



IPG

**Politécnico
da Guarda**
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Maria João Pinheiro Botas

julho | 2016

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



Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto

Maria João Pinheiro Botas

julho de 2016

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



Relatório de Estágio

Maria João Pinheiro Botas

Relatório de Estágio no âmbito da unidade curricular de Estágio
em Exercício Físico e Bem-Estar

julho de 2016

Estágio realizado na entidade acolhedora:

IPGym



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Relatório de estágio, realizado no âmbito da unidade curricular: Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, do 3º ano (5º e 6º semestres) de Licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto. É submetido ao Instituto Politécnico da Guarda como requisito para a obtenção do grau de Licenciada em Desporto.

Docente orientador: Professor Doutor Nuno Miguel Lourenço Martins Cameira Serra

Tutor de estágio: Mestre Bernardete Antunes Lourenço Jorge

Ficha de Identificação

Discente: Maria João Pinheiro Botas

Nº de aluno: 5008100

Grau: Obtenção da Licenciatura em Desporto

Instituição Formadora: Instituto Politécnico da Guarda - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD)

Diretor do IPG: Professor Doutor Constantino Rei

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro Tadeu

Diretora do curso: Professora Doutora Carolina Vila-Chã

Entidade acolhedora: IPGym – Ginásio do Instituto Politécnico da Guarda

Morada da entidade acolhedora: Instituto Politécnico da Guarda (ESECD)

Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, nº 50

6300-559 Guarda

Telefone: + 351 271 220 100

Correio eletrónico: ipg@ipg.pt

Início do estágio: 29/09/2015

Fim do estágio: 30/06/2016

Nº de horas: 437 horas de estágio

Docente orientador: Professor Doutor Nuno Miguel Lourenço Martins Cameira Serra

Grau académico: Doutoramento em Ciências da Atividade Física e Desporto pela Universidade de Lisboa

Tutor de estágio: Mestre Bernardete Antunes Lourenço Jorge

Grau académico: Mestre em Atividades de Academia pela UTAD

Agradecimentos

O meu primeiro agradecimento dirige-se para a minha mãe e para o meu pai que sempre me apoiaram em todas as minhas decisões. Sem eles, não poderia ter concluído a minha licenciatura em Desporto! Agradeço-lhes por todo o apoio dado ao longo destes três anos pois, sem eles, nada disto seria possível.

Ao meu professor orientador Nuno Serra, agradeço por todo o conhecimento transmitido, que será imprescindível na minha vida profissional, bem como por toda a disponibilidade em ajudar e no esclarecimento de qualquer dúvida. Agradeço também o seu sentido de humor!

À minha tutora de estágio, professora Bernardete Jorge, agradeço por simplificar o que parece tão difícil, bem como todo o conhecimento transmitido e bons momentos passados.

A todos os meus amigos que estão comigo desde o 1º ano e que eu nunca irei esquecer, pois fizeram parte fundamental da minha vida académica, seja em trabalhos, estudos ou saídas à noite e tardes bem passadas. Obrigada!

Agradeço também a todos os professores que entraram na minha vida académica ao longo destes 3 anos. Foi com eles que aprendi tudo o que sei e que irei pôr em prática no meu futuro. Deram-me bastantes bases para conseguir ter sucesso. Obrigada!

Por fim, agradeço a esta cidade e Instituto por me acolherem tão bem. Vivi ótimos momentos, que nunca me irei esquecer e que, com certeza, irão deixar muita saudade!

Um enorme obrigado a todos!

Resumo

Este documento foi concebido com o propósito da obtenção do grau de Licenciatura em Desporto, no âmbito da unidade curricular: Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do IPG.

Através deste relatório, ficamos a conhecer como funciona a entidade acolhedora de estágio (IPGym – Ginásio do Instituto Politécnico da Guarda), o planeamento de estágio e calendarização e os objetivos gerais e específicos inicialmente estabelecidos. Será também mostrada a bibliografia consultada, que serviu de apoio tanto para as atividades desenvolvidas no decorrer do estágio como para o presente relatório e, por ultimo, uma reflexão crítica sobre os aspetos positivos e negativos encontrados ao longo do estágio.

É importante definir desde já as funções que desempenhei no meu estágio. Inicialmente, e para ser mais precisa, nas primeiras três semanas de estágio, as funções passaram pela observação tanto na sala de exercício, como em aulas de grupo. Depois dessa fase inicial, passou-se para uma total orientação e acompanhamento dos utentes na sala de exercício, bem como a total orientação das aulas de grupo. Posteriormente, foi também realizada a orientação e acompanhamento de uma população especial (idosos) na sala de exercício.

A partir das funções que desempenhei no estágio, foram adquiridas e consolidadas várias competências, tais como: a prescrição de exercício físico em função dos objetivos dos clientes, a supervisão da sala de exercício, tendo em conta todas as regras de segurança da mesma e a aprendizagem da interação com os utentes, nas aulas de grupo.

Desta forma, irão estar descritas as principais evidências de todo o trabalho e empenho que realizei e tive ao longo do estágio, sendo um marco importantíssimo no meu percurso académico.

Palavras – chave: Avaliação e prescrição de exercício físico; Sala de exercício; Treino de força resistência; Aulas de grupo.

Índice Geral

Ficha de Identificação	IV
Agradecimentos	V
Resumo	VI
Índice de Figuras	X
Índice de Gráficos	X
Índice de Tabelas	X
Lista de Siglas	XI
Introdução	1
Parte I – Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora	2
1. Caracterização da cidade	3
2. Caracterização da entidade acolhedora	4
2.1. Recursos Humanos	5
2.2. Recursos Espaciais.....	6
2.3 Recursos Materiais.....	7
2.4 Público-alvo	8
2.5 Oferta de serviços do IPGym (aulas de grupo).....	8
Parte II – Objetivos e Planeamento do Estágio	11
1. Áreas de intervenção	12
2. Fases de intervenção	12
3. Objetivos	13
3.1 Objetivos Gerais	13
3.2 Objetivos específicos	14
3.2.1. Objetivos específicos para a sala de exercício	14
3.2.2. Objetivos específicos para as aulas de grupo	15
3.2.3 Objetivos específicos para a população idosa	15
4. Horário e calendarização	15

4.1. Horário de estágio	15
4.2 Calendarização	17
Parte III – Atividades Desenvolvidas.....	19
1. Atividades desenvolvidas: aulas de grupo	20
1.1 <i>Power Gym</i>	20
1.2 <i>BM Control</i>	22
1.3 HIIT	22
1.4 <i>Cross Training</i>	24
2. Atividades desenvolvidas: sala de exercício	25
2.1 Avaliações Físicas.....	26
2.2 Acompanhamento geral aos clientes.....	26
2.3 Acompanhamento individualizado	27
2.3.1 Questionário-Anamnese	27
2.3.2 Composição corporal.....	28
2.3.3 Resistência muscular	29
2.3.4 Avaliação da flexibilidade.....	30
2.3.5 Avaliação da força muscular	30
2.3.6 Avaliação da aptidão aeróbia	31
2.4 Princípios para a prescrição de treino	32
2.5 Análise dos estudos de caso	33
2.5.1 Estudo de caso nº 1	33
2.5.2 Estudo de caso nº 2.....	35
2.5.3 Estudo de caso nº 3.....	37
2.5.4 Estudo de caso nº 4.....	37
3. Atividades desenvolvidas: idosos.....	38
4. Projeto de promoção da entidade acolhedora.....	40
5. Atividades complementares	41
Reflexão Final.....	42
Referências Bibliográficas	45
Anexos.....	48

Anexo I – Convenção de estágio	49
Anexo II – Exemplo de um plano de observação (Localizada)	53
Anexo III – Exemplo de um plano de orientação de Power Gym	64
Anexo IV – Exemplo de um plano de orientação de BM Control	68
Anexo V – Exemplo de um plano de orientação de HIIT	72
Anexo VI – Exemplo de um plano de orientação de Cross Training	75
Anexo VII – Avaliação inicial do estudo de caso nº1	77
Anexo VIII – Avaliação inicial do estudo de caso nº2	80
Anexo IX – Avaliação inicial do estudo de caso nº3	83
Anexo X – Avaliação inicial do estudo de caso nº4	86
Anexo XI – Plano de adaptação anatómica dos estudos de caso	89
Anexo XII – Plano para perda de massa gorda (cardiovascular)	91
Anexo XIII – Plano de treino de idosos	93
Anexo XIV – Projeto de Promoção da Entidade Acolhedora	95

Índice de Figuras

Figura 1: Organigrama da entidade acolhedora	5
Figura 2: Sala de exercício	6
Figura 3: Sala de aulas de grupo 1	6
Figura 4: Sala de aulas de grupo 2	6
Figura 5: Balneários	7
Figura 6: Laboratório de avaliações	7
Figura 7: N° de utentes do IPGym	8

Índice de Gráficos

Gráfico 1: Variação da % de Massa Muscular, caso 1	34
Gráfico 2: Variação da % Massa Gorda, caso 2	36
Gráfico 3: Variação da % de Massa gorda e Massa muscular, caso 4	38

Índice de Tabelas

Tabela 1: Horário de estágio.....	16
Tabela 2: Calendarização anual.....	18
Tabela 3: Quantificação do n° de sessões.....	25
Tabela 4: Guidelines para a estratificação do risco (ACSM, 2014).....	28
Tabela 5: Perímetros avaliados.....	28
Tabela 6: Pregas avaliadas.....	28
Tabela 7: Coeficientes de conversão para a estimativa de 1RM (Lombardi, 1989).....	31
Tabela 8: % Massa muscular, caso 1	34
Tabela 9: % Massa Gorda, caso 2.....	36
Tabela 10: % Massa gorda e Massa muscular, caso 4.....	38

Lista de Siglas

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

ABDO – Abdominais

HITT - *High Intensity Interval Training*

BM Control – *Body and Mind Control*

EPOC - *Excess post-exercise oxygen consumption*

RM – Repetição máxima

ACSM – *American College of Sports Medicine*

IMC – Índice de massa corporal

Kg – Quilogramas

Kcal – Quilocalorias

CSEP - *Canadian Society For Exercise*

AHA – *American Heart Association*

FC – Frequência cardíaca

VO₂máx. – Volume máximo oxigénio

OMS - Organização Mundial de Saúde

Bpm – Batimentos por minuto

FC_{rep} – Frequência cardíaca em repouso

Introdução

Como forma de concluir a licenciatura em Desporto, realizei um estágio no âmbito da unidade curricular: Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, do 3º ano da licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda (IPG). Para que o estágio estivesse oficializado, foi preenchida a convenção de estágio, que está presente no Anexo I.

A realização do estágio, seja de que curso for, é extremamente importante visto permitir-nos um contacto direto com o mundo profissional que iremos enfrentar futuramente. No estágio do curso de Desporto, a interação entre nós, os profissionais da área e os clientes, é tão grande que é uma mais-valia para a preparação do futuro, através de aprendizagens e trocas de ideias.

Quanto à escolha do local de estágio optei pelo IPGym. Este é um ginásio um pouco diferente dos outros, em que soube que iria ganhar muita experiência e bagagem para o meu futuro profissional. Por outro lado, soube desde início que, o facto de ficar no IPGym, não me iria trazer oportunidades de emprego de forma imediata, pois é o ginásio do IPG, sem ninguém a trabalhar a tempo inteiro.

Este relatório está dividido por capítulos, em que irão ser expostos vários dados e informações pertinentes relativamente ao estágio realizado ao longo do ano letivo 2015-2016. Inicialmente será feita uma abordagem relacionada com a entidade acolhedora (IPGym), a fim de efetuar a caracterização e análise da mesma. Seguidamente, será exposto o planeamento, calendarização anual e horário de estágio, bem como serão descritos os objetivos gerais e específicos, previamente definidos. Depois deste ponto, surgirá um capítulo bastante amplo, em que serão expostas as atividades desenvolvidas, incluindo as avaliações feitas aos estudos de caso, bem como o tipo de treino a que cada um foi submetido, os projetos e relatórios de reflexão. Por fim, será realizada uma reflexão final relativamente aos aspetos bons e menos bons encontrados ao longo do estágio, bem como a superação das dificuldades encontradas e a perceção da realização dos objetivos.

Parte I – Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora

Tal como o título nos sugere, nesta parte do relatório de estágio será feita uma caracterização e análise da entidade acolhedora.

O IPGym é o ginásio do Instituto Politécnico da Guarda, estando situado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, pertencente a esta instituição do Ensino Superior.

1. Caracterização da cidade

A entidade que me acolheu situa-se na cidade mais alta de Portugal, cidade da Guarda. Esta localiza-se no centro norte de Portugal continental, a 1056 metros de altitude, com um número de habitantes de aproximadamente 26 500¹. É também capital de distrito, sendo constituída por 43 freguesias.

A cidade da Guarda responde de forma adequada às necessidades da sua população, possuindo diversas estruturas culturais, hospital e centro de saúde, bem como várias escolas básicas, secundárias e principalmente o IPG. No que concerne aos espaços de lazer e desportivos, também podemos dizer que a cidade da Guarda se encontra bem apetrechada (Câmara Municipal da Guarda, 1996).

No âmbito desportivo, é importantíssima a pureza do ar deste distrito, daí existir a tradição de cidade de saúde e bem-estar. A Câmara Municipal da Guarda apoia direta ou indiretamente várias associações desportivas e atividades, promovendo e proporcionando o acesso ao Desporto, adequando-o a todas as idades, gostos e motivações.

Quanto aos ginásios existentes na cidade, existe um número considerável, relativamente ao número de população residente. Existem atualmente oito ginásios (contando com o IPGym), tendo todos eles relativamente boas condições. Destes oito, apenas um é destinado exclusivamente ao público do sexo feminino, e só dois possuem piscina.

Relativamente aos principais concorrentes do IPGym, é de imaginar que, pela localização perto do IPGym, os ginásios Bem-me-quer, Clube Bem-estar e *Stadius*, sejam “as principais ameaças” ao IPGym. Apesar destes ginásios terem boas condições, os preços e mensalidades que eles impõem podem estar diretamente relacionados com o

¹ Fonte: *Facebook* do Município da Guarda; CENSOS 2011

facto de o cliente preferir o IPGym, pois este consegue ter preços mais baixos, não descurando a qualidade e a escolha de aulas de grupo e sala de exercício.

2. Caracterização da entidade acolhedora

O IPGym é, o ginásio do Instituto Politécnico da Guarda, localizando-se nas instalações do IPG, como já referi, mais propriamente na ESECD (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto). O facto de ser o ginásio do IPG, não significa que apenas os alunos e docentes o possam frequentar! Este é um ginásio aberto a toda a população, mas, consequentemente, o preço das inscrições para alunos do IPG é menor do que para pessoas externas.

A entidade acolhedora é constituída por uma parte principal, composta pela receção e sala de exercício, onde se podem realizar treinos de força em máquinas de musculação, halteres, barras, etc (tendo também inserida uma parte para treino cardiorrespiratório onde existem cicloergómetros, remoergómetros, passadeiras e elípticas) e conta também com duas salas de dança, mais destinadas a aulas de grupo e circuitos de treino funcional. Recentemente foi também utilizada a sala de ginástica, pois com o investimento em novas bicicletas de *cycling*, houve a necessidade de ser criada uma nova aula: *indoor cycling*. Desta forma, e para conforto dos utentes, as bicicletas foram mudadas para a sala de ginástica, sala esta com bastante espaço. É também de notar que, com a chegada do calor, algumas sessões foram lecionadas em regime *outdoor*. Desta forma, existem espaços como o campo de *street basket* do IPG, onde foram realizadas algumas aulas de zumba. Quanto às aulas de *cross training* e HIIT, algumas destas também foram lecionadas na rua, de forma a proporcionar uma maior motivação aos utentes.

O IPGym está aberto de segunda a sexta-feira e o seu horário de funcionamento é o seguinte: das 9:00h às 13:00h e das 14:00h às 20:30h. Durante o fim-de-semana, o ginásio está encerrado. Estando inserido no IPG, este é um ginásio letivo, ou seja, abre portas em finais de setembro e encerra no final do mês de junho do ano seguinte. Os utentes que o frequentam terão que contar com o encerramento do mesmo durante as férias letivas.

2.1. Recursos Humanos

Os recursos humanos do IPGym não são muito vastos. Existem duas diretoras técnicas, as professoras Natalina Casanova e Bernardete Jorge, um funcionário e 9 estagiários, sendo que dois deles desempenham funções na piscina do IPG:

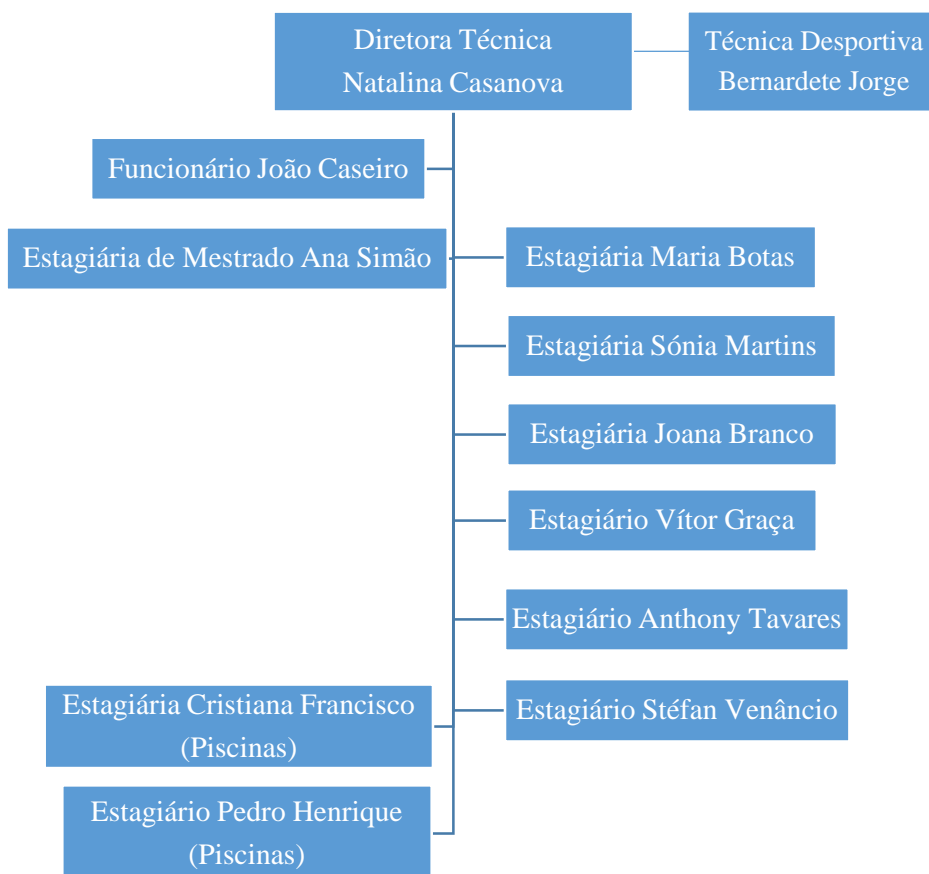


Figura 1: Organograma da entidade acolhedora

Os estagiários estão totalmente responsáveis pelo bom funcionamento das aulas de grupo e organização e segurança da sala de exercício. O funcionário João Caseiro está responsável pela receção, controlo de entradas e saídas, pagamentos dos utentes, organização das inscrições, etc.

Quanto aos estagiários que estão na piscina, o tempo despendido a desempenhar as suas funções no IPGym é menor, mas orientam aulas de hidroginástica e AMA (adaptação ao meio aquático).

2.2. Recursos Espaciais

Para que seja possível o pleno funcionamento de todo o IPGym, são necessárias algumas infraestruturas. As figuras 2, 3 e 4, mostram-nos as salas para aulas de grupo (recentemente foi adicionada uma terceira, destinada às aulas de *cycling*) e uma sala de exercício (figura 2) com uma receção incorporada e com várias máquinas de musculação, barras, discos, etc.



Figura 2: Sala de exercício



Figura 3: Sala de aulas de grupo 1



Figura 4: Sala de aulas de grupo 2

Os clientes têm ao seu dispor dois balneários, como se pode ver na figura 5, um para o público feminino e outro para o masculino, devidamente equipados com chuveiros, casa de banho, etc



Figura 5: Balneários

Existe também uma sala de avaliações físicas (figura 6) e outra sala mais destinada a avaliações antropométricas.



Figura 6: Laboratório de avaliações

2.3 Recursos Materiais

O IPGym, tal como os outros ginásios, possui várias máquinas de musculação destinadas ao treino de força de cada grupo muscular. Para além disto, está também munido de vários pesos livres, como halteres, discos e barras. Quanto ao material existente na sala de grupo, existem também pesos livres (diferentes dos da sala de exercício) para as aulas de pump e localizada, bem como steps e colchões. Recentemente, foram adquiridas 16 bicicletas (*body bike indoor cycle*), destinadas a aulas de *indoor cycling*. O IPGym também possui uma barra olímpica, bem como bastante material de

treino funcional: VIPR, *sandbag*, bola *ziva*, cordas, bolas medicinais, plataformas instáveis para treino proprioceptivo, caixas de saltos, etc.

2.4 Público-alvo

O IPGym tem cerca de 250 utentes inscritos, com idades que variam entre os 16 e os 72 anos. Os utentes em maior percentagem são os estudantes, visto ser o ginásio do IPG. É de notar que há mais clientes do sexo masculino do que do feminino, isto na sala de exercício. Nas aulas de grupo, grande parte do público é do sexo feminino, o mesmo acontecendo com os utentes externos ao IPG. Quando se aproximam as férias escolares, o número de utentes estudantes do secundário, aumenta notoriamente.

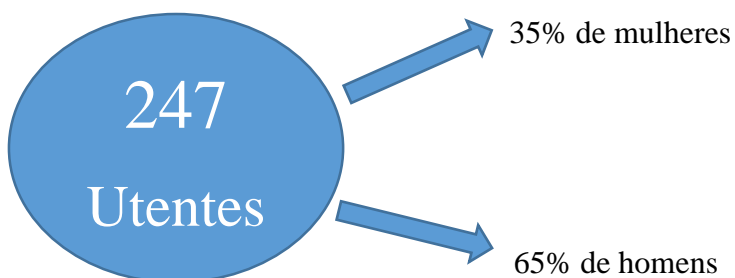


Figura 7: N° de utentes do IPGym

Estas percentagens são aproximadas, visto não existirem mais dados exatos, para além das fichas de inscrição.

2.5 Oferta de serviços do IPGym (aulas de grupo)

Existe um variado leque de opções de aulas de grupo lecionadas no IPGym. A partir do momento em que um cliente faz a sua inscrição, este pode não só frequentar a sala de exercício como realizar aulas de grupo sempre que desejar. O IPGym conta assim com aulas de:

- *ABDO Express* - treino local para zona abdominal que tem uma duração de 30 minutos.

- Aulas de *Power Dance* - treino com coreografias de dança com passos simples e modernos, que não requerem nenhuma experiência anterior na dança. Esta modalidade aumenta a força e a resistência com um treino cardiovascular e melhora a flexibilidade e equilíbrio. Esta aula tem a duração de 45 minutos.
- Aulas de *Power Fit* – Estas aulas têm uma componente de treino localizado muito grande. São trabalhados os principais grupos musculares, através de movimentos simples. É possível a utilização de halteres, barras e discos, caneleiras, etc. e tem a duração de 45 minutos. Desenvolve a resistência muscular localizada de um músculo, tonificando-o.
- Aulas de Zumba e Zumba *Kids* - O zumba combina coreografias de dança com exercícios específicos de treino cardiovascular. Esta modalidade é ideal para quem gosta de dançar e se divertir ao mesmo tempo. O zumba consegue resultados como um grande desgaste calórico, um aumento da resistência cardiovascular, da coordenação motora e da confiança. Esta é uma aula de 45 minutos.
- Aulas de *Step Atlético* – O *step* atlético é uma modalidade excelente para conseguir os resultados que o cliente deseja. Tem uma grande componente cardiorrespiratória. Esta aula dura 45 minutos e cada faixa pretende trabalhar uma zona muscular.
- Aulas de HITT (*High Intensity Interval Training*) – Este tipo de aulas tem a duração de apenas 30 minutos, mas, sendo aulas com um enorme gasto calórico. Este tipo de treino consiste em exercícios intensos, rápidos e intervalados.
- *Power Gym* - É uma aula de treino intervalado de alta energia, que combina movimentos aeróbicos atléticos com exercícios de força e estabilização. Esta modalidade tem um grande desgaste calórico e consegue tonificar a musculatura, melhorar a coordenação motora e agilidade e ajuda a diminuir o risco de doença cardíaca. A duração desta aula é de 45 minutos.
- Aulas de *Pump* – O *pump* é uma modalidade que, através da utilização de barras e discos de peso e halteres, trabalha os maiores grupos musculares, sendo possível ajustar as cargas às capacidades de cada um. A aula tem uma duração de 45 minutos e define a musculatura, aumentando a força e resistência muscular, conseguindo ainda melhorar a postura, pois trabalha a força e estabilidade do core.

- Aulas de *BM Control* – Esta é uma modalidade que combina princípios da *Yoga*, *Tai Chi* e Pilates para um trabalho de flexibilidade, força e postura. Nesta aula, o objetivo principal é o controlo da respiração, concentração, alongamentos cuidadosamente estruturados e movimentos que criam um treino eficaz, o que levará o corpo para um estado de harmonia e equilíbrio. A pessoa vai-se sentir mais alongada, forte, flexível, calma e concentrada.
- Aulas de *STEP* – Esta modalidade utiliza uma grande variedade de movimentos dos membros inferiores e superiores de forma repetida, subindo e descendo o *step*. As aulas têm uma duração de 45 minutos e a coreografia promove um aumento da capacidade de trabalho aeróbio, aumento da função cardíaca, etc.
- Aulas de *Cross Training* – Esta modalidade consiste num programa funcional de força, que tem como objetivo melhorar a capacidade física de qualquer pessoa, através da realização de exercícios com o peso corporal e da combinação de vários exercícios como sprintar, remar, saltar à corda, subir à corda, virar pneus, levantar pesos, etc. O tipo de equipamento utilizado é muito variado e pode incluir barras olímpicas, halteres, anéis de ginástica, barras para elevações, *kettlebells*, bolas medicinais e caixas para treinar saltos. Os treinos são geralmente curtos, mas bastante intensos.
- Aulas de *Indoor Cycling* – Este tipo de aula foi recentemente adicionado à oferta de serviços de aulas de grupo no IPGym. É uma aula de cariz cardiorrespiratório em que são aliadas músicas com a cadência da pedalada na bicicleta.

Parte II – Objetivos e Planeamento do Estágio

1. Áreas de intervenção

Ao longo do meu estágio curricular, as áreas de intervenção às quais fui submetida foram: aulas de grupo, sala de exercício e populações especiais (na sala de exercício), nomeadamente, população idosa.

Nas aulas de grupo teria que:

- Conseguir observar, planear e lecionar uma aula de qualquer modalidade (seja *pump*, localizada, etc...) ao conjunto de utentes do IPGym que esteja na sala de grupo e queira realizar a aula.

Na sala de exercício teria que:

- Acompanhar clientes na sala de exercício;
- Realizar avaliações iniciais e esporádicas às clientes estudadas;
- Prescrever treinos consoante os objetivos de cada cliente;
- Manter a segurança e a organização da sala de exercício.

No acompanhamento de idosos na sala de exercício teria que:

- Acompanhar idosos na sala de exercício;
- Mostrar segurança em cada exercício;
- Socializar com esta população.

2. Fases de intervenção

As fases de intervenção foram as seguintes:

- Fase de Observação – setembro e outubro
- Fase de Coorientação – novembro a março
- Fase de Orientação – abril a junho

Na fase de observação, os objetivos passaram por observar sessões de treino tanto na sala de exercício como nas aulas de grupo e conseguir identificar critérios de êxito e aspetos negativos que possam existir, corrigir posturas de clientes que estejam a realizar um exercício menos bem e iniciar as avaliações dos estudos de caso.

Na fase de coorientação, os objetivos passaram pela conclusão das avaliações dos estudos de caso, pela intervenção e dinamismo nas aulas de grupo e sala de exercício e realização dos planos de treino com ajuda. Nas aulas de grupo, o principal objetivo para esta fase era “fazer de sombra” nas aulas de *pump*, *power fit*, *power gym*, *bm control* e *cross training*, para que num futuro conseguisse ter a oportunidade de realizar e lecionar o mesmo plano a um grupo de clientes.

Na fase de orientação, os objetivos respeitaram a orientação e lecionação total de aulas de grupo (as ditas anteriormente na fase de coorientação) e verificação de resultados dos estudos de caso. Nesta fase já não fui uma “sombra”, mas sim a instrutora.

É de notar que estes seriam os meses destinados para cada fase, mas o facto de estagiar no IPGym fez com que a fase de observação fosse mais curta, sendo apenas constituída pelas três primeiras semanas de estágio e fez também com que a fase de coorientação fosse anulada, passando diretamente para a completa orientação, passadas as três primeiras semanas de observação.

3. Objetivos

Um objetivo está relacionado com o que se quer alcançar e o que leva as pessoas a agirem para que se realize o que querem alcançar. Neste capítulo, serão mostrados todos os objetivos gerais e específicos definidos no início do estágio, bem como a perceção de quais foram ou não realizados. Também irão estar descritas as áreas de intervenção e por último irá estar exposta a calendarização anual, bem como o horário referente às atividades do meu estágio.

3.1 Objetivos Gerais

- Adquirir e consolidar conhecimentos nas áreas científicas, técnicas e pedagógicas, para que a intervenção no estágio seja coerente e habilitada.
- Aprofundar competências, para conseguir realizar uma intervenção profissional qualificada.
- Aplicar todos os conhecimentos que fui adquirindo ao longo da licenciatura.

- Adquirir e aprofundar competências que me ajudem a resolver e responder a qualquer situação que eventualmente aconteça na entidade acolhedora.
- Chegar ao final do estágio e conseguir trabalhar de forma autónoma e competente.

3.2 Objetivos específicos

No início do estágio foram definidos alguns objetivos específicos consoante as minhas áreas de intervenção: sala de exercício e aulas de grupo.

3.2.1. Objetivos específicos para a sala de exercício

- Realizar de forma autónoma e qualificada uma avaliação da composição corporal e aptidão física a um cliente da entidade acolhedora;
- Prescrever um plano de treino personalizado, segundo as avaliações e objetivos do cliente.
- Corrigir os erros e dar critérios de êxito aos utentes da sala de exercício, bem como explicar-lhes qual o músculo trabalhado em cada máquina.
- Conseguir atingir uma técnica de execução o mais perfeita possível, para que os clientes do ginásio consigam realizar os exercícios o mais corretamente.
- Organizar atividades criativas, que promovam o exercício e ganhem a atenção de novos praticantes que posteriormente queiram participar ativamente nas atividades.

3.2.2. Objetivos específicos para as aulas de grupo

- Adquirir competências práticas, através da observação das metodologias utilizadas pelos profissionais do ginásio nas aulas de grupo.
- Planificar e lecionar aulas de grupo o mais qualificadamente possível.
- Percecionar perfeitamente as frases musicais das músicas das aulas de grupo, para que desta forma consiga estar sempre no tempo certo.
- Retificar e corrigir posturas dos exercícios das aulas de grupo, bem como erros frequentes.

3.2.3 Objetivos específicos para a população idosa

- Criar empatia com esta população;
- Socializar com esta população, pois esta é extremamente importante para os idosos;
- Demonstrar total segurança no que toca à realização dos exercícios prescritos;
- Conseguir adaptar exercícios, tendo em conta alguma patologia que os idosos possam possuir.

4. Horário e calendarização

4.1. Horário de estágio

Este foi o meu horário de estágio durante a maior parte do ano (desde 12 de outubro até 29 de junho).

Tabela 1: Horário de estágio

Dia Hora	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
9:00-9:30h				Sala de exercício	
10:00-10:30h				Sala de exercício	
11:00-11:30h				Sala de exercício	
12:00-12:30h				Sala de exercício	
13:00-13:30h			Sala de exercício	Sala de exercício	
14:00-14:30h			Sala de exercício		
15:00-15:30h			Sala de exercício		
16:00-16:30h			Sala de exercício		
17:00-17:30h			Sala de exercício		
18:00-18:30h	Sala de exercício		<i>Power Gym</i>	HIIT	
19:00-19:30h	Sala de exercício		<i>BM Control</i>	<i>Cross Training</i>	
20:00-20:30h	Sala de exercício				

Antes deste horário, estagiava à terça-feira, das 18:00h às 20:30h, e na quarta-feira dava apenas aulas de grupo (*Power Gym* e *BM Control*). Quanto à quinta-feira de manhã, apenas a partir de 12 de outubro me foi atribuída a tarefa de acompanhar uma população especial, no caso, idosos (+65). Na sexta-feira, desde 23 de outubro a 27 de novembro, estagiava a tarde toda e dava aulas de *cross training* juntamente com o estagiário Anthony Tavares. O horário da tabela 1 foi o que mais esteve em vigor durante o ano todo. Desta forma, estagiei aproximadamente cerca de 14 horas semanais. Quanto às aulas de *BM Control* e HIIT, quando não era eu a lecionar a aula (por ser intercalada com outros estagiários), as horas não foram contabilizadas.

Na 2ª-feira, estagiei das 18:00h às 20:30h em contexto de sala de exercício, com o objetivo direcionado para a prescrição, orientação e acompanhamento de clientes.

Na 4^a Feira, estagiei das 13:00h às 17:30h na sala de exercício e lecionava aula de *Power Gym* juntamente com a estagiária Ana Simão, das 18:00h às 18:45h. Quanto à aula de *BM Control*, que era dada alternadamente, de quinze em quinze dias, entre mim e o estagiário Anthony Tavares, era lecionada das 19:30h às 20:00h.

Na 5^a feira, estagiei das 9:00h às 13:00h, em contexto de acompanhamento de idosos, na sala de exercício (Programa +65). Durante a tarde, alternava semanalmente as aulas de HIIT com a estagiária Sónia Martins, aulas que eram lecionadas das 18:00h às 18:30h. Quanto às aulas de *Cross Training*, eram lecionadas por mim e pela Sónia Martins das 18:45h às 19:15h.

4.2 Calendarização

A calendarização é um ponto crucial no trabalho desenvolvido ao longo do estágio. Através dela é possível verificar todas as fases de intervenção localizadas no tempo. É uma forma bastante organizada de percebermos “o ponto da situação” em que nos localizamos. Optei por realizar uma calendarização anual, em que dividi as fases por cada mês, facilitando a leitura da mesma. Na tabela 2, é possível verificar quais as atividades desenvolvidas em cada mês, bem como o desenrolar do estágio ao longo do ano.

O facto do IPGym ser um ginásio um pouco diferente dos outros, relativamente a funcionários, fez com os estagiários que o escolheram ganhassem bastante experiência, visto passarem logo da fase de observação para a fase de orientação, ou seja, lecionarem uma aula sozinhas, sem qualquer tipo de ajuda, aplicando todos os conhecimentos que foram adquirindo ao longo da licenciatura.

A fase de observação teve a duração de três semanas do mês de outubro (as primeiras três semanas para ser mais exata) e a fase de orientação que foi bastante extensa, teve a duração de oito meses (de novembro a junho).

Tabela 2: Calendarização anual

<p>outubro</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fase de Observação (3 semanas) • Interação com os clientes na sala de exercício; • Realização de 8 observações de aulas de grupo e seus relatórios; • Realização de 10 observações de prescrição/acompanhamento de um treino na sala de exercício e seus relatórios.
<p>novembro e dezembro</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fase de Orientação (8 meses) • Início do acompanhamento dos estudos de caso (4); • Início do acompanhamento da população especial: idosos (+65) • Acompanhamento geral na sala de exercício; • 1ª avaliação e prescrição de treino de adaptação anatómica a cada estudo de caso; • Início da total orientação das aulas de grupo: <i>Power Gym, BM Control e Cross training.</i>
<p>janeiro e fevereiro</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Início da total orientação das aulas de HIIT; • Acompanhamento geral na sala de exercício • 2ª avaliação a cada estudo de caso; • Alteração dos planos, consoante os objetivos específicos de cada estudo de caso • Orientação das aulas de: <i>Power Gym, BM Control, Cross training e HIIT</i>
<p>março a junho</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 3ª e última avaliação aos estudos de caso; • Principais resultados de cada estudo; • Acompanhamento geral na sala de exercício; • Orientação de uma aula de <i>Pump.</i> • Orientação das aulas de: <i>Power Gym, BM Control, Cross training e HIIT</i>

Parte III – Atividades Desenvolvidas

Neste capítulo irão estar demonstradas todas as atividades que fui desenvolvendo ao longo do estágio. Inicialmente, descreverei as aulas de grupo que fiquei incumbida de lecionar ao longo do estágio curricular. Seguidamente, irei referir-me à sala de exercício e a todo o trabalho que aí fui desenvolvendo, tanto com clientes e suas avaliações físicas como da manutenção do ginásio. Por último referirei todo o trabalho desenvolvido com a população especial (idosos, +65). Para finalizar, será exposto e descrito o projeto que realizei, em nome do IPGym.

1. Atividades desenvolvidas: aulas de grupo

O IPGym é um ginásio que tem bastantes aulas de grupo ao dispor dos clientes. Existem ao todo 12 tipos de aulas diferentes: *ABDO Express*, *Power Dance*, *Power Fit*, *Zumba* e *Zumba Kids*, *Step Atlético*, *HITT*, *Power Gym*, *Pump*, *BM Control*, *STEP*, *Cross Training* e *Indoor Cycling*. Destas 12 modalidades, fiquei responsável por 4 delas a saber: *Power Gym*, *BM Control*, *HIIT* e *Cross Training*.

Segundo Karageorghis (2002), as atividades de grupo são exercícios físicos acompanhados com música, o que cria uma forte motivação nos alunos.

Kennedy (2000) afirma que a música com os exercícios permite marcar o ritmo de execução e ainda ter um maior controlo sobre o número de repetições realizadas ou o tempo do exercício. Segundo o mesmo autor, as aulas de grupo são constituídas pelas seguintes fases: aquecimento, fase fundamental (cardiorrespiratória, de força e/ou resistência muscular ou de flexibilidade), retorno à calma e/ou alongamento (ou alongamento/relaxamento).

1.1 *Power Gym*

O *Power Gym* associa-se a um tipo de treino que a Les Mills criou e que se chama *BodyAttack*. Tanto as coreografias como as músicas foram alteradas, segundo criação das estagiárias responsáveis pela leção destas sessões. Quanto à estrutura da aula, foram seguidos os parâmetros que cada faixa de *BodyAttack* visa treinar.

Esta modalidade é baseada no treino cardiovascular para melhorar a força e resistência. É um treino intervalado de alta intensidade, com movimentos aeróbicos atléticos e exercícios de força e estabilização. Este tipo de treino é utilizado para que os seus participantes trabalhem entre os 65-90% da frequência cardíaca máxima. Isto está de acordo com o limite de intensidade recomendado pela ACSM (2014) para um trabalho cardiovascular efetivo. Associados a melhorias cardiovasculares estão os seguintes benefícios:

- Redução da pressão sanguínea;
- Aumento do colesterol HDL (bom colesterol);
- Diminuição do colesterol total;
- Aumento da capacidade de trabalho aeróbio;
- Melhoria da função cardíaca;
- Diminuição dos batimentos cardíacos em repouso;
- Aumento do volume sistólico (aumento da quantidade de sangue expulso pelo coração em cada batimento cardíaco);
- Aumento da utilização e mobilização de gordura.

Para além disto, existem inúmeros benefícios que uma aula de *Power Gym* nos pode proporcionar, tais como: melhorar a coordenação e agilidade, a densidade óssea, prevenindo a osteoporose, e melhorar a estabilidade postural².

Falando propriamente da aula, esta era lecionada por mim e pela estagiária de mestrado Ana Simão. Ela lecionava as primeiras quatro faixas que eram compostas respetivamente por: aquecimento, impacto misto, aeróbica e pliométricos. Eu lecionava as outras quatro faixas que eram compostas respetivamente por: força da parte superior, *power*, força do *core* e relaxamento, perfazendo um total de 8 faixas (45 minutos de aula). Durante o estágio, lecionei esta aula 31 vezes, com um total de 5 planos diferentes. Por vezes alterava apenas uma ou duas das minhas quatro faixas lecionadas, não contando como novo plano. Esta sessão estava disponível todas as quartas-feiras, das 18:00h às 18:45h.

² Fonte: *BodyAttack Program Manual: Secrets to changing the world - one class at a time.* (2011)

1.2 *BM Control*

Tal como o *Power Gym*, o *BM Control* também se identifica com um tipo de treino da Les Mills, o *BodyBalance*. Tanto as coreografias como a música são diferentes, mas ambas são uma mistura de pilates, *tai chi* e *yoga*. Esta foi uma aula que estava dividida quinzenalmente entre mim e o estagiário Anthony Tavares. Ou seja, eu dava durante quinze dias (duas semanas) e ele lecionava mais quinze dias, a fim de cada um ter a sua coreografia, o que proporcionava novidade e surpresa nas aulas. Era uma aula de apenas trinta minutos, todas as quartas-feiras, das 19:30h às 20:00h. Ao longo do estágio, lecionei esta aula 15 vezes, tendo um total de 6 planos diferentes (por vezes, eram apenas alteradas algumas faixas, não contando como plano de treino).

Esta aula caracteriza-se por ser de baixa intensidade e constituir um treino calmo e equilibrado, onde a força e flexibilidade são o desafio. É necessário ter concentração e controlo da respiração. Esta aula consegue-nos proporcionar um estado de equilíbrio e harmonia. De entre os benefícios que este tipo de aula nos pode dar estão:

- Melhorias na sensação de bem-estar;
- Melhorias na flexibilidade e mobilidade;
- Desenvolvimento da coordenação e equilíbrio;
- Redução dos níveis de stress;
- Maior capacidade para relaxar e acalmar.

1.3 HIIT

O HIIT pode caracterizar-se por ter períodos consecutivos de exercício intermitente e relativamente breve, geralmente realizados num esforço de “tudo ou nada”, ou a uma intensidade perto daquela do VO₂pico (> 90% do VO₂pico), intervalados por períodos de repouso ou de baixa intensidade. O treino intervalado de alta intensidade (HIIT – *High Intensity Interval Training*) congrega períodos rápidos de exercícios de elevada intensidade com intervalos de baixo esforço. O HIIT é infinitamente variável, com adaptações fisiológicas específicas em função de vários fatores, incluindo o modo e natureza do estímulo do exercício (Gibala & Jones, 2013).

Para Buchheit e Laursen (2013), os períodos de exercício tanto podem ser curtos (<45 segundos) como longos (2-4 minutos), com uma intensidade de exercício bastante elevada (não maximal), ou ainda *sprints* curtos (<10 segundos) ou longos (20-30 segundos), sempre intercalados com períodos de recuperação.

Nos últimos anos, este tem sido um método de treino que tem ganho muita popularidade. Num artigo recentemente publicado pelo ACSM (Thompson, 2015), o HIIT surge como a 3ª tendência de mercado para o ano que está a decorrer (2016).

Este tipo de treino consegue-nos trazer bastantes benefícios por ser seguro. Ele tem sido utilizado em pacientes com insuficiência cardíaca (Wisloff, 2007), após enfarte agudo do miocárdio (Moholdt, 2012), diabetes (Little, 2011), angina estável (Meyer, 2010) e *bypass* coronário (Moholdt, 2009).

Os protocolos de HIIT aumentam a magnitude do excesso de consumo de oxigénio pós-esforço (EPOC), comparativamente com o treino contínuo de intensidade moderada (Schoenfeld & Dawes, 2009). Desta forma, a diferença entre ambos ao nível do dispêndio energético não se manifesta durante a sessão, mas sim no período pós esforço. O EPOC tem sido positivamente associado à intensidade do exercício.

Estas aulas tinham a duração de 30 minutos, o que é bastante favorável, pois como Gibala (2007) nos diz, o tempo tem sido muitas vezes a barreira fundamental para a prática de exercício. Desta forma, sendo esta aula tão intensa num curto período de tempo, consegue bastantes adeptos. No IPGym, esta aula era lecionada às terças-feiras pela estagiária Joana Branco e pelo estagiário Pedro Rodrigues e às quintas-feiras, lecionada por mim e pela estagiária Sónia Martins. Entre nós existia um regime semanal, sendo que eu dava uma semana e ela dava a seguinte, e assim sucessivamente. O método mais utilizado nestas aulas era o *tabata* “modificado”.

O método *tabata* “modificado” não é o mesmo que o método que Izumi Tabata descreveu. As aulas que realizei tinham ciclos e séries, mas não eram as mesmas que Tabata definiu, em 1996. Para dar um total de 20 minutos, utilizava 4 séries (com 8 exercícios em cada) e com um minuto de intervalo entre elas. O tempo de trabalho de cada exercício foi de 30 segundos e não havia tempo de descanso entre exercícios. Desta forma e como o tempo de trabalho era maior do que o Tabata definiu (20 segundos de trabalho e 10 segundos de descanso), a intensidade já não poderia ser 170% do $Vo_{2máx}$, mas sim cerca de 90% do $Vo_{2máx}$ dos utentes. Os restantes 10 minutos eram divididos

em 5 para o aquecimento e 5 para o relaxamento. Ao longo do estágio lecionei ao todo 10 sessões, com 8 planos diferentes.

1.4 *Cross Training*

O treino funcional (*cross training*) é uma metodologia de treino que se baseia em movimentos funcionais variados, de intensidade elevada. Trata-se de um conjunto de movimentos que os indivíduos praticam quotidianamente, como correr, sentar ou pegar em objetos. Estes movimentos são levados a cabo em sequência, expondo-se o atleta constantemente a diferentes tipos de treino. A filosofia de treino do *cross training* visa preparar o atleta para o inesperado, para qualquer desafio que possa surgir³.

Nos últimos anos, tem-se verificado em Portugal um grande aumento na prática de várias vertentes de *cross training*. Modalidades como o *Boot Camp*, *Primout*, *Crossfit*, etc., têm conquistado vários adeptos e cada vez mais ginásios oferecem essas modalidades. O IPGym possui esta aula duas vezes por semana: à quinta-feira, das 18:45h até às 19:45h, lecionada por mim e pela estagiária Sónia Martins, e à sexta-feira, das 18:30h às 19:15h, lecionada pelo estagiário Anthony Tavares. De 23 de outubro a 27 de novembro eu lecionava esta aula à sexta-feira, juntamente com o Anthony. A partir dessa data, não lecionei mais esta sessão à sexta-feira e comecei a lecioná-la à quinta-feira, com a Sónia Martins. Ao todo, lecionei esta aula 15 vezes, tendo elaborado 10 planos de aula diferentes.

Nesta aula utilizei também o método *tabata* “modificado” ou existiam várias estações/exercícios em que os clientes tinham 25 segundos para realizar o máximo de repetições que conseguissem. Normalmente eram realizadas 3 a 4 séries, com 1 minuto de descanso entre elas.

³ Fonte: www.crosstraining.pt

Em forma de resumo, e para finalizar as aulas de grupo, na seguinte tabela é possível verificar quantas e quais aulas que observei, coorientei e orientei ao longo do meu estágio curricular:

Tabela 3: Quantificação do nº de sessões

Sessão / Fase de intervenção	Aulas de grupo								
	<i>Pump</i>	Localizada	<i>Power Gym</i>	Aeróbica	<i>BM Control</i>	Zumba	HIIT	<i>Cross Training</i>	<u>Total</u>
Observação	1	4	1	1	---	1	---	---	8
Coorientação	---	---	---	---	---	---	---	---	---
Orientação	1	---	31	---	15	---	10	15	72

Para complementar a tabela 3, irá estar exposto no anexo II um plano de observação de uma aula de grupo (que será de localizada) e um exemplo de um plano de cada sessão que orientei, nos anexos III, IV, V e VI.

2. Atividades desenvolvidas: sala de exercício

Quanto às atividades desenvolvidas na sala de exercício, foi meu objetivo desde o início do estágio adotar uma postura o mais profissional possível. Esta postura iria fazer com que os clientes se sentissem seguros ao praticar exercício dentro da sala. Outro objetivo ao estar na sala de exercício era manter a organização da sala, para que tudo estivesse pronto a ser utilizado por qualquer cliente, a qualquer momento.

Ainda em relação ao trabalho que desenvolvi na sala de exercício, realizei um acompanhamento aos clientes em geral (como correções posturais, prescrição de treinos e na definição de objetivos pessoais), um acompanhamento mais individualizado a 4 clientes do IPGym e as respetivas avaliações a cada um desses 4 clientes. Seguidamente, poderemos ver mais detalhadamente cada um destes pontos.

2.1 Avaliações Físicas

Quanto às avaliações, se algum cliente demonstrasse interesse em fazer uma avaliação física ou antropométrica, eu disponibilizava-me a ajudar. Nestes casos, era apenas uma ajuda, pois não foram utilizados como estudos de caso, visto que já tinha clientes suficientes.

Antes de avaliar o perfil de aptidão física de um cliente, é importante classificar o seu estado de saúde e o seu estilo de vida. Através destes testes, selecionam-se os testes de aptidão mais apropriados para cada indivíduo. Para além disto, também servem para identificar pessoas com contraindicações médicas para a prática de exercício físico, com sintomas de doenças e fatores de risco e com necessidades especiais.

O principal objetivo da avaliação de saúde é detetar a presença de doenças e avaliar a classificação inicial de fatores de risco. No IPGym, as fichas de avaliações eram constituídas inicialmente por:

- Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q);
- Definição dos objetivos de cada cliente;
- Anamnese e estratificação dos riscos;
- Avaliação da composição corporal (IMC, perímetros, pregas e bioimpedância);
- Avaliação da resistência muscular através do teste de abdominais e de flexões de braços (ACSM);
- Avaliação da flexibilidade, através do teste “senta e alcança”;
- Avaliação da aptidão aeróbia;
- Avaliação da força muscular (1 RM estimado).

Durante o meu período de estágio procedi a 20 avaliações (sendo que 11 foram aos meus clientes). Nos anexos VII a X estão expostas as avaliações físicas de cada cliente.

2.2 Acompanhamento geral aos clientes

Quanto ao acompanhamento dos clientes que estavam na sala de exercício na minha hora de estágio, sempre tentei dar o meu melhor, pois é aqui que temos que zelar pelo bem-estar e satisfação do cliente, a fim de ele voltar.

É necessário manter a segurança e a organização da sala de exercício, para que o cliente se sinta bem. É necessário conhecer o estado de saúde dos clientes e os principais problemas que poderão ter na realização de determinados exercícios. Para além disto, tentei sempre impor regras como trazer uma toalha para a sala de exercício, arrumar o material depois de utilizado, não deixar garrafas de água espalhadas pela sala, etc. Também era meu dever controlar as entradas de cada cliente e perceber desde cedo qual o objetivo de cada um, de forma a que a minha ajuda fosse direcionada ao caso de cada um.

2.3 Acompanhamento individualizado

Quanto a este ponto, no regulamento de estágio está definido que cada estagiário é obrigado a realizar, no mínimo 4 avaliações físicas e antropométricas e prescrever planos de treino conforme os objetivos de cada cliente.

Desta forma, seguidamente irá estar exposto e descrito todo o meu trabalho no âmbito das avaliações e prescrição de treinos dos meus clientes. No anexo XI, será exposto o plano de adaptação anatómica usado para as clientes e no anexo XII, exemplos de planos de hipertrofia e treino cardiovascular.

2.3.1 Questionário-Anamnese

Para cada um dos clientes que acompanhei ao longo do meu estágio, o primeiro passo foi aplicar-lhes o questionário PAR-Q. Este questionário iria determinar o historial médico e familiar de cada cliente, bem como doenças que possam de alguma forma limitar a prática de exercício físico, sintomas e outras informações pertinentes. Irá ser mostrado em Anexo o exemplo de um questionário. Para além do PAR-Q, foi utilizado também um questionário de fatores de risco, em que estava incluída a idade, história familiar, hábito de fumador, colesterol, diabetes, asma, estilo de vida, medicação, lesões/operações e suplementação. Era através deste último questionário que verificava a estratificação do risco. Desta forma, é possível verificar através da tabela se o cliente estava ou não apto para a prática de exercício físico, através das *guidelines* da ACSM (2014).

Tabela 4: *Guidelines* para a estratificação do risco (ACSM, 2014)

Nível	Linhas orientadoras
Baixo	Homens e mulheres assintomáticos que tem ≤ 1 fator de risco descritos em ACSM (2014).
Moderado	Homens e mulher assintomáticos que tem ≥ 2 fator de risco descritos em ACSM (2014).
Alto	Indivíduos que possuem doença cardiovascular, pulmonar e/ou metabólica diagnosticada, sinais ou sintomas da mesma e/ou ≥ 1 fator de risco descritos em ACSM (2014).

2.3.2 Composição corporal

Na parte destinada à composição corporal, foi utilizada uma balança de bioimpedância, que nos mostrava o peso, % de massa gorda, % de massa líquida, % de massa muscular, kg de massa óssea, Kcal em repouso e Kcal em esforço. A partir do peso e da altura era calculado o IMC. Seguidamente, eram medidas algumas pregas e perímetros, como se pode ver nas seguintes tabelas.

Tabela 5: Perímetros avaliados

Perímetros	
Anca	Crural
Cintura	Geminal
Bicipital	Bicipital contraído

Tabela 6: Pregas avaliadas

Pregas	
Subescapular	Crural
Abdominal	Geminal
Suprailíaca	Bicipital
Ilíaco cristal	Tricipital

Existe a equação de Siri (onde se utilizam 3 pregas, tricipital, crural e Suprailíaca). Através desta, podemos calcular a densidade corporal em mulheres. Nos meus casos, utilizei sempre a balança de bioimpedância, pois é mais prático. Quanto á fiabilidade dos resultados, esta é menor na balança de bioimpedância.

2.3.3 Resistência muscular

Para determinar a resistência muscular de cada cliente, foi realizado o teste de abdominais parciais, em que o cliente teria que estar deitado com os joelhos fletidos a 90°. Deve-se colocar uma fita adesiva imediatamente a seguir aos dedos do cliente, com ele completamente deitado. Depois, deve-se colocar outra fita adesiva a 10 cm da primeira. Seguidamente, o sujeito deve realizar o movimento de *curl up* (sem passar os 30°), de forma controlada. É utilizado um metrónomo a 50 bpm durante 1 minuto (o que equivale a 25 repetições) e a cada som emitido por este, o cliente deve fazer coincidir a extensão/flexão do tronco. É pedido ao cliente para realizar o maior número possível de abdominais num minuto. No final regista-se o número de abdominais realizados. Seguidamente, era verificado na tabela da CSEP (2003) em que nível o cliente se encontrava. Este teste avalia a força de resistência da parede abdominal e serve para identificar clientes em risco de dores ou lesões na região lombar, devido à debilidade dos músculos abdominais.

Foi também realizado o teste de flexões de braços (*push-up*). O ACSM (2010) e o CSEP (2003) recomendam este teste para avaliar a resistência muscular da parte superior do tronco. Desta forma, o cliente deve deitar-se em decúbito ventral sobre um tapete e com as mãos à largura dos ombros, coluna direita e cabeça alinhada com a coluna. As mulheres podem colocar os joelhos no chão. Em seguida, o cliente empurra o corpo, estendendo completamente os cotovelos, não podendo haver repouso entre as repetições. O teste termina quando o cliente estiver extenuado e já não conseguir manter a técnica de execução adequada em mais de duas repetições consecutivas. Seguidamente, há que consultar as tabelas de referência e verificar o nível do cliente.

2.3.4 Avaliação da flexibilidade

Para determinar a flexibilidade, foi utilizado o teste modificado do “senta e alcança”. Hoeger (1989) desenvolveu este teste, em que se leva em consideração a distância entre a ponta dos dedos e a caixa de “senta/alcança”. Para este teste foi utilizada uma caixa de 30,5 cm de altura. O cliente deve sentar-se, descalço, com os pés na caixa. Antes de iniciar o teste, pede-se ao cliente que avance à frente com os braços estendidos, 2-3 vezes como forma de aquecimento. Seguidamente, o cliente deve inclinar-se para a frente, lentamente e sem movimentos bruscos, e aguentar durante 2 segundos no máximo que conseguir (quando sentir um ligeiro desconforto). A pontuação é o ponto mais distante (em centímetros) alcançado com as pontas dos dedos, das duas tentativas.

2.3.5 Avaliação da força muscular

O ACSM (2010) recomenda o supino peitoral e o *leg press* para avaliar a força das partes superior e inferior do corpo, respetivamente. Realizei apenas o teste de 1 RM (estimado) para estes exercícios. O objetivo principal deste teste era avaliar a capacidade que um grupo muscular tem em desenvolver a força contrátil máxima contra uma resistência numa única contração. Para que este teste se desenvolva, o cliente terá que ter um aquecimento geral de 5 minutos, seguido de alongamentos dos músculos envolvidos no teste. Depois disto, o cliente deve aquecer ligeiramente com 5 a 10 repetições, com uma carga de 12 a 15 RM. Após a sua recuperação de 1-2 minutos, deve-se aumentar a carga cerca de 10% e realizar 3-4 repetições. Depois de recuperar durante 2-3 minutos, deve-se aumentar a carga em cerca de 5-10% e realizar o nº máximo de repetições possíveis. Se ultrapassar as 10 repetições, deve-se parar o teste, dar um intervalo de repouso de 2-3 minutos e aumentar a carga 5 a 10%, realizando novamente o nº máximo de repetições. Este teste foi indireto visto ter utilizado os coeficientes de conversão de Lombardi (1989). Neste teste, multiplica-se a carga vencida (em kg) pelo coeficiente correspondente ao número de repetições realizadas, como se pode ver na seguinte tabela:

Tabela 7: Coeficientes de conversão para a estimativa de 1RM (Lombardi, 1989)

Repetições completas	Coefficiente de conversão
1	1,00
2	1,07
3	1,10
4	1,13
5	1,16
6	1,20
7	1,23
8	1,27
9	1,32
10	1,36

Desta forma, verificamos quantas repetições o cliente realizou com x carga. Deve-se consultar o coeficiente relativo das repetições realizadas e multiplicá-lo pela carga. Desta forma, chegamos à estimativa de 1RM.

2.3.6 Avaliação da aptidão aeróbia

Para determinar a aptidão aeróbia, utilizei um teste submáximo, o teste de *step* de Astrand-Ryhming. A razão da escolha deste teste, foi pelo facto de ter o material acessível e de fácil utilização. Quanto ao material, neste caso steps, é bastante fácil adequar a altura do step, pois este tem 3 níveis de determinadas alturas. Desta forma, foi utilizado o nomograma de Astrand-Ryhming, para prever o $Vo_{2máx}$. a partir da frequência cardíaca pós exercício e peso corporal, durante o exercício de *step*. Este deve ser realizado a uma cadência de 22,5 passadas p/minuto durante 5 minutos. A altura do step é de 33 cm para mulheres e de 40 cm para homens. Deve-se medir a FC logo após o exercício durante 15 segundos (multiplicando depois por 4). Seguidamente deve-se consultar o nomograma para ver o $VO_{2máx}$ predito através da FC pós exercício.

2.4 Princípios para a prescrição de treino

O principal objetivo de um treino é a indução de adaptações específicas com o intuito de melhorar resultados de performance desportiva. Isso requer a adoção de um programa de treino planeado e cuidadosamente executado (Zatsiorsky & Kraemer 2008). É importante considerar os objetivos e os propósitos do cliente ao ingressar num programa de treino.

Para a prescrição do treino, devemos ter em atenção alguns princípios específicos de treino de força. Existem 4 princípios de treino: o princípio da sobrecarga progressiva que, segundo Kraemer e col. (ACSM, 2002), os processos de adaptação só acontecem se a carga de treino for exercida contínua e progressivamente, de forma a que haja cada vez mais exigências fisiológicas; o princípio da individualização, Bompa (2003), segundo o qual não existem duas pessoas iguais. Todos temos a nossa genética, hábitos alimentares, etc. Por esta razão, os praticantes de treino de força devem ter treinos individualizados.; quanto ao princípio da especificidade, o ACSM (2002) diz nos que os programas de treino mais eficazes são aqueles desenhados para alvos específicos do treino; por último, e segundo Kraemer e col. (ACSM, 2002), existe o princípio da variabilidade, que nos diz que a variação é o princípio fundamental que suporta a necessidade de alterações numa ou mais variáveis nos programas de treino ao longo do tempo, permitindo que os estímulos se mantenham ótimos.

Segundo a ACSM (2014), devemos prescrever tendo em conta 4 dimensões fundamentais: frequência, intensidade, duração e tipo de atividade/exercício.

O ACSM e o AHA recomendam determinados níveis de atividade física para adultos e idosos saudáveis. Desta forma, Haskell (2007) e Nelson (2007) definiram a quantidade e o tipo de atividade para promover a saúde e reduzir o risco de doença coronária. Assim, ficou definido que adultos saudáveis devem realizar 30 minutos de atividade aeróbia, no mínimo cinco dias por semana, a uma intensidade moderada, ou 20 minutos de atividade aeróbia, no mínimo três dias por semana, a uma intensidade vigorosa. Quanto ao treino de força, em adultos saudáveis, estes devem realizá-lo no mínimo dois dias por semana não consecutivos. Quanto ao treino de flexibilidade e equilíbrio, este não tem recomendações específicas para adultos saudáveis. Já para idosos,

deve ser um treino presente pelo menos dois dias por semana durante 10 minutos. Desta forma, irão conseguir diminuir o risco de quedas.

2.5 Análise dos estudos de caso

2.5.1 Estudo de caso nº 1

O sujeito de caso nº 1 chegou ao ginásio no dia 5/11/2015. Desde logo solicitou a minha ajuda para a realização de uma avaliação física e posterior prescrição de treinos, consoante os seus objetivos. Neste caso, realizei a 1ª avaliação no dia 9/11/2015. Quanto às perguntas iniciais, a cliente tinha 21 anos, era estudante, nunca tinha praticado musculação e só poderia treinar 2-3 vezes por semana, 1 hora por treino. Quanto aos fatores de risco, esta não apresentava nenhum fator de risco, logo poderia perfeitamente realizar-lhe um teste máximo e prescrever-lhe atividade vigorosa (9 MET's), (em anexo, é possível ver o seu questionário). Quanto às observações, esta cliente já tinha sido submetida a duas cirurgias no peito, devido a um tumor benigno. Desta forma, desde início que tomei em consideração a sua amplitude de movimentos na zona do peitoral. Quanto à sua pressão arterial, a cliente era normotensa (100mmhg pressão sistólica e 64mmhg pressão diastólica) e a frequência cardíaca de repouso foi de 84 bpm. O seu principal objetivo foi o aumento da massa muscular, ou seja, hipertrofia. A cliente tinha uma altura de 1,63cm e pesava 49,3 kg. O seu IMC foi de 18,5 que segundo as tabelas da OMS é um nível considerado “peso normal”.

A avaliação que achei mais pertinente relativamente a este estudo de caso foi a % de massa muscular, visto que o seu objetivo era a hipertrofia. Desta forma, Bompa, Di Pasquale e Cornacchia (2003), propõem-nos um modelo de planeamento anual para o aumento da massa e força muscular. Inicialmente, realizei um plano de adaptação anatómica à minha cliente, visto ela não ter prática em atividades de musculação. Este plano esteve em vigor durante um mês, para que a cliente pudesse adquirir bases e prevenir lesões. Seguidamente, realizei 4 planos de treino divididos por grupos musculares e dias da semana. Nestes planos, utilizei o método de repetições forçadas, ajudando a minha cliente a chegar completamente à exaustão, ao realizar mais 3 a 4 repetições das exigidas. Estes planos mantiveram-se durante 3 meses e fui realizando

avaliações periódicas à cliente. Por último, prescrevi um treino de definição muscular para o último mês de trabalho da cliente (maio). Quanto à % de RM a que esta cliente treinava, era de 75-85% de 1RM e realizava 6 a 12 repetições (NSCA, 2000). As avaliações de resistência muscular, flexibilidade e aptidão cardiovascular estavam boas, daí não lhe prescrever mais nenhum treino para além do de adaptação anatómica, hipertrofia e tonificação muscular.

Após estes 6 meses (de dezembro a maio) retiro vários resultados das avaliações realizadas. No seguinte gráfico, é possível verificar as alterações das 3 avaliações realizadas relativamente à % de massa muscular.

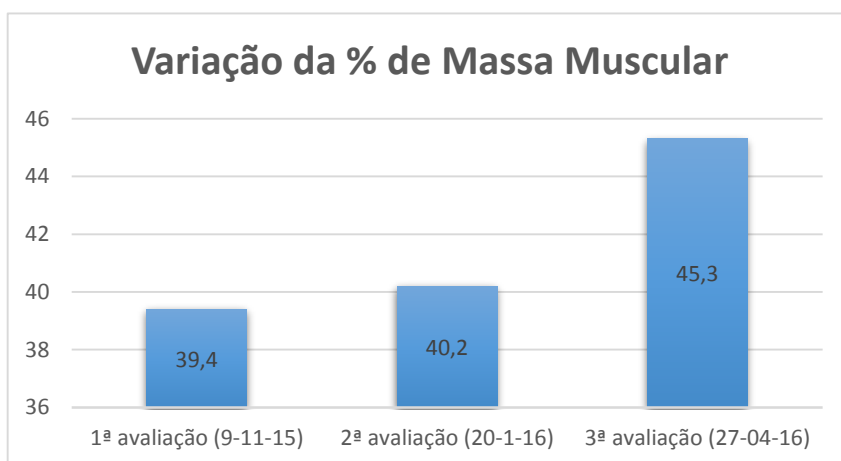


Gráfico 1: Variação da % de Massa Muscular, caso 1

Tabela 8: % Massa muscular, caso 1

Avaliações	% Massa muscular
1ª avaliação (9-11-15)	39,4
2ª avaliação (20-1-16)	40,2
3ª avaliação (27-4-16)	45,3

Quanto aos perímetros (principalmente o crural), aumentaram bastante entre as avaliações, o que nos sugere um aumento de massa muscular. Os testes de resistência muscular foram melhorados e o IMC da cliente aumentou de 18,5 para 20,2.

Através destes resultados, tiro a conclusão de que este planeamento foi bem-sucedido, pois a cliente conseguiu aumentar tanto a massa muscular como o volume. Quanto aos resultados relacionados com a saúde, a pressão arterial manteve-se sempre num patamar saudável, o IMC também e a FCrep diminuiu em 6 bpm.

2.5.2 Estudo de caso nº 2

Relativamente a este caso, a cliente tinha 25 anos, era estudante e o seu principal objetivo era a perda de massa gorda, visto não se sentir bem com o seu corpo e querer emagrecer alguns quilos. A 1ª avaliação que realizei foi no dia 8/10/2015 e percebi através do questionário inicial que ela não tinha nenhum fator de risco. A sua pressão arterial estava normalizada e a sua FCrep. era de 65 bpm. A cliente media 1,53 cm e pesava 67 kg, com um IMC de 28,6, estando em excesso de peso. Relativamente a este facto e apesar da cliente não ter nenhum fator de risco e poder realizar um teste submáximo, optei por realizar o teste submáximo descrito atrás. Quando era criança, ela era bastante mais magra, o que me iria facilitar a obtenção de resultados, visto que não houve crescimento de adipócitos.

O treino a que ela foi submetida tinha como objetivo a perda de massa gorda e, para isso, era de extrema importância que o EPOC fosse mais alto, visto que a sua taxa de metabolismo basal iria aumentar e proporcionar um maior desgaste energético. Tavares (2008) diz-nos que o treino de força muscular promove um EPOC significativo, e isso poderá ter um efeito positivo na elevação do dispêndio energético associado ao exercício físico, com os consequentes benefícios para a perda de peso. Desta forma, foi também prescrito um treino de força em circuito para a cliente. Este treino era um treino mais de resistência muscular, em que a cliente treinava a aproximadamente 67% da sua RM e realizava 2-3 séries de 15 repetições

Quanto ao treino mais direcionado para a parte cardiovascular, segundo Medeiros (2012), existem três métodos de treino: o contínuo, progressivo e intervalado. O treino intervalado, devido aos benefícios dos intervalos de recuperação, representa uma boa estratégia para programas de redução de peso e desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória.

Baseando-me nestes autores, realizei um 1º plano de adaptação anatómica que teve a duração de um mês. Seguidamente, prescrevi dois treinos por semana à cliente:

primeiro, um treino de força e depois um treino mais cardiovascular. Desta forma, o EPOC da cliente iria estar aumentado, o que promoveria a queima de gordura no treino metabólico.

Quanto aos resultados desta cliente, achei pertinente colocar o gráfico da variação da % de massa gorda ao longo das 3 avaliações (gráfico 2), visto que o objetivo da cliente era a perda de massa gorda.

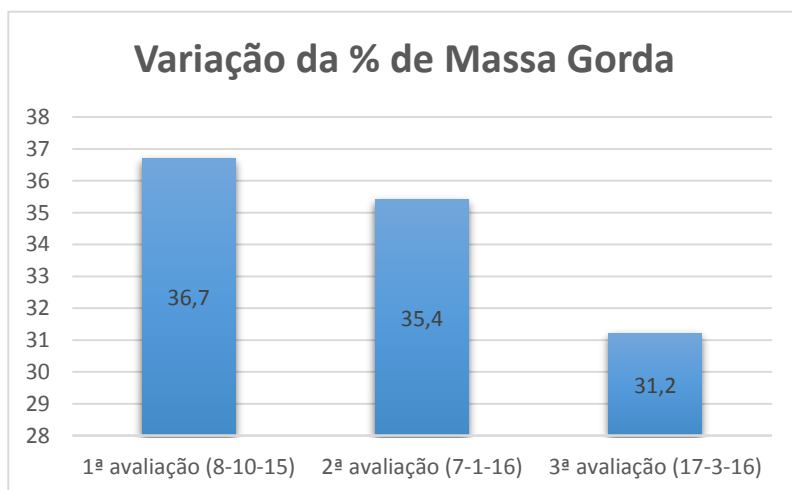


Gráfico 2: Variação da % Massa Gorda, caso 2

Tabela 9: % Massa Gorda, caso 2

Avaliações	% Massa gorda
1ª avaliação (8-10-15)	36,7
2ª avaliação (7-1-16)	35,4
3ª avaliação (17-3-16)	31,2

Quanto aos perímetros (principalmente anca e cintura), diminuíram cerca de 4 cm, o que visualmente é bastante significativo. Relativamente às avaliações de resistência muscular, a cliente também as conseguiu melhorar, da 2ª para a 3ª avaliação.

Posso dizer que, inicialmente, era uma cliente com muita força de vontade e que realizava sempre o que lhe pedia, tanto que conseguiu diminuir em aproximadamente 5% a sua massa gorda. Depois da 3ª avaliação, a cliente decidiu abandonar o ginásio, perfazendo um total de 5 meses de treino. Nesta cliente, notou-se que o seu volume corporal diminuiu de um modo evidente.

2.5.3 Estudo de caso nº 3

Esta cliente chegou ao ginásio com o objetivo que aumentar a massa muscular. Ela tinha 17 anos e era estudante. Não tinha nenhum fator de risco, logo apresentava-se no patamar baixo, podendo realizar atividades vigorosas. Quanto à sua prática de exercício fora do ginásio, ela praticava ginástica. Devido à prática de ginástica, tentei desde cedo adicionar uma parte do seu treino à flexibilidade, mesmo que o seu teste de flexibilidade tivesse sido positivo. Ela não tinha vivências com o treino de força há cerca de 6 meses, daí ter também começado por prescrever-lhe um treino de adaptação anatómica nas primeiras 3 semanas. Quanto aos valores de pressão arterial, esta cliente era normotensa e a FCrep. era de 75 bpm. Utilizei a mesma metodologia de treino hipertrófico do sujeito de caso nº1. Aquando da 2ª avaliação, a cliente não compareceu mais nos treinos, talvez pelo facto de os primeiros resultados não serem muito marcantes, visto ela ser pouco assídua, para além de ser rapariga (pouca testosterona) e não ter elevados níveis nem de massa gorda nem muscular. Ainda assim, ficam em anexo, as avaliações e planos da cliente.

2.5.4 Estudo de caso nº 4

Quanto ao meu último estudo de caso, era uma cliente com 23 anos e também estudante. Tinha 2 fatores de risco, por ser fumadora e o seu avô ter tido um ataque cardíaco aos 57 anos (atividade moderada – 3 MET's). O objetivo inicial era a perda de massa gorda, pois tinha um IMC de 26,2, o que nos sugere que estava ligeiramente em excesso de peso. A sua altura era 1,70cm e pesava 75,9kg. Para este estudo de caso utilizei a mesma metodologia do estudo de caso nº 2. Reduzi apenas o tempo de adaptação anatómica, visto ela já treinar força no nosso ginásio de musculação, mas apenas decidi pedir ajuda no dia 29/10/2015. Realizei logo a 1ª avaliação nesse mesmo dia e também lhe prescrevi o plano de adaptação anatómica (em circuito).

Depois de 6 meses de treino, a cliente teve resultados notáveis, tanto na % de massa gorda como na % de massa magra, como se pode ver no gráfico 3. A cliente também conseguiu reduzir alguns perímetros, como é possível verificar na tabela de avaliação em Anexo.

Tabela 10: % Massa gorda e Massa muscular, caso 4

Avaliações	% Massa gorda	% Massa muscular
1ª avaliação (29-10-15)	32,5	34,9
2ª avaliação (12-1-16)	30,2	35,2
3ª avaliação (15-3-16)	29,3	37

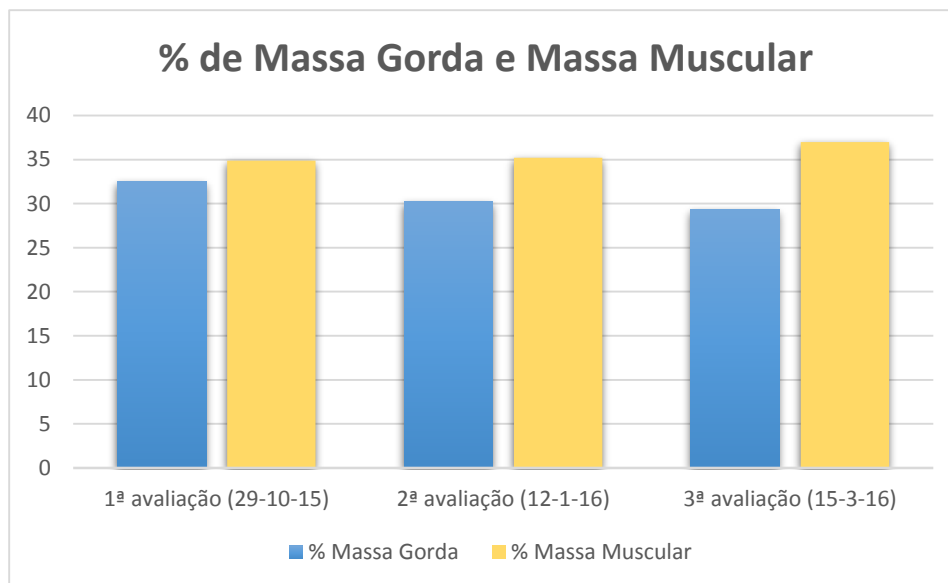


Gráfico 3: Variação da % de Massa gorda e Massa muscular, caso 4

3. Atividades desenvolvidas: idosos

Tal como referi anteriormente no capítulo do horário e calendarização, a partir de dia 12 de outubro comecei a estagiar à quinta-feira de manhã, fazendo assim parte do programa +65, desenvolvido pela Câmara Municipal da Guarda, contando com cerca de 170 participantes (hidroginástica e treino de força na sala de exercício do IPGym).

A maioria da literatura geriátrica e gerontológica aceita um ponto de corte aos 65 anos, idade a partir da qual os indivíduos são considerados idosos. No entanto, para países em desenvolvimento, com esperança de vida menor, a ONU adotou os 60 anos como idade de transição para o segmento idoso da população (ACSM, 2014). Indivíduos entre os 50 e os 64 anos, com condicionantes clínicas significativas, ou limitações físicas que

afetam o movimento, a atividade ou a condição física, também são considerados idosos (ACSM, 2014).

O processo de envelhecimento implica a alteração de diversas variáveis fisiológicas relacionadas com a saúde (ACSM, 2014):

- Diminuição de: FCmáx; débito cardíaco máximo; VO₂máx; capacidade vital; força muscular; massa óssea; flexibilidade; massa magra; tolerância à glicose; visão periférica e audição.
- Aumento de: Pressão arterial em repouso e exercício; volume residual; tempo de reação; percentagem de massa gorda; tempo de reação.

De acordo com o *American College of Sports Medicine* (ACSM), o exercício traz inúmeros benefícios de saúde, nomeadamente no que respeita à redução de fatores de risco associados a doenças cardiovasculares, à diabetes, à osteoporose, entre muitas outras patologias (ACSM, 1998b). Estes consubstanciam-se na melhoria do estado de saúde do idoso e, como tal, no aumento da sua esperança média de vida (ACSM, 1998b; Evans, 2001). Estes benefícios traduzem-se em adaptações que melhoram a capacidade funcional dos idosos, com repercussões positivas na qualidade e extensão da sua vida.

A incidência de quedas vai aumentando à medida que a idade avança, verificando-se que cerca de um terço das pessoas com mais de 65 anos cai pelo menos uma vez por ano. As consequências físicas das quedas incluem hematomas, escoriações, lacerações, fraturas, entorses e mesmo a morte (Brenton-Rule, Dalbeth, Bassett, Menz, & Rome, 2015).

Posto isto, o programa +65 visa minimizar ao máximo todas as consequências mencionadas anteriormente, através do treino da força.

Ao todo, estavam 4 estagiários e a coordenadora do programa a auxiliar/ajudar toda a população idosa que se deslocava ao ginásio às quintas-feiras das 9:00h às 13:00h. Com esta população, existiam algumas particularidades, como o acompanhamento individual de cada um. Era necessário manter a total segurança nos exercícios, atendendo ao estado de saúde de cada um. É de notar que a pressão arterial era medida antes e depois da prática de exercício físico em contexto de sala de exercício. Em anexo, estará exposto

um exemplo de um plano de treino de um idoso. Nesta população, não eramos nós, estagiários, a prescrever os exercícios, mas sim a coordenadora do programa.

4. Projeto de promoção da entidade acolhedora

No guia de funcionamento está explícito que o estagiário deve “planear e realizar ações de promoção do exercício físico na comunidade e/ou promoção da entidade acolhedora, apresentando um projeto da proposta que deve ser aprovada pela entidade acolhedora”. Desta forma e juntamente com outras duas estagiárias (Joana Branco e Sónia Martins), realizámos um projeto chamado *Open Day*, no dia 9 de junho de 2016.

Este projeto consistiu num dia aberto á população em geral, com modalidades que não existissem no plano de atividades do IPGym. As modalidades escolhidas foram: pilates, *kizomba*, zumba, *street workout* e defesa pessoal.

Foi definido um horário para cada uma destas modalidades, sendo que este projeto tinha início às 16:30h e fim às 20:00h.

Os objetivos deste projeto foram os seguintes:

- Dinamizar o Instituto Politécnico da Guarda, através de aulas um pouco diferentes das que as clientes estão normalmente habituadas;
- Promover a atividade física com aulas diferentes que não estão atualmente a decorrer no plano de atividades do IPGym (à exceção do zumba, que iria decorrer naquele dia, àquela hora. Decidimos não anular essa aula, visto ter bastantes adeptos);
- Promover o Instituto Politécnico da Guarda, bem como o IPGym;
- Aproveitar o espaço exterior existente ao IPG;
- Promover a Socialização entre cursos, bem como com pessoas externas.

É de notar que foram convidados alunos e professores para lecionar as aulas em questão. No anexo XIII, será possível verificar detalhadamente toda a informação acerca deste projeto, desde horário, recursos materiais, humanos e espaciais e também a calendarização e planeamento. No final poderá ser consultado o cartaz que promoveu o nosso projeto.

5. Atividades complementares

Durante o meu estágio, realizei algumas atividades complementares àquelas que já me pertenciam. Desta foram, ajudei em vários pontos de organização e manutenção da sala de exercício como em aulas de grupo:

- Limpeza geral da sala de exercício por parte de todos os estagiários;
- Manutenção do equipamento, nomeadamente da máquina de cabos e passadeiras (limpeza);
- Ajuda na organização do congresso de psicologia e no de futebol;
- Arrumação de todos os planos de treino que estavam fora do lugar;
- Lecionação de uma aula de um estagiário que não estava presente;
- Remodelação da sala de aulas de grupo;
- Ajuda na arrumação das bicicletas novas destinadas às aulas de *indoor cycling*.

Desta forma, e apesar de estas terem sido atividades que não me estavam destinadas, acho que são uma mais valia para crescermos a nível profissional e pessoal, tornando-nos assim pessoas melhores. Percebemos também que, se formos trabalhar num ginásio, não é apenas o trabalho de prescrição de treinos e planos de aulas de grupo que nos é destinado, mas sim todo um conjunto de tarefas que zelem pelo seu bom funcionamento.

Reflexão Final

Como forma de finalizar o relatório de estágio, irei realizar uma breve reflexão crítica sobre todos os pontos consideráveis, sejam eles bons ou menos bons, que decorreram ao longo do meu estágio.

O estágio curricular é um ponto fundamental na vida académica de qualquer aluno. É através deste que os alunos adquirem noções fundamentais, relativamente ao mundo profissional que os espera. Serve também para pôr em prática todo o conhecimento adquirido ao longo dos três anos de licenciatura. Além disso, é no estágio que devemos errar e aprender com esses mesmos erros, para que num futuro próximo sejamos profissionais de excelência.

Quanto a este relatório e juntamente com o *dossier* de estágio (que contém todos os planos de aulas, reflexões mensais, planos de observação, etc.), é como se fosse o culminar de uma fase, fase esta de extrema importância para o nosso futuro. É aqui que está exposto todo o meu trabalho ao longo destes 9 meses de estágio, que pode perfeitamente ser consultado no futuro, como forma de apoio e suporte para a minha vida profissional.

Ao fim de 430 horas de contacto no estágio, justifica-se que aponte pontos positivos e negativos ao trabalho desenvolvido na entidade acolhedora. Vamos então começar pelos pontos positivos.

Quando escolhi estagiar no IPGym, não pensei que me adaptasse tão bem e tão rápido ao local e aos clientes, mas cedo me apercebi que a grande maioria dos clientes é estudante do Instituto Politécnico da Guarda, o que me proporcionou uma grande proximidade com os utentes da instituição. Sendo um ginásio relativamente pequeno, quase que existe um ambiente familiar entre os utentes. Desta forma, a adaptação foi bastante fácil. Outro ponto positivo que sobressaiu na minha adaptação, foi o facto de já conhecer bem todo o material pertencente ao IPGym, visto ter tido aulas com este mesmo material. O conhecimento do funcionamento da entidade acolhedora também foi crucial. Quanto aos estagiários com que partilhei este espaço, existiam aqueles que eram muito próximos e que me ajudaram a ultrapassar qualquer obstáculo que eventualmente surgisse, outros que nem tanto. Desta forma passo agora para os pontos negativos.

Sendo nós um grupo que se esforça para que exista um pleno funcionamento do IPGym, penso que deveria existir menos competitividade por parte de alguns estagiários, bem como deveria existir um maior controlo das presenças dos estagiários no horário de cada um. Caso isto acontecesse, penso que não iriam existir conflitos entre o grupo pela simples razão de um ter estagiado na vez de outro. Sei que não deve ser fácil gerir e coordenar um número tão grande de estagiários, mas há que unir forças para que futuramente haja mais controlo. Outro ponto menos bom que verifiquei ao longo do meu estágio nesta entidade foi a falta de coordenação entre as funcionárias da limpeza, pois muitas vezes deparei-me com queixas de clientes relativamente à falta de limpeza de uma das salas de aulas de grupo.

Relativamente às regras de utilização do espaço, deveria haver um maior rigor por parte de todos os estagiários, pois os clientes estão habituados a que ninguém os repreenda caso deixem material fora do lugar ou pelo facto de não respeitarem a regra mais básica de higiene num ginásio: estar sempre acompanhado de uma toalha. Há que incutir estas regras a futuros estagiários, desde início. É também necessário colocar pontos de água no ginásio, incutindo assim nos utentes a importância da hidratação durante o treino.

Falando agora das competências adquiridas ao longo do estágio, posso afirmar que aprendi imenso com o estágio realizado no IPGym. A aquisição de vários comportamentos como a pontualidade, empenho, organização, socialização e iniciativa era uma constante. Consegui aprofundar os conhecimentos que fui adquirindo ao longo da licenciatura relativamente à prescrição, aulas de grupo e avaliações. Agora é que me apercebo da extrema importância das disciplinas que frequentei ao longo da licenciatura!

Quanto aos objetivos que tracei inicialmente, tanto para as aulas de grupo como para a sala de exercício e acompanhamento de idosos na sala de exercício, penso que foram todos alcançados e fico bastante feliz por isso. Tal como disse, pensei que a minha adaptação, principalmente às aulas de grupo, fosse mais complicada, mas a verdade é que consegui alcançar todos os objetivos a que me propus.

Quanto ao meu comportamento ao longo do estágio, penso que me mostrei sempre pronta e disponível a aprender e a ajudar no que fosse preciso, dedicando-me ao máximo pelo bom funcionamento da entidade. Sem dúvida que o estágio curricular me enriqueceu em inúmeras características, alargando vários horizontes!

Referências Bibliográficas


- American College of Sports Medicine (1998b). *Exercise and Physical Activity for Older Adults – Position Stand*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30(6), 992-1008;
- ACSM (2010): *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 8th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins;
- American College of Sports Medicine. (2002). *Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults – Position Stand*. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 34(2), 364-380;
- American College of Sports Medicine. (2014). *ACSM's Guidelines of Exercise Testing and Prescription*. 9th ed. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins;
- Bompa, T.; Di Pasquale & Cornacchia, L. (2003). *Serious Strength Training- 2th edition*. Champaign Il: Human Kinetics;
- Brenton-Rule, A., Dalbeth, N., Bassett, S., Henz, H. B. e Rome, K. (2015). *The incidence and risk factors for falls in adults with rheumatoid arthritis: a sistematic review*. *Seminars in Arthritis and Rheumatism*, 44(4), 389-98. doi: 10.1016/j.semarthrit.2014.08.001;
- Buchheit, M. & Laursen, P. (2013). *High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle. Part II: anaerobic energy, neuromuscular load and pratical applications*. *Sports Medicine*, 43, 927-54;
- Canadian Society for Exercise Trainig. (2003). *The Canadian physival activity, fitness and lifestyle approach.: CSEP-Health & Fitness Program's Health-Related Appraisal and Counselling Strategy*. 3rd ed. Ottawa, ON: Author;
- Evans, W. J. (2001). *Resistance Exercise, Aging, and Weight Control*. Em Graves, J. G. e Franklin, B. A. (Ed). *Resistance Training for Health and Rehabilitation*. Champaign, IL: Human Kinetics;
- Gibala, M. J. (2007). *High-intensity interval training: a time efficient strategy for health promotion?* *Curr Sports Med Rep*, 6(4), 211-213;
- Gibala, M. J. e Jones, A. M. (2013) *Physiological and Performace Adaptations to High-Intensity Interval Training*. Nestle Nutricional Institute Workshop Series. 76: 51-60;




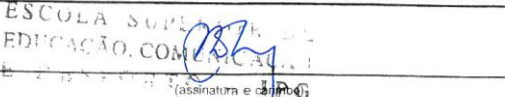
- Haskell, W. L., et al. (2007). *Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association*. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 39(8): 1423-1434;
- Heyward, V. H., (2013). *Avaliação Física e Prescrição de Exercício: técnicas avançadas*. 6th ed. Artmed;
- Hoeger, W. (1989). *Lifetime physical fitness and wellness*. Englewood Cliffs, Nj. Morton;
- Karageorghis. (2002). *Effects of Motivational and Oudeterous Asynchromous Music on Perceptions of Flow*. *Journal of Sport Sciences*, pp. 66-67;
- Kennedy. (2000). *Group Fitness Instructor Manual*. San Diego: Group Exercise Program Design;
- Little, J. P., et al. (2011). *Low-volume high-intensity interval training reduces hyperglycemia and increases muscle mitochondrial capacity in patients with type 2 diabetes*. *J Appl Physiol*, 111, 1554-1560;
- Lombardi, V. (1989). *Beginning weight training: the safe and effective way*. Dubuque, IA: Brown;
- Meyer, P., et al. (2010). *High-intensity aerobic interval training in a patient with stable angina pectoris*. *Am J Phys Med Rehabil*, 89, 83-86;
- Moholdt, T., et al. (2009). *Aerobic interval training versus continuous moderate exercise after coronary artery bypass surgery: a randomized study of cardiovascular effects and quality of life*. *Am Heart J*, 158, 1031-1037;
- Moholdt, T., et al. (2012). *Aerobic interval training increases peak oxygen uptake more than usual care exercise training in myocardial infarction patients: a randomized controlled study*. *Clin Rehabil*, 26, 33-44;
- Nelson, M. E., (2007). *Physical activity and public in older adults. Recommendations from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association*. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 39(8): 1435-1445;
- Schoenfeld, B. and Dawes, J. (2009). *High-Intensity Interval Training-Applications for General Fitness Training*. *Performance Training Journal*. 31 (6), pp. 44-46;


- Tavares, C. (2008). *O Treino da Força para todos*. Manz Produções;
- Thomas, R. (2000). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Human Kinetics;
- Thompson, W. R. (2015). *Worldwide Survey of Fitness Trends: 10th Anniversary Edition*. ACSM's Health & Fitness Journal. Vol.19, No.6, pp 9-18;
- Wisloff, U., et al. (2007). *Superior cardiovascular effect of aerobic interval training versus moderate continuous training in heart failure patients: a randomized study*. Circulation, 115, 3086-3094;
- Zatsiorsky, V. D. & Kraemer, W. J. (2008). *Ciência e Prática do Treinamento da Força*. 2^a ed. Phorte editora;

Anexos

Anexo I – Convenção de estágio

 Politécnico da Guarda <small>Politechnic of Guarda</small>	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP 003.02 1/2															
<p>O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 – 6300-559 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios por parte de estudantes de Cursos de Especialização Tecnológica (CET), Licenciaturas e Mestrados.</p> <p>Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento.</p> <p>Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.</p>																	
<table style="width: 100%; border: 1px solid black;"> <tr> <td>Escola:</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> ESECD</td> <td><input type="checkbox"/> ESS</td> <td><input type="checkbox"/> ESTG</td> <td><input type="checkbox"/> ESTH</td> </tr> <tr> <td>Tipologia do Estágio:</td> <td colspan="4"> <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____ </td> </tr> <tr> <td colspan="2">Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?</td> <td colspan="3"> <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ <small>(preencher o ANEXO correspondente)</small> </td> </tr> </table>			Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH	Tipologia do Estágio:	<input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____				Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?		<input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ <small>(preencher o ANEXO correspondente)</small>		
Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH													
Tipologia do Estágio:	<input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____																
Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?		<input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ <small>(preencher o ANEXO correspondente)</small>															
1. INTERVENIENTES																	
ESTUDANTE: Nome: <u>Maria João Pinheiro Botas</u> <input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado N.º de estudante: <u>5008200</u> Curso: <u>Desporto</u> Telf.: <u>9161932131510</u> E-Mail: <u>mary-botas@hotmail.com</u> No IPG, sob orientação de: Docente orientador: <u>Nuno Serra</u> N.º func.: <u>1824</u> Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG Docente coorientador: _____ N.º func.: _____ (quando aplicável) Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG																	
ENTIDADE: Denominação: <u>IPGYM</u> NIF: _____ E-mail: _____ Morada: <u>Ave. Dr. Francisco Sá Carneiro N.º 50</u> Código postal: <u>6300</u> - <u>559</u> Localidade: <u>Guarda</u> Telefone: _____ Telemóvel: _____ Fax: _____ Supervisor: <u>Bernardete Antunes Lourenço Jorge</u> Habilitações académicas: <u>Mestrado</u> Cargo/Função: _____ Telf. direto: _____ E-mail: <u>bernardete@ipg.pt</u>																	
2. PERÍODO																	
Estágio a realizar entre: <u>29/09/2015</u> e <u>27/06/2016</u> Duração: <u>486 horas</u>																	

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP 003.02 2/2
3. CLÁUSULAS GERAIS		
<p>1ª O estágio decorrerá segundo um plano previamente elaborado entre a Entidade e o Estagiário o qual será posteriormente analisado pelo Docente Orientador e, quando aplicável, pelo Coorientador no IPG;</p> <p>2ª Qualquer pedido de esclarecimento que seja solicitado pela Entidade deverá ser colocado diretamente ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP);</p> <p>3ª O Estagiário mantém a qualidade de estudante do IPG durante o período de permanência na Entidade. As condições de acompanhamento do Estagiário serão definidas conjuntamente pelo representante da Entidade e pelo Docente Orientador e Coorientador (quando aplicável);</p> <p>4ª Durante o período de estágio, o Estagiário fica sujeito à disciplina e regras da Entidade, nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde e regulamento interno;</p> <p>5ª Em caso de incumprimento do estipulado no artigo anterior, reserva-se à Entidade o direito de rescindir esta Convenção de Estágio após notificação ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP);</p> <p>6ª A condição de estudante do IPG garante ao Estagiário os direitos que assistem a qualquer estudante do Ensino Superior, inclusive durante o período de estágio. Assim, até ao momento da conclusão do estágio, o Estagiário beneficia de garantias idênticas às existentes durante o período escolar encontrando-se abrangido pelo seguro escolar obrigatório em caso de acidente ocorrido no local de estágio, ou no trajeto de e para o referido local;</p> <p>7ª No caso dos <u>Cursos de Especialização Tecnológica</u>: - O estagiário deverá entregar uma primeira versão do relatório para apreciação do Docente Orientador na Escola, no final do período de estágio curricular; - O relatório deverá permitir uma avaliação correta do trabalho desenvolvido na Entidade, efetuar a ligação entre a prática e os conhecimentos adquiridos e relacionar os objetivos, meios e ações da atividade desenvolvida com os resultados obtidos; - O Supervisor na Entidade deverá emitir uma avaliação no final do estágio, em formulário próprio, relativamente à forma como o mesmo decorreu.</p> <p>No caso dos cursos de <u>Licenciatura</u>: - De acordo com o Regulamento de Estágios e Projetos do IPG (RI.04), ficará ao critério do Docente Orientador a obrigatoriedade do estagiário apresentar, durante o período de estágio, os seguintes elementos: resumos mensais da atividade desenvolvida pelo estagiário, com o máximo de duas páginas; partes do relatório de estágio para apreciação; - O Estagiário deverá elaborar uma primeira versão do relatório final de estágio e remetê-lo ao Docente Orientador após terminar o período de estágio. O prazo máximo para entrega da versão final do relatório é de três meses contados a partir da data de conclusão do estágio. Este relatório será depois sujeito à apreciação de um júri, constituído para o efeito, a quem caberá definir a nota final de estágio; - No final do estágio, o Supervisor na Entidade deverá emitir uma avaliação relativamente à forma como o mesmo decorreu em formulário próprio e, quando aplicável, no anexo correspondente ao protocolo ou especificidade formativa.</p> <p>No caso dos cursos de <u>Mestrado</u>: - Conforme previsto no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, a realização do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado ou Dissertação implica o rigoroso cumprimento do plano de trabalho definido com o orientador e aprovado pelo Conselho Técnico-científico sob proposta da Comissão de Coordenação do mestrado - O professor orientador estabelecerá, com o estudante, a modalidade de apoio e acompanhamento às atividades (calendário/horário) inerentes à realização do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado ou Dissertação. O não cumprimento dos prazos estipulados determina a reprovação do estudante.</p> <p>8ª O estágio não é obrigatoriamente remunerado. No entanto, reserva-se à Entidade o direito de atribuir uma gratificação ao Estagiário pelo trabalho desenvolvido.</p>		
4. ASSINATURAS		
O Estudante 13/01/2015 <small>Data</small>  <small>(assinatura)</small>	A Entidade 13/01/2015  <small>(assinatura e carimbo)</small>	
5. DIREÇÃO DA ESCOLA		
13/01/2015 <small>Data</small>	 <small>(assinatura e carimbo)</small>	

 <p>Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda</p>	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)	MODELO GESP.003.02 Anexo E
<p>O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).</p>		
1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO		
<input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____ <input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: <u>Áreas de Grupo e Sala de exercício</u>		
Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Maria João Pinheiro Botas</u> N.º: <u>5008100</u>		
Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Nuno Miguel Lourenço Martins Carneira Serra</u>		
Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Bernardete Antunes Lourenço Jorge</u>		
2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS		
<p>1) Os acima identificados DECLARAM:</p> <p>a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</p> <p>b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;</p> <p>c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver); (ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e, (iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047); <p>d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;</p> <p>e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047), (ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027). 		
3. ASSINATURAS		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) <u>3/01/2015</u> <small>Data</small> <u>Maria João Botas</u> <small>(assinatura)</small>	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio <u>3/01/2015</u> <small>Data</small> <u>Nuno Miguel Lourenço Martins Carneira Serra</u> <small>(assinatura)</small>	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento <u>11/01/2015</u> <small>Data</small> <u>Bernardete Antunes Lourenço Jorge</u> <small>(assinatura e carimbo da Entidade)</small>

Anexo II – Exemplo de um plano de observação (Localizada)

ATIVIDADE	N.º DE ALUNOS	NÍVEL DOS ALUNOS	INSTITUIÇÃO	MATERIAL UTILIZADO	DIA E HORA	INSTRUTOR
Localizada	11	Iniciantes/Intermédios	IPGym	Halteres, caneleiras	12 de Outubro Das 19:15 às 20:00	Ana Simão

ELEMENTOS A OBSERVAR				COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
	Sim	Não	Não Observado		
INÍCIO					
Cumprimentar os alunos no início da sessão	x				
Apresentação do instrutor aos novos alunos e breve conhecimento acerca destes (se existirem) e enquadramento.	x				
Apresentação do conteúdo da aula (contexto e objectivos) no início	x				
Apresenta extensão dos conteúdos (para a aula seguinte) no final da aula			x		

PLANO E DOMÍNIO DA AULA					
Aula preparada (existência de plano de sessão) e treinada	x				
Capacidade de adequação a imprevistos (se houver)	x				
Confiança e segurança durante o ensino	x				
Capacidade de recuperação rápida após enganos (se houver)	x				

GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA AULA					
Tempo de organização (alunos e materiais) reduzido	x				
Utilização de pausas e prática não específica só quando apropriado	x				
COMUNICAÇÃO					
Comunicação de forma clara e precisa	x				

Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspectos essenciais	x				A instrutora deverá ter em atenção uma linguagem mais técnica-
Utilização de volume da voz adequado ao espaço e sons existentes no espaço	x				
Ajuste da entoação da voz ao ênfase que pretende apresentar, utilizando inflexões de voz	x				
Utilização de tom de voz agradável e perceptível	x				
Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão dos alunos	x				
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício	x				
Utilização específica de vocabulário		x			
Utilização de vários canais de comunicação (verbal e não-verbal)	x				
Contacto visual (olhar nos olhos) durante a comunicação com os alunos	x				

DISPOSIÇÃO DOS ALUNOS E DO INSTRUTOR DE CONTROLO				
Colocação adequada dos alunos na sala	x			
Disposição adequada do instrutor em relação aos alunos		x		Instrutora estava de costas para os utentes
Ter todos os alunos do campo de visão, variando o foco da atenção	x			
Utilização de comunicação gestual não-verbal	x			
INSTRUÇÃO				
Apresentação do exercício a realizar (nome do exercício)	x			
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas	x			Não houve descrição de componentes críticas
Apresentação de cuidados de segurança e higiene	x			
Apresentação do objectivo do exercício			x	
Demonstração sempre que necessária, com técnica correcta, com planos de movimento virados para os alunos	x			

Deverá tentar estar virada para os utentes nas futuras aulas.

Utilização adequada e atempada das ordens de comando descritivas, regressivas e antecipativas	x				
Correção da Postura Corporal	x				
Elogios aos alunos	x				
Questionamento aos alunos (com o objectivo de controlar a aquisição de conhecimentos)		x			
CLIMA					
Rir, sorrir e apresentar bom humor	x				
Utilizar o nome dos alunos	x				
Pressionar para empenhamento no esforço	x				
Estar atento às intervenções dos alunos	x				
Utilizar vocabulário positivo	x				
Demonstrar dinamismo e energia	x				
Participar com os alunos (exercitando-se com eles ou mostrando acompanhamento)	x				

Aceitar e utilizar as ideias dos alunos (se apresentadas)			x		
Estar apresentável (vestuário em condições e boa forma física)	x				
FIM DA AULA					
Despedida aos alunos no final da aula	x				
Motivação no final da aula para a aula seguinte	x				
Promove o diálogo no final da sessão para retirar dúvidas.	x				

Parte Inicial

Foi realizado um pequeno aquecimento (8-10 min.) na parte inicial da aula, através da utilização de alguns passos básicos de aeróbica, dados ao som de uma música.

Parte Fundamental

Na parte fundamental foram realizados exercícios que trabalhassem todos os grupos musculares do corpo. A instrutora utilizou 2 séries de 16 repetições para cada exercício. Seguidamente estará a ordem de trabalho de cada grupo muscular, bem como a a sua análise cinesiológica.

Peito + Tricíptes

Exercício	Músculos Principais	Músculos Secundários	Fase Concêntrica	Fase Excêntrica
Flexões de braços (exercício monoarticular)	Grande peitoral	Tricípite e deltoide anterior	Adução horizontal do braço e extensão do antebraço	Abdução horizontal do braço e flexão do antebraço
Prancha + Flexão de braços	“	“	“	“
Press francês (exercício monoarticular)	Tricípite braquial	Ancóneo	Extensão do antebraço	Flexão do antebraço

Costas + Bicíptes

Exercício	Músculos Principais	Músculos Secundários	Fase Concêntrica	Fase Excêntrica
Remada baixa c/halteres (exercício poliarticular)	Grande dorsal, grande redondo, deltoide posterior, trapézio e romboides	Bicípite braquial	Extensão do braço e flexão do antebraço	Flexão do braço e extensão do antebraço

Bíceps curl (exercício monoarticular)	Bicípíte braquial	Braquial anterior e braquio-radial	Flexão do antebraço	Extensão do antebraço
---------------------------------------	-------------------	------------------------------------	---------------------	-----------------------

Ombros

Exercício	Músculos Principais	Músculos Secundários	Fase Concêntrica	Fase Excêntrica
Press de ombros (exercício poliarticular)	Deltoide (anterior e médio) e trapézio	Porção clavicular do grande peitoral, tricípíte braquial e grande dentado	Abdução do braço e extensão do antebraço	Adução do braço e flexão do antebraço
Elevações frontais (exercício monoarticular)	Deltoide anterior	Coraco-braquial, bicípíte braquial	Flexão do braço	Extensão do braço

Pernas

Exercício	Músculos Principais	Músculos Secundários	Fase Concêntrica	Fase Excêntrica
Agachamento (exercício poliarticular)	Quadrícípites e glúteos	Isquiotibiais, grande adutor	Extensão da coxa femoral e extensão da perna	Flexão da coxa femoral e flexão da perna

Lunges (exercício poliarticular)	Quadríceps (perna da frente), glúteos e isquiotibiais (perna de trás)	Grande adutor	Extensão da coxa femoral e extensão da perna	Flexão da coxa femoral e flexão da perna
----------------------------------	---	---------------	--	--

Glúteos

Exercício	Músculos Principais	Músculos Secundários	Fase Concêntrica	Fase Excêntrica
Extensão do quadril no solo D+E (exercício monoarticular)	Grande Glúteo	Isquiotibiais e grande adutor	Extensão da coxa-femoral	Flexão da coxa-femoral

Trabalho de abdominais + eretores da coluna

Exercício	Músculos Principais	Músculos Secundários	Fase Concêntrica	Fase Excêntrica
Abdominal crunch (exercício poliarticular)	Reto abdominal	Grande e pequeno oblíquo	Flexão da coluna vertebral	Extensão da coluna vertebral
Hiperextensão do tronco	Massa comum, iliocostal	Grande dorsal	Hiperextensão do tronco	Flexão do tronco

Parte Final

Para finalizar esta aula de localizada, a instrutora realizou uns alongamentos de forma a baixar a frequência cardíaca dos clientes. Utilizou uma música mais calma

Comentário Final: os pontos positivos que tenho acerca desta aula é a animação e diversão que a instrutora transmite aos clientes estando desde o início ao fim sorridente. Ela consegue cativar os presentes na aula. Outro fator positivo é o facto de a instrutora raramente ou nunca se enganar nos tempos das músicas. Um fator menos positivo será o seu relativo baixo tom de voz.

Anexo III – Exemplo de um plano de orientação de *Power Gym*

Plano de Aula de **Power Gym 1**

Instrutora: Maria João Botas

Ginásio: IPGym

Observação: As 4 primeiras músicas foram dadas pela instrutora Ana Simão e as outras 4 músicas que se encontram no seguinte plano foram dadas pela instrutora Maria Botas.

Objetivo: Desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória



Datas de leção: 21 e 28/10/2015; 4, 11, 18 e 25/11/2015 e 2/12/2015

Duração da Aula: 45 min.

Horário: das 18:00h às 18:45 min.

Nº de utentes: 10 e 12 ; 14, 6, 12 e 10; 7 (respetivamente ás datas)

Faixa 5 – Componente de Força (flexões) Música: “Waterfalls”		
Exercício/Passo	Tempos do exercício/ passo	Nº de repetições de exercícios/passos
Começa no chão parado	16t	-----
Flexão a 3 tempos (mãos juntam-se a 3 tempos)	32t	4 Vezes flexões a 3 tempos
Fica em prancha	16t	Fica em prancha os 16t
Em prancha estica braço esquerdo ao lado	16t	Fica em prancha e estica braço os 16t
Em prancha estica braço direito ao lado	16t	Fica em prancha e estica braço os 16t
Fica em prancha	16t	Fica em prancha os 16t
Flexão com braços juntos (tricípite)	8t	4 Flexões
Flexão a 3 tempos (mãos juntam-se a 3 tempos)	32t	4 Vezes flexões a 3 tempos
Fica em prancha	8t	Fica em prancha os 8t
Em prancha estica braço esquerdo ao lado	8t	Fica em prancha e estica braço os 8t
Em prancha estica braço direito ao lado	8t	Fica em prancha e estica braço os 8t
Fica em prancha	8t	Fica em prancha os 8t
Flexão com braços juntos (tricípite)	24t	12 Flexões c/ braços juntos
De joelhos alonga tricípites	32t	16t para esticar esq.+ 16t para dir.

Flexões a 3 tempos (mãos juntam-se a 3 tempos)	48t	6 Vezes flexões a 3 tempos
Flexões c/braços afastados	32t	16 Flexões c/braço afastado

Faixa 6 – Componente Cardiorrespiratória		
Música: “I Surrender”		
Exercício/Passo	Tempos do exercício/passos	Nº de repetições de exercícios/passos
Tempo morto	32t	-----
Corrida estática	48t	48 Passos
Chuto baixo á frente	16t	8 Passos
Corrida estática	16t	16 Passos
Step Touch á frente	16t	8 Passos
Corrida estática	16t	16 Passos
Chuto baixo / andar frente	16t	8 Passos
Corrida andar p/trás	16t	16 Passos
Pontapé á frente / toca mão contrária	16t	8 Passos
Correr 360°	8t	8 Passos
Corrida estática com braços sobe/desce	8t	4 Passos
<i>Repete o que está a negrito 3x</i>		
Joelho ao peito c/braço em cima	32t	16 Passos
Pontapé á frente / toca mão contrária	32t	16 Passos
Joelho ao peito c/braço á frente	32t	16Passos
Pontapé á frente / toca mão contrária	32t	16 Passos
Corrida estática	32t	32 Passos
Pontapé á frente / toca mão contrária	16t	8 Passos
Correr 360°	8t	8 Passos
Corrida estática com braços sobe/desce	8t	4 Passos
<i>Repete o que está a negrito 2x</i>		
Joelho ao peito c/braço em cima	32t	16 Passos
Pontapé á frente / toca mão contrária	32t	16 Passos
Joelho ao peito c/braço á frente	32t	16 Passos
Pontapé lateral baixo	32t	16 Passos
Pontapé á frente / toca mão contrária	16t	8 Passos
Correr 360°	8t	8 Passos

Corrida estática com braços sobre/desce	8t	4 Passos
<i>Repete o que está a negrito 2x</i>		
Joelho ao peito c/braço em cima	32t	16 Passos
Pontapé á frente / toca mão contrária	32t	16 Passos
Joelho ao peito c/braço em cima	32t	16Passos
Pontapé á frente / toca mão contrária	32t	16 Passos

Faixa 7 – Componente de Força Abdominal Música: “Everybody”

Exercício/Passo	Tempos do exercício/passos	Nº de repetições de exercícios/passos
Começa em agachamento	16t	Agachamento estática os 16t
Vai á frente em flexão e regressa a agachamento → 3 vezes	56t	3 Vezes flexões ir e voltar ao agachamento
Crunch abdominal a 3 tempos	Até ao refrão – 64t	8 Vezes crunch a 3 tempos
Junta joelhos ao peito e estica	Refrão – 64t	16 Vezes junta e estica joelhos
Cotovelo á perna contrária	Drop da música – 16t	8 Vezes cotovelo á perna contrária
Crunch abdominal a 3 tempos	Até ao refrão – 64t	8 Vezes crunch a 3 tempos
Junta joelhos ao peito e estica	Refrão – 64t	16 Vezes junta e estica joelhos
Cotovelo á perna contrária	Drop da música – 16t	16 Vezes cotovelo á perna contrária
Mountain Climber (2t cada perna)	16t	8 Vezes
Mountain Climber (1t cada perna)	16t	16 Vezes

Faixa 8 – Retorno á calma/ Alongamentos Música: “Celebration”

Exercício/Passo	Tempos do exercício/passos	Nº repetições de exercícios/passos
Estica braço esq. ao lado e tronco p/esq.	16t	-----
Estica braço dir.ao lado e tronco p/dir	16t	-----
Estica perna frente e toca com a mão no pé	16t	-----
Estica perna frente e toca com o tronco ma coxa	16t	-----
Estica tricípite	16t	-----
Estica quadricípite com perna fletida atrás	16t	-----
Estica deltoide c/braço em extensão lado	16t	-----
<i>Repete para o lado contrário</i>	80t	-----

Anexo IV – Exemplo de um plano de orientação de *BM Control*

Plano de Aula de **BM Control 2**

Instrutora: Maria João Botas

Ginásio: IPGym

Observação:

Objetivo: Desenvolvimento de flexibilidade, equilíbrio e coordenação

Datas de lecionação: 2 e 9/12/2015; 13 e 20/01/2016

Duração da Aula: 30min.

Horário: das 19:30h às 20:00h

Nº de utentes: 12 e 14 ; 10 e 13 (respetivamente ás datas)

Música	Exercícios	Transição de Exercício	Musculatura e objetivo da faixa
<i>"Ink"</i>	Agachamento com insp. e exp.	4x → 32t	Aquecimento geral
	Agachamentos laterais c/braço em cima	4x → 64t	
	Junta pernas e deixa cair braços	Todo o Refrão (4x)	
	Agachamentos laterais c/braço em cima	Pós 1º Refrão → 5x (80t)	
	Agacham. estático e braços fazem rotação	4x → 32t	
	Agachamentos laterais c/braço em cima	Até ao fim	
<i>"Keep your head up"</i>	Warrior pose	16t cada exercício	Saudação ao Sol (Quadrícepete, Isquiotibiais, grande dorsal)
	Down dog		
	Down dog perna esq. vai atrás		
	Down dog perna dir. vai atrás		
	Flexão "indu" e alonga tronco no chão		

	Down dog		e músculos da massa comum)
	<i>Repete desde início</i>		
	Junta pernas e agarra calcanhares		
	Roda ombros acabar		
“Spectre”	Warrior pose	16t cada exercício	Equilíbrio (Quadrícipite, Isquiotibiais, grande dorsal e trapézios)
	Junta pernas e braços p/cima		
	Estica perna esq. atrás		
	Levanta perna esq do chão (avião) c/braços chão		
	Tira braços do chão e faz avião		
	Mão esq. agarra perna esq. e alonga		
	<i>Repete de início p/perna dir.</i>		
	Frog pose		
	Estrela lateral		
“Latch”	Deitados joelhos 90°	32t	ABS (Músculos da zona abdominal)
	Abdução das pernas (pés juntos) e toca mão nos pés	16x → 64t	
	Estica pernas lado e centro (sem tocar chão)	4x → 32t	
	Murro ao lado (perna não toca chão)	Todo o refrão 32t	
	Cotovelo toca joelho contrário	Todo o refrão II 32t	
	<i>Repete tudo de início nos mesmos tempos</i>		
	Deitados balança pernas a 90° aos lados	16t p/cada perna	Torções

<i>“True love”</i>	Spinal Twist esq.	16t p/ cada exercício	(Quadrícipite, Isquiotibiais, grande dorsal, grande dentado...)
	Troca de lado (dir.)		
	Namaste pose		
	Flete joelhos e empurra lado esq.		
	Troca de lado (dir.)		
	Warrior pose (roda lados)		
	Agacham. estático e braço vai á perna contrária e aguenta		
<i>“To build a home”</i>	4 Apoios	16t p/ cada exercício	Relaxamento Final (Quadrícipite, Isquiotibiais, grande dorsal)
	Estica braço esq. e perna contrária á frente		
	Estica braço esq. e perna contrária na diagonal		
	Mão esq. agarra perna dir.	16t p/cada exercício	
	Frog pose		
	Down dog e olha lados		
	<i>Volta ao início e repete p/perna contrária</i>		
	Pernas sentam em cima de cotovelos e aguenta só com mãos no chão		
	Senta e chega á frente, cima, frente com as mãos (pernas afastadas)		
	Dobra joelhos e levanta lento		

Anexo V – Exemplo de um plano de orientação de HIIT

Plano de Aula de **Hiit 1**

Instrutora: Maria João Botas

Ginásio: IPGym

Observação: Método tabata: 4 grupos de 4 exercícios em que cada exercício de cada grupo é repetido 2x (ao todo são 32 exercícios).

Objetivo: Desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória e queima de calorias

Datas de leçãoção: 07/01/2016

Duração da Aula: 30 min.

Horário: das 18:00h às 18:30 min.



Nº de utentes:8

Método Tabata		
Prepare: 1'	Rest: 10''	Tabatas: 4
Work: 30''	Cycles: 16	

Exercício/Passo	Tempos do exercício/passos	Nº de repetições de exercícios/passos
Peck Deck	30 segundos cada →2'	Realiza ao todo 4 minutos (2'+2')
Salto + Uppercut		
Salto + Jab lateral		
Lunges dinâmicos		
Mountain climbers	30 segundos cada →2'	Realiza ao todo 4 minutos (2'+2')
Prancha mão toca no joelho		
Abs Attack		
Abdominal em tesoura		
Agachamento c/chuto	30 segundos cada →2'	Realiza ao todo 4 minutos (2'+2')
Polichinelo		
Salta cruza pé (no ar) e faz agachamento		
Agachamentos (faz um quadrado no chão)		

Flexões 3 tempos afastar braços	30 segundos cada →2'	Realiza ao todo 4 minutos (2'+2')
Tricípites sentados sobe e desce		
Tricípites mão toca pé contrário		
Tricípites sentados sobe e desce curtos		

Anexo VI – Exemplo de um plano de orientação de *Cross Training*

Plano de Aula de **Cross training 4**

Instrutora: Maria João Botas

Ginásio: IPGym

Observação: Método tabata

Objetivo: Desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória, força e capacidades funcionais

Datas de leção: 21/01/2016

Duração da Aula: 30 min.

Horário: das 18:45h às 19:15h.



Nº de utentes:14

Método Tabata		
Prepare: 1'	Rest: 10''	Tabatas: 4
Work: 30''	Cycles: 7	

Exercício/Passo	Tempos do exercício/passos	Grupo muscular
Agachamento saltado no TRX ou no chão	30 segundos cada	Quadríceps e isquiotibiais
Remada baixa com barra		Grande dorsal
Saltos para a box		Força explosiva de quadríceps
Flexões com palmas		Peitoral, tríceps
Abdominal em V		Zona abdominal (reto abdominal)
Flexão na bosu c/salto		Peitoral, tríceps
Abdominal c/ bola medicinal aos lados		Zona abdominal (oblíquos)

Estes 7 exercícios estavam organizados em circuito (pela ordem de exposição na tabela) e o tempo de troca/descanso era de 10''. O tempo de trabalho era de 30'' e o tempo de descanso entre série/tabata era de 1'.

Anexo VII – Avaliação inicial do estudo de caso nº1

Avaliações – Ficha de Recolha de Dados


Nome: Daniela Susano de Almeida

Idade: 21

Nome do Avaliador: Maria João Pinheiro Botas

Data: 9/11/2015

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

Observações:
Objetivo: Ganhar massa muscular

Fatores de Risco	Situação	F.risco (S/N)
Idade	21	N
História Familiar	Tio ataque cardíaco aos 50 anos	S
Fumador	Não	N
Colesterol	Não	N
Diabetes	Não	N
Asma	Não	N
Estilo de vida	Saudável (exercício 2 vezes p/semana)	N
Outros Dados	Situação	F.risco (S/N)
Medicação	Não	N
Lesões/operações	Sim (operações)	S
Suplementação	Não	N
Outros	Não	N

Observações:
Operada 2 vezes ao peito (tumor benigno)

AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL

DATA:	1ª Avaliação	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação
	9/11/2015	20/01/2016	27/04/2016	

Avaliação	1ª	2ª	3ª	4ª
Tensão Arterial	100/64	94/69	104/70	
Freq. Cardíaca Rep.	84	82	78	

Medida	1ª	2ª	3ª	4ª
Altura	1,63	1,63	1,63	
Peso	49,3	50,1	53,8	
IMC	18,5			
Perímetros				
Cintura	65	66	66,7	
Anca	77,5	78	78,9	
Bicipital	24	24,3	25,1	
Bicipital (contraído)	24,5	25	25,9	
Crural	44,8	46	49	
Geminal	33	33	33,7	
Pregas				
Subescapular	9	9	9,5	
Abdominal	15	15	14,3	
Suprailíaca	11	10,5	10,2	
Ilíaco cristal	15	11	10,5	
Bicipital	7	6,5	6,3	
Tricipital	16	15	12,3	
Crural	30	29	27,9	
Geminal	24	23,5	23,1	
Bioimpedância				
Peso	49,3	50,1	53,8	
%Massa gorda	20,3	21,2	22,1	
%Massa líquida	58,2	54,8	53,5	
%Massa muscular	39,4	40,2	45,3	
Kg Massa óssea	5,7	5,5	5,8	
Kcal repouso	1325	1328	1333	
Kcal esforço	1920	1937	1995	

Observações:

Ter cuidado nos exercícios que exijam muita amplitude na zona peitoral!

Anexo VIII – Avaliação inicial do estudo de caso nº2

Avaliações – Ficha de Recolha de Dados


Nome: Inês Jorge

Idade: 25

Nome do Avaliador: Maria João Pinheiro Botas

Data: 8/10/2015

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

Observações: objetivo: perder peso

Fatores de Risco	Situação	F.risco (S/N)
Idade	25	N
História Familiar	Não	N
Fumador	Não	N
Colesterol	Não	N
Diabetes	Não	N
Asma	Não	N
Estilo de vida	Saudável (exercício 2 vezes p/semana)	N
Outros Dados	Situação	F.risco (S/N)
Medicação	Não	N
Lesões/operações	Não	N
Suplementação	Não	N
Outros	Não	N

Observações:

AValiação DA COMPOSIÇÃO CORPORAL

DATA:	1ª Avaliação	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação
	08/10/2015	7/01/2016	17/03/2016	

Avaliação	1ª	2ª	3ª	4ª
Tensão Arterial	107/70	115/82	100/67	
Freq. Cardíaca Rep.	65	66	64	

Medida	1ª	2ª	3ª	4ª
Altura	1,53	1,53	1,53	
Peso	67	65	62,5	
IMC	28,6	27,7		
Perímetros				
Cintura	79,5	77,8	75,6	
Anca	95,5	93	92,3	
Bicipital	31	30,5	30,3	
Bicipital (contraído)	32	33	33,4	
Crural	55	53,5	52,1	
Geminal	37	36	36,3	
Pregas				
Subescapular	18	16,5	15,8	
Abdominal	21	19,7	18,2	
Supraílica	23	22,4	22	
Íliaco cristal	26	23,9	22,5	
Bicipital	14	13,5	12,8	
Tricipital	23	20,9	18,9	
Crural	25	24,1	22,6	
Geminal	21	20	18,9	
Bioimpedância				
Peso	66,4	65	62,5	
%Massa gorda	36,7	35,4	31,2	

Anexo IX – Avaliação inicial do estudo de caso nº3

Avaliações – Ficha de Recolha de Dados


Nome: Raquel Jorge

Idade: 17

Nome do Avaliador: Maria João Pinheiro Botas

Data: 29/10/2015

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

Observações:
Objetivo: Definição do abdominal, ganho de massa muscular na perna e tonificação da mesma

Fatores de Risco	Situação	F.risco (S/N)
Idade	17	N
História Familiar	Avô teve ataque cardíaco aos 77 anos	N
Fumador	Não	N
Colesterol	Não	N
Diabetes	Não	N
Asma	Não	N
Estilo de vida	Saudável (exercício 3 vezes p/semana)	N
Outros Dados	Situação	F.risco (S/N)
Medicação	Não	N
Lesões/operações	Lesão na perna	S
Suplementação	Não	N
Outros	Não	N

Observações:

AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL

DATA:	1ª Avaliação	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação
	29/10/2015	08/12/2015		

Avaliação	1ª	2ª	3ª	4ª
Tensão Arterial	98/67	103/78		
Freq. Cardíaca Rep.	74	75		

Medida	1ª	2ª	3ª	4ª
Altura	1,66	1,66		
Peso	53,9	54,2		
IMC	19,6			
Perímetros				
Cintura	65	65,7		
Anca	77	77,5		
Bicipital	23	23,7		
Bicipital (contraído)	24,5	25,8		
Crural	46,5	47		
Geminal	32,5	32,8		
Pregas				
Subescapular	7	7,5		
Abdominal	12	12,5		
Suprailíaca	8	7,6		
Ilíaco cristal	13	12,6		
Bicipital	6	6		
Tricipital	15	14,4		
Crural	24	23,7		
Geminal	12	12,3		
Bioimpedância				
Peso	53,9	54,2		
%Massa gorda	22,3	22,8		
%Massa líquida	56,7	54,7		
%Massa muscular	39,1	40,1		
Kg Massa óssea	5,7	5,7		
Kcal repouso	1393	1402		
Kcal esforço	2019	2099		

Anexo X – Avaliação inicial do estudo de caso nº4

Avaliações – Ficha de Recolha de Dados


Nome: Ângela Tavares

Idade: 23

Nome do Avaliador: Maria João Pinheiro Botas

Data: 29/10/2015

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

Observações:
Objetivo: perder peso e tonificar

Fatores de Risco	Situação	F.risco (S/N)
Idade	23	N
História Familiar	Avô teve ataque cardíaco aos 57 anos	S
Fumador	Sim	S
Colesterol	Não	N
Diabetes	Não	N
Asma	Não	N
Estilo de vida	Saudável (exercício 2 vezes p/semana)	N
Outros Dados	Situação	F.risco (S/N)
Medicação	Não	N
Lesões/operações	Não	N
Suplementação	Não	N
Outros	Não	N

Observações:

AValiaÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL

DATA:	1ª Avaliação	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação
	29/10/2015	12/01/2016	15/03/2016	

Avaliação	1ª	2ª	3ª	4ª
Tensão Arterial	134/81	123/83	110/67	
Freq. Cardíaca Rep.	70	71	67	

Medida	1ª	2ª	3ª	4ª
Altura	1,72	1,72	1,72	
Peso	75,9	75	71,5	
IMC	26,2			
Perímetros				
Cintura	77,9	76,5	74,9	
Anca	93,5	92,3	89,6	
Bicipital	29	28,8	27,4	
Bicipital (contraído)	30	30,1	31,5	
Crural	54	53,2	51,7	
Geminal	39,5	40	39,3	
Pregas				
Subescapular	14	13,6	13,2	
Abdominal	20	19,3	18,1	
Suprailíaca	20	21	19,3	
Ilíaco cristal	21	20,7	20,1	
Bicipital	7	6,8	6,4	
Tricipital	14	13,2	12,8	
Crural	30	29,4	27,7	
Geminal	17	16,8	16,5	
Bioimpedância				
Peso	75,9	75	71,5	
%Massa gorda	32,5	30,2	29,3	
%Massa líquida	49,2	47,4	47,7	
%Massa muscular	34,9	35,2	37	
Kg Massa óssea	6,9	7,0	7,0	
Kcal repouso	1540	1555	1601	
Kcal esforço	2081	2104	2154	

Anexo XI – Plano de adaptação anatômica dos estudos de caso

Exercício	Carga	Séries	Repetições	Pausa
Puxador alto		2-3	12-15	30''-1'
<i>Leg press</i>		2-3	12-15	30''-1'
Supino horizontal		2-3	12-15	30''-1'
<i>Leg extension</i>		2-3	12-15	30''-1'
Remada horizontal		2-3	12-15	30''-1'
<i>Leg Curl</i>		2-3	12-15	30''-1'
<i>Peck Deck</i>		2-3	12-15	30''-1'
<i>Press militar</i>		2-3	12-15	30''-1'
Extensão tricípite máq. cabos		2-3	12-15	30''-1'
<i>Biceps curl</i> máq. cabos		2-3	12-15	30''-1'
Abs na máq.		2-3	12-15	30''-1'
Lombares na máq.		2-3	12-15	30''-1'
Aquecimento: 7' passadeira				

Exercício	Carga	Séries	Repetições	Pausa
Máq. adutores		2-3	12-15	30''-1'
<i>Hip machine</i> (abdutores)		2-3	12-15	30''-1'
Supino horizontal		2-3	12-15	30''-1'
<i>Peck Deck</i>		2-3	12-15	30''-1'
<i>Leg Press</i>		2-3	12-15	30''-1'
<i>Leg Curl</i>		2-3	12-15	30''-1'
Remada horizontal		2-3	12-15	30''-1'
Remada baixa		2-3	12-15	30''-1'
Extensão tricípite máq. cabos (cordas)		2-3	12-15	30''-1'
<i>Biceps curl</i> c/barra		2-3	12-15	30''-1'
Abs na máq.		2-3	12-15	30''-1'
Lombares na máq		2-3	12-15	30''-1'
Aquecimento: 7' Passadeira				

Anexo XII – Plano para perda de massa gorda (cardiovascular)

Exercício	Carga	Séries	Repetições	Pausa
Subir para a box pequena 1 perna de cada vez	2 Discos de 5kg em cada mão	3	1'	-----
Cordas de <i>fitness</i>	-----	3	40''	-----
<i>Press</i> de ombros com VPR c/agachamento	VPR de 8kg	3	15 rep.	-----
<i>Mountain Climber</i>	-----	3	40''	-----
<i>Burpees</i>	-----	3	10-15	-----
<i>Swing c/Kettlebell</i>	<i>Kettle</i> de 6 kg	3	12-15	-----
Remo	-----	3	5'	-----
Volta ao início dando 3 voltas ao circuito. Não deve descansar entre exercícios. Apenas descansa 2' quando for para o remo.				
Aquecimento: 7'30'' remoergómetro				

Exercício	Carga	Séries	Repetições	Pausa
Agachamento saltado no TRX	-----	3	12-15	30''
<i>Leg Press</i>		3	12-15	30''
<i>Press</i> de ombros com VPR c/agachamento	VPR de 8 kg	3	12-15	30''
Remada alta c/ <i>Kettlebell</i>	<i>Kettle</i> de 6kg	3	12-15	30''
<i>Lunges</i> c/discos	Discos de 5kg	3	12-15 cada perna	30''
<i>Leg Curl</i>	10kg	3	12-15	30''
Cordas de <i>fitness</i>	-----	3	30''	30''
<i>Burpees</i>	-----	3	12-15	1'
Aquecimento: 7'30'' remoergómetro				
Final: Passadeira: 7'30''				

Anexo XIII – Plano de treino de idosos

TREINO de Força

Nome: _____



AQUECIMENTO: 8 MIN DE Passadeira / bicicleta
REPETIR 2 VEZES CIRCUITO



Máquina - 17
 ____ kg
 13 repetições



Máquina - 13
 ____ kg
 13 repetições



Máquina - 15
 ____ Kg
 13 repetições



Máquina - 9
 ____ kg
 13 repetições



Máquina - 7
 ____ kg
 13 repetições



15 repetições



No banco
 pesos ____ kg
 13 repetições



Máquina - 3
 ____ kg
 13 repetições



Máquina - 5
 ____ kg
 13 repetições

ALONGAMENTOS : CERCA DE 15 seg



Indique como senti o treino seguindo a escala:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Observações: _____

- 6 Sem nenhum esforço
- 7 Extremamente leve
- 8 Muito leve
- 9 Leve
- 10 Um pouco intenso
- 11 Intenso (pesado)
- 12 Muito Intenso
- 13 Extremamente intenso
- 14 Máximo esforço

Escala RPE de Borg
 © Gunnar Borg, 1970, 1985, 1994, 1998

Anexo XIV – Projeto de Promoção da Entidade Acolhedora

Introdução

Este projeto decorre no âmbito da unidade curricular de Estágio em Saúde e Bem-Estar.

A nossa escolha incidiu neste projeto, pois estando a estagiar no IPGym faria todo o sentido realizar o projeto dentro da entidade acolhedora, assim este terá o nome de “Open Day”, pois será um dia aberto para toda a comunidade, ou seja todas as pessoas que queiram podem realizar as aulas que iremos proporcionar nesse dia. Houve o cuidado de escolher aulas diferentes e aliciantes de modo a incentivar e proporcionar um dia diferente e divertido dentro do IPG. Estas serão realizadas maioritariamente na rua no dia 9 de junho de 2016.

O objetivo deste projeto visa promover a atividade física através de aulas não lecionadas no plano de aulas no IPGym.

“Open Day”- Um dia aberto para toda a comunidade

Objetivos

- Promover a atividade física com aulas diferentes que não estão a decorrer neste momento no IPGym.
- Promover o instituto em si.
- Aproveitar o espaço exterior envolvente ao IPG.
- Promover a socialização entre cursos, bem como entre pessoas externas

3. Atividades Propostas

3.1. Pilates

Pilates é um método de alongamento e exercício físico, que utiliza o peso do próprio corpo, baseia-se na anatomia humana e o seu objetivo é fortalecer os músculos que rodeiam e suportam o tronco. Como consequência, melhora a postura, reduz o

perímetro abdominal e promove uma maior consciência corporal. Para além disso, estimula o bem-estar psicológico, aumenta a concentração, contraria o stress.

3.2. Kizomba

Kizomba é um género musical e de dança originário de Angola. É uma dança extremamente linda e sensual, sendo também explosiva e contagiante. Kizomba é para muitos dos dançarinos latinos uma lufada de ar fresco, trazendo algo novo e excitante, e perfeito para qualquer um que queira entrar no mundo da Dança devido à sua suavidade e fáceis passos base, permitindo a qualquer iniciante evoluir gradualmente para passos mais complexos, e mais importante ainda permitindo a um iniciante desfrutar do prazer da dança social bem mais cedo que em qualquer outro tipo de dança a dois.

Kizomba é uma dança que permite ao par interpretar a música à qual estão a dançar e, de acordo com a intimidade do casal, torna-se uma dança extremamente próxima com movimentos lentos e sensuais, requerendo grande habilidade de condução e cumplicidade entre homem e mulher, ou uma dança mais aberta com passos mais rápidos, trabalho de pés e truques.

3.3. Zumba

Zumba é uma modalidade Latina, uma aula de fitness-dança que incorpora música Latina e internacional, juntamente com passos de dança, cria uma dinâmica excitante e eficaz para um modelo fitness. O formato desta aula combina ritmos rápidos e lentos que tonificam e transformam o corpo usando a forma aeróbica/fitness que tem por objetivo alcançar uma mistura balanceada de benefícios únicos de cárdio e toning.

Zumba integra alguns dos princípios básico aeróbicos, intervalados e de resistência, treinando para maximizar o gasto calórico, os benefícios cardiovasculares, e um toning corporal total. Os movimentos cárdio são fáceis de seguir, e incluem um trabalho de todos os músculos do corpo como glúteos, pernas, braços, abdominais, peitorais, core e também o músculo mais importante, o coração.

3.4. *Street Workout*

O “*Street Workout*” na tradução literal como “Treino de Rua” é a execução de movimentos calisténicos utilizando-se do próprio peso corporal para a execução de puxadas na barra fixa, flexão de braços, entre diversos outros exercícios explorados nesta modalidade de Treino. Resistência, Coordenação, Força e Equilíbrio são algumas das valências físicas necessárias para a prática do *Street Workout*. Torna-se uma opção viável devido ao fato de utilizar aparelhos em praças e locais públicos e até mesmo improvisar a execução dos exercícios em qualquer local.

3.5 *Keysi* – Defesa Pessoal

O método de luta *keys*, é um método de defesa pessoal que se baseia nos instintos de luta natural do ser humano e várias técnicas de luta de rua, desenvolvido por Justo Diéguez Serrano, das suas experiências de luta, nas ruas da Espanha. Esta modalidade tem vindo a ter cada vez mais adeptos, talvez porque os níveis de criminalidade estão a aumentar cada vez mais, e surge a necessidade de cada um se defender a si próprio e a adrenalina que a luta nos pode trazer, faz com que cada vez haja mais interessados nestas sessões.

4. Recursos Materiais

- Colchões;
- Colunas;
- Box de cross training;
- Cartazes, estes serão afixados no IPG e no exterior.

5. Recursos Humanos e Espaciais

A organização deste projeto está a cargo de Joana Branco, Maria Bota e Sónia Martins.

Para que a atividade decorra com êxito iremos precisar de professores para dar cada aula, ou seja a aula de defesa pessoal será dada pelo nosso colega Micael Sanches que está a tirar o mestrado, Kizomba pelo Edinho que está no 2º da licenciatura de

desporto, Pilates pela Beatriz aluna do 2º ano de desporto, Street Workout pelo Steve Militão, aluno do TESP de desportos de montanha, e zumba pela professora Bernardete.

A atividade será realizada no exterior do IPG mais propriamente junto à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.

6. Calendarização e Planeamento

A atividade irá decorrer no dia 9 de junho de 2016.

Dia 9 de junho de 2016

Horas	Aulas	
16:30/17:00	Kizomba	
17:00/17:30		
17:30/18:15	Pilates	
18:15/19:00	Defesa pessoal	
19:00/19:30	Zumba	
19:30/20:00		<i>Street workout</i>

7. Divulgação

A divulgação será realizada com cartazes, em que estes estarão espalhados pelas escolas e por alguns cafés próximos do instituto, também será feita a divulgação pela internet, ou seja, pela página da escola e pelo *Facebook*.

