Respiratórios</b>	Não		
<b>Cintura</b>	97	<b>Braço Direito</b>	33,5	<b>Problemas Cardíacos</b>	Não		
<b>Coxa Direita</b>	67,5	<b>Braço Esquerdo</b>	33,5	<b>Problemas Articulares</b>	Não		
<b>Coxa Esquerda</b>	67,5	<b>Ombros</b>	116	<b>Problemas Coluna</b>	Não		
		<b>Glúteos</b>		<b>Diabético</b>	Não		

Valores Calóricos			
<b>Proteína (gr)</b>	154	<b>Proteína (kcal)</b>	616
<b>Hidrato (gr)</b>	345	<b>Hidrato (kcal)</b>	1379
<b>Gordura (gr)</b>	70	<b>Gordura (kcal)</b>	631
		<b>Total (kcal)</b>	2626

Treino A									
	S	R	C	C					
20' Bicicleta - Programa treino intervalado									
10 Supino Inclinado	3	15							
6 Crucifixo	3	15							
9 Afundos	3	15							
4 Extensão do triceps com barra reta com barra reta	3	15							
12 Desenvolvimento pega afastada	3	15							
6 Crucifixo invertido	3	15							
29 Cadeira extensora	3	15							
28 Prensa a 100 graus	3	15							
20 Abdominal na máquina	3	20							
Passadeira - Tempo disponível									

Treino B									
	S	R	C	C					
20' Passadeira - Caminhar inclinada									
2 Puxador alto pega afastada	3	15							
3 Remada sentado pega supinada	3	15							
Haltere Curl com rotação	3	15							
1 Curl com barra reta pega pronada	3	15							
26 Cadeira flexora	3	15							
26 Cadeira flexora - Unilateral	3	15							
23 Lombares no banco	3	20							
Flexão parcial no colchão	3	20							
15' Bicicleta									
Bicicleta - Tempo disponível									

ALONGAMENTOS:	21-A-28							
OBSERVAÇÕES:					DESCANSO SÉRIES	45"		
					DESCANSO MÁQUINAS	45"		
MY PROFIT:	João Coelho							
					PINHAIS DA FOZ			

Treino C									
	S	R							
20' Remo									
7 Supino sentado pega curta	3	12a15							
Agachamento apoiado									
TRX Remada TRX	3	12 a 15							
29 Cadeira Extensora									
Haltere Abdução dos braços	3	12 a 15							
26 Cadeira flexora									
KB 1/2 Agachamento com kettlebell + Puxada ao queixo	3	12 a 15							
23 Lombares no banco	3	20							
20' Bicicleta - Programa treino intervalado									

### 3º Plano e avaliação do cliente Nº 1

Dados				IMC	
Data Nascimento	04-06-96	Idade (anos)	20	<b>Resultado</b>	<b>Situação</b>
Peso Real (kg)	83,8	Peso Real (lbs)	184	Abaixo de 17	Muito Abaixo do Peso
Massa Gorda (%)	20,6%	Massa Magra (kg)	38	17 e 18,49	Abaixo do Peso
Peso Ideal (kg)	80	Deficit/Ganhar (kg)	-3,8	<b>18,5 e 24,9</b>	<b>Peso Normal</b>
Altura (mt)	1,72	TMB (kcal)	1936	25,0 e 29,9	Acima do Peso
IMC	28,3	VCD (kcal)	3001	30,0 e 34,9	Obesidade 1
SYS (mmHg)	128	DIA (mmHg)	83	35,0 e 39,9	Obesidade 2
Pulse (minuto)	64	FCM (bmp)	200	Acima de 40,0	Obesidade 3

Dobras Antropométricas				Testes de Perdição de 1 RM			
Tricipital	18	Peitoral		Exercício	Nº X	Carga	Final
Subescapular		Abdominal	27				
Coxa	27	Bicipital					
Axilar Média		Geminal					
Supra-ilíaca		Total	72				

Perímetros				ANAMNESE	
Abdominal	102	Tórax	104	Problemas Respiratórios	Não
Cintura	91,5	Braço Direito	31,0	Problemas Cardíacos	Não
Coxa Direita	65,5	Braço Esquerdo	31,5	Problemas Articulares	Não
Coxa Esquerda	65,5	Ombros	116	Problemas Coluna	Não
		Glúteos		Diabético	Não

Valores Calóricos			
Proteína (gr)	176	Proteína (kcal)	704
Hidrato (gr)	394	Hidrato (kcal)	1576
Gordura (gr)	80	Gordura (kcal)	721
		Total (kcal)	3001

Dia A										
	S	R	R	R	R	C				
20' Passadeira - Correr a 11 km/h										
colchão Flexões de braços com joelhos no chão - Peito	3	10								
7 Supino sentado pega aberta - Peito	3	12	10	8						
8 crucifixo na máquina de cabos - Peito	3	12	10	8						
29 Cadeira extensora - Quadríceps	4	12	10	8	8					
25 Cadeira adutora - Adutores	4	12	10	8	8					
halteres Abdução dos braços com haltere - Ombro	3	12	10	8						
6 Crucifixo invertido - Ombro	3	12	10	8						
8 Elevação frontal dos braços no pulley baixo c/ barra reta - Ombro	3	12	10	8						
4 Extensão dos tricipetes com barra V - Tricipete	3	12	10	8						
8 Extensão do tricipete com pega supinada (unilateral) - Tricipete	3	12	10	8						

Dia B										
30' Passadeira - 10' a correr a 10 km/h, 5' a caminhar a 6 km/h										
30' Bicicleta - Treino intervalado										
15' Passadeira - Caminhar a 6 km/ com 2º de inclinação										
Prancha - Abdominal (4 séries x 30 segundos)										
Lombares no banco (4 séries x 20 repetições)										

ALONGAMENTOS:	21-A-28			DESCANSO SÉRIES	45"
OBSERVAÇÕES:				DESCANSO MÁQUINAS	45"
MY PROFIT:	João Coelho			PINHAIS DA FOZ	

Dia C										
	S	R	R	R	R	C				
20' Bicicleta										
2 Puxador alto com pega neutra - Dorsal	3	12	10	8						
16 Remada sentado pega curta - Dorsal	3	12	10	8						
4 Pullover com barra reta na polia alta - Dorsal	3	12	10	8						
26 Cadeira flexora - Isquiotibiais	4	12	10	8	8					
24 Cadeira abdução - Glúteos	4	12	10	8	8					
step Flexão plantar no step - Gastrocnêmios	3	12	10	8						
halteres Curl direto com haltere - Bicipete	3	12	10	8						
4 Curl com barra reta na polia baixa em pega supinada - Bicipete	3	12	10	8						
4 Remada vertical com barra reta na polia baixa - Trapézio	3	12	10	8						

## 4º Plano e avaliação cliente N° 1

Dados				IMC	
<b>Data Nascimento</b>	04-06-96	<b>Idade (anos)</b>	20	<b>Resultado</b>	<b>Situação</b>
<b>Peso Real (kg)</b>	77,9	<b>Peso Real (lbs)</b>	171	Abaixo de 17	Muito Abaixo do Peso
<b>Massa Gorda (%)</b>	15,8%	<b>Massa Magra (kg)</b>	66	17 e 18,49	Abaixo do Peso
<b>Peso Ideal (kg)</b>	70	<b>Perda/Ganhar (kg)</b>	-7,9	<b>18,5 e 24,9</b>	<b>Peso Normal</b>
<b>Altura (m)</b>	1,74	<b>TMB (kcal)</b>	1694	25,0 e 29,9	Acima do Peso
<b>IMC</b>	25,7	<b>VCD (kcal)</b>	2626	30,0 e 34,9	Obesidade 1
<b>SYS (mmHg)</b>	127	<b>DIA (mmHg)</b>	63	35,0 e 39,9	Obesidade 2
<b>Pulse (minuto)</b>	61	<b>FCM (bmp)</b>	200	Acima de 40,0	Obesidade 3

Dobras Antropométricas				Testes de Perdição de 1 RM			
<b>Tricipital</b>	16	<b>Peitoral</b>		<b>Exercício</b>	<b>Nº X</b>	<b>Carga</b>	<b>Final</b>
<b>Subescapular</b>		<b>Abdominal</b>	26				
<b>Coxa</b>	26	<b>Bicipital</b>					
<b>Axilar Média</b>		<b>Geminal</b>					
<b>Supra-ilíaca</b>		<b>Total</b>	68				

Perímetros				ANAMNESE			
<b>Abdominal</b>	93,5	<b>Tórax</b>	99	<b>Problemas Respiratórios</b>	Não		
<b>Cintura</b>	84,5	<b>Braço Direito</b>	31,5	<b>Problemas Cardíacos</b>	Não		
<b>Coxa Direita</b>	60,5	<b>Braço Esquerdo</b>	31,5	<b>Problemas Articulares</b>	Não		
<b>Coxa Esquerda</b>	60,5	<b>Ombros</b>	117	<b>Problemas Coluna</b>	Não		
		<b>Glúteos</b>		<b>Diabético</b>	Não		

Valores Calóricos			
<b>Proteína (gr)</b>	154	<b>Proteína (kcal)</b>	616
<b>Hidrato (gr)</b>	345	<b>Hidrato (kcal)</b>	1379
<b>Gordura (gr)</b>	70	<b>Gordura (kcal)</b>	631
		<b>Total (kcal)</b>	2626

PERNA E OMBRO									
	S	R	R	R	R	C			
10' BICICLETA									
32 1/2 AGACHAMENTO NO MULTIPOWER - QUADRÍCIPETE	4	6	8	10	12				
halteres LUNGE ESTÁTICO COM HALTERES - QUADRÍCIPETE	3	8	10	12					
29 CADEIRA EXTENSORA - QUADRÍCIPETE	3	8	10	12					
26 CADEIRA FLEXORA - ISQUIOTIBIAIS	4	6	8	10	12				
PESO MORTO COM KETTEL BELL - ISQUIOTIBIAIS	3	8	10	12					
12 DESENVOLVIMENTO PEGA AFASTADA - OMBRO	3	6	8	10	12				
8 CRUCIFIXO INVERTIDO NO PULLEY À ALTURA DOS OMBROS	3	8	10	12					
8 REMADA VERTICAL C/ BARRA RETA NO PULLEY BAIXO - TRAPÉZIO	3	8	10	12					

PEITO E TRICEPS									
	S	R	R	R	R	C			
20' Passadeira - 10 km/h									
32 SUPINO RECTO NA MULTIPOWER - PEITO	4	6	8	10	12				
banco CRUCIFIXO COM HALTERES NO BANCO PLANO - PEITO	3	8	10	12					
11 SUPINO INCLINADO - PEITO	4	6	8	10	12				
9 AFUNDOS - PEITO	3	8	10	12					
9 AFUNDOS - TRICEPS	3	8	10	12					
8 EXTENSÃO DOS TRICEPS COM BARRA RETA (SUPINADA) - TRICEPS	3	8	10	12					
8 EXTENSÃO DOS TRICEPS COM CORDA - TRICEPS	3	8	10	12					
colchão PRANCHA VENTRAL	4	45"							
halteres OBLIQUOS EM PÉ COM HALTERE	3	20							

<b>ALONGAMENTOS</b>	21-A-28		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>	Aumentar % massa muscular e diminuir % massa gorda	<b>DESCANSO SÉRIES</b>	45"
		<b>DESCANSO MÁQUINAS</b>	45"
<b>MY PROFIT:</b>	João Coelho		PINHAIS DA FOZ

DIA DE CÁRDIO									
30' PASSADEIRA (Frequência Cardíaca entre 120 e 140 BPM)									
30' BICICLETA (Frequência Cardíaca entre os 120 e 140 BPM)									
15' Passadeira - 11KM/H									

DORSAL E BICEPS									
	S	R	R	R	R	C			
20' Passadeira - 10 km/h									
ELEVAÇÕES NA ANTIGRAVITACIONAL PEGA AFASTADA - DORSAL	4	10	10	10	10				
REMADA SENTADO PEGA AFASTADA - DORSAL	3	6	8	10	12				
PUXADOR ALTO PEGA S INDEPENDENTES - DORSAL	4	8	10	12					
REMADA SENTADO PEGA NEUTRA - DORSAL	3	8	10	12					
BICEPS NO PULLEY BAIXO COM CORDA - BICEPS	3	8	10	12					
BICEPS ROSCA ALTERNADA EM PÉ COM HALTERES - BICEPS	3	8	10	12					
BICEPS COM BARRA W NO PULLEY BAIXO - BICEPS	3	8	10	12					
LOMBARES NO BANCO - LOMBARES	3	15							
LOMBARES SEGMENTO ALTERNADO NO COLCHÃO - LOMBARES	3	20							

<b>GAMENTOS</b>	21-A-28		
<b>RAÇÕES:</b>	Aumentar % masa muscular e diminuir % massa gorda	<b>DESCANSO SÉRIES</b>	45"
		<b>DESCANSO MÁQUINAS</b>	45"
<b>PROFIT:</b>	João Coelho		PINHAIS DA FOZ



**Anexo 2**  
**Planos e avaliações do cliente N° 2**



2º plano cliente Nº 2

6	<b>Treino A</b>				S	R	C	C										
7	20' - Passadeira Treino intervalado																	
8	10	Supino Inclinado			3	15												
9	6	Crucifixo			3	15												
10	9	Afundos			3	15												
11	4	Extensão do triceps com barra reta			3	15												
12	12	Desenvolvimento pega afastada			3	15												
13	6	Crucifixo invertido			3	15												
14	29	Cadeira extensora			3	15												
15	28	Prensa a 100 graus			3	15												
16	20	Abdominal na máquina			3	20												
17																		
18	<b>Treino B</b>				S	R	C	C										
19	20' - Passadeira Treino intervalado																	
20	2	Puxador alto pega afastada			3	15												
21	3	Remada sentado pega supinada			3	15												
22	Haltere	1	1	1	3	15												
23	1	1	1	1	3	15												
24	26	Cadeira flexora			3	15												
25	26	Cadeira flexora - Unilateral			3	15												
26	23	Lombares no banco			3	20												
27		Flexão parcial no colchão			3	20												
28																		
29																		
30	ALONGAMENTOS:	21-A-28																
31	OBSERVAÇÕES:													DESCANSO SÉRIES	45"			
32														DESCANSO MÁQUINAS	45"			
33	MY PROFIT:	João Coelho												PINHAIS DA FOZ				

2º Avaliação física e 3º plano cliente N° 2

Dados				IMC	
Data Nascimento	16-12-91	Idade (anos)	24	<b>Resultado</b>	<b>Situação</b>
Peso Real (kg)	75,4	Peso Real (lbs)	166	Abaixo de 17	Muito Abaixo do Peso
Massa Gorda (%)	9,5%	Massa Magra (kg)	68	17 e 18,49	Abaixo do Peso
Peso Ideal (kg)	78	Perda/Ganhar (kg)	2,6	<b>18,5 e 24,9</b>	<b>Peso Normal</b>
Altura (mt)	1,87	TMB (kcal)	1888	25,0 e 29,9	Acima do Peso
IMC	21,6	VCD (kcal)	2926	30,0 e 34,9	Obesidade 1
SYS (mmHg)	118	DIA (mmHg)	69	35,0 e 39,9	Obesidade 2
Pulse (minuto)	62	FCM (bmp)	196	Acima de 40,0	Obesidade 3
Dobras Antropométricas				Testes de Perdição de 1RM	
Tricipital	11	Peitoral		Exercício	Nº X
Subescapular		Abdominal	17		Carga
Coxa	13	Bicipital			Final
Axilar Média		Geminal			
Supra-íliaca		Total	41		
Perímetros				ANAMNESE	
Abdominal	87	Tórax	95	Problemas Respiratórios	Não
Cintura	81	Braço Direito	29,5	Problemas Cardíacos	Não
Coxa Direita	57	Braço Esquerdo	29	Problemas Articulares	Não
Coxa Esquerda	57,5	Ombros	111	Problemas Coluna	Não
		Glúteos		Diabético	Não
Valores Calóricos				Insuficiência Venosa	Não
Proteína (gr)	172	Proteína (kcal)	686	Medicação	Não
Hidrato (gr)	384	Hidrato (kcal)	1537	Observações	
Gordura (gr)	78	Gordura (kcal)	703		
		Total (kcal)	2926		

20' Passadeira									
EXERCÍCIOS									
PEITO E TRICEPS									
		S	R	R	R	R	C		
32	SUPIÑO RECTO NA BARRA LIVRE - PEITO	4	12	10	8	8			
banco	SUPIÑO INCLINADO COM HALTERES - PEITO	3	12	10	8				
banco	CRUCIFIXO COM HALTERES NO BANCO INCLINADO - PEITO	3	12	10	8				
8	CROSS-OVER NA POLIA BAIXA - PEITO	3	12	10	8				
1	EXTENSÃO DO TRICEPS COM CORDA - TRICEPS	3	12	10	8				
8	BARRA À TESTA NA POLIA ALTA - TRICEPS	3	12	10	8				
8	EXTENSÃO DO TRICEPS COM BARRA V - TRICEPS	3	12	10	8				
fitball	FLEXÃO PARCIAL DO TRONCO NA FITBALL	4	20						
halteres	OBLIQUOS EM PÉ COM HALTERE	4	15						
DORSAL E BICEPS									
		S	R	R	R	R	C		
5	ELEVAÇÕES NA ANTIGRAVITACIONAL PEGA AFASTADA - DORS	4	12	10	8	8			
16	REMADA SENTADO PEGA AFASTADA - DORSAL	3	12	10	8				
2	PUXADOR ALTO PEGAS INDEPENDENTES - DORSAL	3	12	10	8				
3	REMADA SENTADO PEGA NEUTRA - DORSAL	3	12	10	8				
8	BICEPS NO PULLEY BAIXO COM CORDA - BICEPS	3	12	10	8				
halteres	BICEPS NO BANCO SCOTT(MÁQUINA) - BICEPS	3	12	10	8				
8	BICEPS PEGA MARTELO COM HALTERES - BICEPS	3	12	10	8				
	LOMBARES NO BANCO - LOMBARES	4	20						
colchão	LOMBARES SEGMENTO ALTERNADO NO COLCHÃO - LOMBARES	4	20						
ALONGAMENTOS:		21-A-28							
OBSERVAÇÕES:						DESCANSO SÉRIES			
						DESCANSO MÁQUINA			
MY PROFIT:	João Coelho					PINHAIS DA FOZ			

20' Passadeira									
EXERCÍCIOS									
PERNA E OMBRO									
		S	R	R	R	R	C		
32	1/2 AGACHAMENTO NO MULTIPOWER - QUADRÍPETE	4	12	10	8	8			
halteres	LUNGE ESTÁTICO COM HALTERES - QUADRÍPETE	3	12	10	8				
29	CADEIRA EXTENSORA - QUADRÍPETE	3	12	10	8				
26	CADEIRA FLEXORA - ISQUIOTIBIAIS	4	12	10	8	8			
	PESO MORTO COM KETTEL BELL - ISQUIOTIBIAIS	3	12	10	8				
12	DESENVOLVIMENTO PEGA AFASTADA - OMBRO	3	12	10	8				
8	CRUCIFIXO INVERTIDO NO PULLEY À ALTURA DOS OMBROS	3	12	10	8				
8	REMADA VERTICAL C/ BARRA RETA NO PULLEY BAIXO - TRAPÉZIO	3	12	10	8				

**Anexo 3**  
**Planos e avaliações do cliente N° 3**



## 2º plano e avaliação cliente N° 3

Dados				IMC			
<b>Data Nascimento</b>	17-06-95	<b>Idade (anos)</b>	21	<b>Resultado</b>		<b>Situação</b>	
<b>Peso Real (kg)</b>	74,1	<b>Peso Real (lbs)</b>	163	Abaixo de 17		Muito Abaixo do Peso	
<b>Massa Gorda (%)</b>	13,3%	<b>Massa Magra (kg)</b>	64,8	17 e 18,49		Abaixo do Peso	
<b>Peso Ideal (kg)</b>	69	<b>Perda/Ganhar (kg)</b>	-5,1	<b>18,5 e 24,9</b>			
<b>Altura (mt)</b>	1,73	<b>TMB (kcal)</b>	1670	25,0 e 29,9		Acima do Peso	
<b>IMC</b>	24,8	<b>VCD (kcal)</b>	2588	30,0 e 34,9		Obesidade 1	
<b>SYS (mmHg)</b>	107	<b>DIA (mmHg)</b>	63	35,0 e 39,9		Obesidade 2	
<b>Pulse (minuto)</b>	64	<b>FCM (bmp)</b>	100	Acima de 40,0		Obesidade 3	
Dobras Antropométricas				Testes de Perdição de 1 RM			
<b>Tricipital</b>	20	<b>Peitoral</b>		<b>Exercício</b>	<b>Nº X</b>	<b>Carga</b>	<b>Final</b>
<b>Subescapular</b>		<b>Abdominal</b>	18				
<b>Coxa</b>	22	<b>Bicipital</b>					
<b>Axilar Média</b>		<b>Geminal</b>					
<b>Supra-ilíaca</b>		<b>Total</b>	60				
Perímetros				ANAMNESE			
<b>Abdominal</b>	86	<b>Tórax</b>	96	<b>Problemas Respiratórios</b>	Não		
<b>Cintura</b>	82	<b>Braço Direito</b>	31,5	<b>Problemas Cardíacos</b>	Não		
<b>Coxa Direita</b>	60	<b>Braço Esquerdo</b>	31	<b>Problemas Articulares</b>	Não		
<b>Coxa Esquerda</b>	60	<b>Ombros</b>	111	<b>Problemas Coluna</b>	Não		
		<b>Glúteos</b>		<b>Diabético</b>	Não		
Valores Calóricos				<b>Insuficiência Venosa</b>	Não		
<b>Proteína (gr)</b>	152	<b>Proteína (kcal)</b>	607	<b>Medicação</b>	Não		
<b>Hidrato (gr)</b>	340	<b>Hidrato (kcal)</b>	1359	<b>Observações</b>			
<b>Gordura (gr)</b>	69	<b>Gordura (kcal)</b>	622				
		<b>Total (kcal)</b>	2588				

EXERCÍCIOS									
<b>Peito e tríceps</b>									
			S	R	C				
20"	Passadeira								
7	Supino sentado pega aberta	4				10 repetições			
10	Supino inclinado	4							
6	Crucifixo	4							
9	Afundos na máquina - Peito	3							
1	Extensão do tríceps na polia alta com barra reta	4							
1	Extensão do tríceps na polia alta com corda	4							
5	Afundos na antigravitacional	3							
fitball	Flexão do tronco na fitball	4	20						
colchão	Obliquos no colchão	4	20						
<b>Dorsal e Bícípete</b>									
			S	R	C				
20"	Bicicleta					10 repetições			
5	Elevações na antigravitacional	4							
3	Remada sentado pega supinada	4							
2	Puxador alto pega neutra	4							
1	Pullover com barra na polia alta	3							
1	Curl com barra reta na polia baixa	4							
halteres	Curl com haltere pega martelo	4							
1	Curl na polia baixa com corda	3							
	Lombares no banco	4	20						
ALONGAMENTOS 21-A-28									
OBSERVAÇÕES:					DESCANSO SÉRIES 45'' a 1				
					DESCANSO MÁQUINA 45'' a 1				
MY PROFIT:			João Coelho			PINHAIS DA FOZ			

EXERCÍCIOS									
<b>Perna e Ombro</b>									
			S	R	C				
20"	Passadeira - Treino intervalado					10 repetições			
29	Cadeira extensora	4							
28	Prensa a 90º graus	4							
halteres	Lunge estático com halteres (unilateral)	3							
26	Cadeira flexora	4							
KB	Peso morto com ketelbell	4							
12	Desenvolvimento pega afastada	4							
8	Abdução dos braços na polia baixa(unilateral)	4							
6	Crucifixo invertido	4							
1	Remada alta	3							

**Anexo 4**  
**Plano e avaliação do cliente N° 4**

# 1º plano e avaliação cliente N° 4

Dados				IMC	
<b>Data Nascimento</b>	17-10-99	<b>Idade (anos)</b>	16	<b>Resultado</b>	<b>Situação</b>
<b>Peso Real (kg)</b>	124,1	<b>Peso Real (lbs)</b>	273	Abaixo de 17	Muito Abaixo do Peso
<b> Gordura (%)</b>	31,0%	<b> Gordura Magra (kg)</b>	86	17 e 18,49	Abaixo do Peso
<b>Peso Ideal (kg)</b>	90	<b> Perda/Ganhar (kg)</b>	-34,1	<b>18,5 e 24,9</b>	<b>Peso Normal</b>
<b>Altura (mt)</b>	1,84	<b>TMB (kcal)</b>	2178	25,0 e 29,9	Acima do Peso
<b>IMC</b>	36,7	<b>VCD (kcal)</b>	3376	30,0 e 34,9	Obesidade 1
<b>SYS (mmHg)</b>	135	<b>DIA (mmHg)</b>	67	35,0 e 39,9	Obesidade 2
<b>Pulse (minuto)</b>	73	<b>FCM (bmp)</b>	204	Acima de 40,0	Obesidade 3

Dobras Antropométricas				Testes de Perdição de 1 RM			
<b>Tricipital</b>	42	<b>Peitoral</b>		<b>Exercício</b>	<b>Nº X</b>	<b>Carga</b>	<b>Final</b>
<b>Subescapular</b>		<b>Abdominal</b>	49				
<b>Coxa</b>	45	<b>Bicipital</b>					
<b>Axilar Média</b>		<b>Geminal</b>					
<b>Supra-iliaca</b>		<b>Total</b>	136				

Perímetros				ANAMNESE	
<b>Abdominal</b>	125	<b>Tórax</b>	123	<b>Problemas Respiratórios</b>	Não
<b>Cintura</b>	115	<b>Braço Direito</b>	39,0	<b>Problemas Cardíacos</b>	Não
<b>Coxa Direita</b>	69	<b>Braço Esquerdo</b>	39,5	<b>Problemas Articulares</b>	Não
<b>Coxa Esquerda</b>	68	<b>Ombros</b>	135	<b>Problemas Coluna</b>	Não
		<b>Glúteos</b>		<b>Diabético</b>	Não

Valores Calóricos			
<b>Proteína (gr)</b>	198	<b>Proteína (kcal)</b>	792
<b>Hidrato (gr)</b>	443	<b>Hidrato (kcal)</b>	1773
<b>Gordura (gr)</b>	90	<b>Gordura (kcal)</b>	811
		<b>Total (kcal)</b>	3376

Treino A							
30'	bicicleta						
7	Supino sentado pega aberta - Peito	3 séries	15 repetições				
29	Cadeira extensora - Quadríceps						
16	Remada sentado pega fechada - Dorsal						
26	Cadeira flexora - Isquiotibiais						
12	Desenvolvimento pega aberta - Ombro						
	Abdominais com apoio da toalha						
20'	elíptica						
Treino B							
15'	Bicicleta						
	15' passadeira inclinada a caminhar						
7	Supino sentado pega fechada - Peito	3 séries	12 a 15 repetições				
2	Puxador à frente pega fechada e supinada - Dorsal						
12	Desenvolvimento pega fechada - Ombros						
	1/2 Agachamento apoiado - Quadríceps						
29	Cadeira Extensora - Quadríceps						
26	Cadeira flexora - Isquiotibiais						
8	Curl com barra reta - Bicipite						
8	Extensão do tríceps com barra v - Tricipite						
20'	Bicicleta						
ALONGAMENTOS:		21-A-28					
OBSERVAÇÕES:						DESCANSO SÉRIES	45"

## 2º plano e avaliação cliente N° 4

Dados				IMC	
<b>Data Nascimento</b>	17-10-99	<b>Idade (anos)</b>	16	<b>Resultado</b>	<b>Situação</b>
<b>Peso Real (kg)</b>	120,4	<b>Peso Real (lbs)</b>	265	Abaixo de 17	Muito Abaixo do Peso
<b>Massa Gorda (%)</b>	27,6%	<b>Massa Magra (kg)</b>	87	17 e 18,49	Abaixo do Peso
<b>Peso Ideal (kg)</b>	90	<b>Deficit/Ganhar (kg)</b>	-30,4	<b>18,5 e 24,9</b>	<b>Peso Normal</b>
<b>Altura (mt)</b>	1,84	<b>TMB (kcal)</b>	2178	25,0 e 29,9	Acima do Peso
<b>IMC</b>	35,6	<b>VCD (kcal)</b>	3376	30,0 e 34,9	Obesidade 1
<b>SYS (mmHg)</b>	116	<b>DIA (mmHg)</b>	61	35,0 e 39,9	Obesidade 2
<b>Pulse (minuto)</b>	73	<b>FCM (bmp)</b>	204	Acima de 40,0	Obesidade 3

Dobras Antropométricas				Testes de Perdição de 1 RM			
<b>Tricipital</b>	40	<b>Peitoral</b>		<b>Exercício</b>	<b>Nº X</b>	<b>Carga</b>	<b>Final</b>
<b>Subescapular</b>		<b>Abdominal</b>	49				
<b>Coxa</b>	43	<b>Bicipital</b>					
<b>Axilar Média</b>		<b>Geminal</b>					
<b>Supra-íliaca</b>		<b>Total</b>	132				

Perímetros				ANAMNESE			
<b>Abdominal</b>	121	<b>Tórax</b>	121	<b>Problemas Respiratórios</b>	Não		
<b>Cintura</b>	116	<b>Braço Direito</b>	38,5	<b>Problemas Cardíacos</b>	Não		
<b>Coxa Direita</b>	71	<b>Braço Esquerdo</b>	39	<b>Problemas Articulares</b>	Não		
<b>Coxa Esquerda</b>	69	<b>Ombros</b>	134	<b>Problemas Coluna</b>	Não		
		<b>Glúteos</b>		<b>Diabético</b>	Não		

Valores Calóricos			
<b>Proteína (gr)</b>	198	<b>Proteína (kcal)</b>	792
<b>Hidrato (gr)</b>	443	<b>Hidrato (kcal)</b>	1773
<b>Gordura (gr)</b>	90	<b>Gordura (kcal)</b>	811
		<b>Total fkcil</b>	3376

Treino A										S	R	C	C
30' Bicicleta - Programa treino intervalado													
10	Supino Inclinado									3	15		
6	Crucifixo									3	15		
29	Cadeira extensora									3	15		
28	Prensa a 100 graus									3	15		
12	Desenvolvimento pega afastada									3	15		
6	Crucifixo invertido									3	15		
9	Extensão dos braços									3	15		
4	Extensão com barra reta									3	15		
20	Abdominal na máquina									3	20		

Treino B										S	R	C	C
20' Passadeira - Caminhar passadeira inclinada													
2	Puxador alto pega afastada									3	15		
3	Remada sentado pega supinada									3	15		
26	Cadeira flexora									3	15		
26	Cadeira flexora - Unilateral									3	15		
Halteres	Curl com rotação									3	15		
1	Curl com barra reta pega pronada									3	15		
23	Lombares no banco									3	15		
	Flexão parcial no colchão									3	20		
	10' Bicicleta												

ALONGAMENTOS:	21-A-28					
OBSERVAÇÕES:				DESCANSO SÉRIES	45"	
				DESCANSO MÁQUINAS	45"	
MY PROFIT:	João Coelho			PINHAIS DA FOZ		

Treino C - Treino Super Série										S	R	c	
20' Passadeira - Treino intervalado													
	Flexões de braços com mãos nas grades									3 séries	12 a 15		
	Agachamento com apoio da bola										30"		
	Subir e descer step									3 séries	12 a 15		
	Remada invertida no TRX										30"		
	Cadeira Flexora									3 séries	12 a 15		
	Subir e descer step - deslocamento lateral										30"		
	Agachamento c/ apoio da bola + press de ombros c/ halteres									3 séries	12 a 15		
	Mountain climbers c/ mãos										30"		
	Blank jacks em prancha												
	20' a 30' bicicleta vertical												

**Anexo 5**  
**Plano de aula: Circuito**

## Plano de aula

### Aula de treino funcional – Pinhais da Foz Health Club

<b>Objetivo:</b>	Melhorar a força resistente, capacidade aeróbia e anaeróbia	<b>Tempo total:</b>	30 minutos
<b>Densidade:</b>	2:1 (20'' exercício, 10'' repouso) 3:1 (30'' exercício, 10'' repouso)	<b>Nº de estações:</b>	10
<b>Intensidade:</b>	Moderada - Alta	<b>Nº de séries:</b>	3
<b>Instrutores:</b>	João Coelho	<b>Intervalo de repouso:</b>	1 minuto
<b>Data:</b> <b>Hora:</b>	06-05-2016 18h:30	<b>Nº de alunos</b>	11

	Tempo	Exercícios	CrITÉrios de êxito	Imagem	Material	Músculos
Aquecimento	5´	Rotação dos membros superiores, inferiores e tronco	Realizar rotações de 360° nas várias articulações			
		½ Agachamento	Pés à largura dos ombros, ombros para trás peito para fora e realizar o agachamento até a perna e o quadríceps fazerem um ângulo de 90°.		Peso corporal	Quadríceps e glúteos.
		Flexões de braços	Mãos no chão um pouco mais afastadas que a largura dos ombros e braços esticados. Apoiar o peso do corpo nas mãos e nos pés mantendo o corpo direito, depois fletir os braços até o peito chegar quase ao chão.		Peso corporal	Peito e tríceps
Parte fundamental	18´	1/2 agachamento com salto pernas juntas, pernas afastadas	Pés à largura dos ombros, ombros para trás peito para fora e realizar o agachamento até a perna e o quadríceps fazerem um ângulo de 90°. E no final da fase concêntrica realizar um salto levantando ligeiramente os pés do chão.		Peso corporal	Quadríceps e glúteo
		Flexões de braços com mãos num step	Uma mão no chão e a outra colocada numa bola com os pés apoiados no chão, quem tinha mais dificuldade colocava os joelhos no chão. Realizava uma flexão e a seguir trocava a bola de mão e realizava outra flexão.		Peso corporal e step	Peito e tríceps
		Agachamento sumo com kettlebell	O exercício começava com pés juntos, depois havia a deslocação de o pé direito para o lado direito e realizava o agachamento de pois voltava á posição inicial e deslocava o pé esquerdo e assim sucessivamente.		Kettlebell	Quadríceps e adutores
		Remada com halteres	Tronco ligeiramente inclinado para a frente, joelhos fletidos e rabo para trás. Depois fazia a flexão do cotovelo sem deixar os braços afastar do tronco.		Halteres	Dorsal e bíceps <sup>62</sup>
		Skipping no mini trampolim	Realizar skipping em cima do mini trampolim, os pés devem estar à largura dos ombros, tronco direito mas um		Peso corporal e	Quadríceps e abdominal

			pouco inclinado à frente, os joelhos são elevados até o mais próximo do peito de forma alternada.		mini trampolim	
		½ agachamento e press de ombros	Pés à largura dos ombros, costas direitas e de seguida realizar a flexão do joelho levando o rabo para trás para o joelho não passar à frente dos pés. Depois de realizar o ½ agachamento era efetuado o press de ombros com halteres.		Peso corporal e halteres	Quadríceps e deltóide
		Flexões de braços com abdominal oblíquo	No momento em que realizava a flexão do cotovelo puxava uma perna até esta(perna), quase tocar no cotovelo, realizar este movimento de forma alternada.		Peso Corporal	Peito, tríceps e abdominal
		Saltos para uma caixa	Realizar a flexão do joelho e de seguida na fase concêntrica com a ajuda dos braços saltar para cima de uma caixa		Peso corporal e caixa	Quadríceps
		Afundos num step	Mãos colocadas na ponta de um step, pés no chão e tronco direito. Depois realizar a flexão do cotovelo até o rabo estar quase a chegar ao chão.		Peso corporal e step	Tríceps
		Saltar à corda	Pés à largura dos ombros, joelhos ligeiramente fletidos e tronco direito.		Peso corporal e uma corda	Gastrocnémios
<b>Parte final</b>	5´	Alongamentos	Realizam de exercícios de alongamentos para os vários grupos musculares, promovendo o aumento da amplitude articular e o retorno à calma.			

**Anexo 6**  
**Plano de aula: GP**

## Plano de aula

### Aula deGP– Pinhais da Foz Health Club

<b>Objetivo:</b>	Melhorar a força resistente e tonificar, as pernas e glúteos	<b>Tempo total:</b>	30 minutos
<b>Densidade:</b>		<b>Nº de estações:</b>	
<b>Intensidade:</b>	Moderada - Alta	<b>Nº de séries:</b>	2
<b>Instrutores:</b>	João Coelho	<b>Intervalo de repouso:</b>	
<b>Data:</b> <b>Hora:</b>	05-05-2016 18h:30	<b>Nº de alunos</b>	9

	<b>Tempo</b>	<b>Exercícios</b>	<b>Crítérios de êxito</b>	<b>Imagem</b>	<b>Material</b>	<b>Músculos</b>
Aquecimento	5'	Realização de movimentos dinâmicos dos membros inferiores para realizar uma activação funcional	Manter sempre uma postura correta das costas e não forçar em demasiado os músculos e estar sempre com uma respiração controlada		Peso Corporal	Quadriceps, isquiotibiais, glúteos, adutores e abdutores

Parte fundamental	20'	Abdução da perna e glúteo a quatro apoios com perna esticada	Abdução: Deitada de lado cabeça sobre os braços e realizar a abdução de uma pernas. Glúteo 4 apoios: ante-braço e um joelho bem apoiado no chão, a outra perna deve estar esticada e realizar uma elevação sendo que na parte excêntrica não deve tocar no chão.		Colchão, caneleiras	Abdutores e glúteos
		Flexão da perna e extensão da coxa	Flexão da perna: Com caneleira realizar a flexão da perna. Extensão da perna: Com as mãos nas grades, realizar a extensão da coxa		Caneleira	Isquiotibiais e glúteos
		½ agachamento e glúteos a 4 apoios perna fletida e extensão	½ agachamento: pés à largura dos ombros, abdominal contraído e uma boa postura das costas. Depois levar o rabo bem para trás de forma que os joelhos não passem à frente dos pés e realizar o agachamento até as pernas fazerem um ângulo de 90º. Glúteo 4 apoios perna fletida e extensão: Ante-braços apoiados no chão e um joelho perna fletida e no momento em que ocorre a fase concêntrica realizar a extensão da perna.		Colchão, caneleiras	Quadriceps e glúteo
		Agachamento sumo e glúteos 4 apoios perna esticada	Agachamento sumo: pernas afastadas um pouco mais que a largura dos ombros, pés		Colchão e caneleiras	Adutores e glúteos

			<p>direccionados para fora, costas direitas e abdominal contraído.</p> <p>Glúteo 4 apoios: ante-braço e um joelho bem apoiado no chão, a outra perna deve estar esticada e realizar uma elevação sendo que na parte excêntrica não deve tocar no chão.</p>			
Parte final		Exercícios de alongamentos dos membros inferiores	<p>Manter sempre uma boa postura, respirar de forma controlada e nunca forçar em demasiada no momento do alongamento.</p>		Colchão	<p>Quadricipecs, isquiotibiais, glúteos, adutores e abdutores</p>

**Anexo 7**  
**Poster atividade de promoção**

# Poster Atividade de promoção

## 1º Duatlo Pinhais da Foz Health Club



Dia 28 de Maio de 2016

**Provas:**

Corrida/Marcha - 6k masculino  
e 4k feminino.

Natação – 16 piscinas masculino  
e 12 piscinas feminino

### **HORÁRIO DAS PROVAS:**

10:00 às 12:00 e das  
15:30 às 17:30

**ENTREGA DE  
PRÉMIOS:** 18:00

**INSCRIÇÕES:** Junto  
dos professores de  
musculação

**Participa e  
vive uma  
experiência  
diferente**

