IPG Politécnico da Guarda
Polytechnic of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Vítor Fernando Pinheiro da Graça

junho | 2016

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

VÍTOR FERNANDO PINHEIRO DA GRAÇA

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DE GRAU DE LICENCIADO EM DESPORTO

GUARDA, JUNHO 2016

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO

Estágio realizado na entidade acolhedora:

Este relatório surge no âmbito do 3º ano do Curso de Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto e, é submetido ao Instituto Politécnico da Guarda como requisito para a obtenção do grau de Licenciado em Desporto – Minor Exercício Físico e Bem estar.

Docente orientador: Prof. Doutor Faber Bastos Martins

Tutor de estágio: Prof. Doutora Natalina Maria Roque Casanova

Ficha de identificação

Discente: Vítor Fernando Pinheiro da Graça

Nº de aluno: 5007854

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: 21/10/2015

Fim do estágio: 30/06/2016

Nº de horas: 635 horas de estágio

Docente orientador: Prof. Doutor Faber Bastos Martins

Tutor de estágio: Prof. Doutora Natalina Maria Machado Roque Casanova

Grau académico: Doutorada em Ciências do Desporto pela Universidade da Beira Interior

Agradecimentos:

Apesar deste relatório de estágio ser individual, nunca seria possível ser realizado sem um coletivo forte, unido e, cheio de amizade.

Aos meus pais por tudo o que têm feito por mim que com apoio e, sacrifício ajudaram a que esta licenciatura fosse possível, mesmo após a lesão que me impediu de completar, em 3 anos, o curso de desporto continuaram a dar o apoio que muitos não o fariam. Bem hajam mãe e pai. Claro que aos meus irmãos também. Bem hajam maninhos.

Ao meu orientador, professor Faber por tudo o que me ensinou e pela paciência que teve em todos os segundos que trocámos palavras. Bem haja professor.

Aos amigos que me acompanharam, direta ou indiretamente, nesta luta diária. Entre eles, não posso deixar de salientar os que me foram mais próximos durante estes últimos 3 anos. Jota, Edu, Valério, Beto, Mário, Pedro, Anthony, Olivier, Renan, Chefe Ana, Sandra Rita, Sónia, Sofia, Marina e Maria. Bem hajam a todos.

Obviamente que não me esqueço dos que viveram comigo em Gouveia. Batata, Borges, Helder, Serra e Ferrari muito bem hajam. Bem haja também à Si por me ter "empurrado" para a licenciatura.

Ao IG – Instituto de Gouveia – por tudo o que me deu nos 3 anos antes da minha entrada no IPG. Bem haja IG e a todos os professores que ainda lá estão principalmente ao Rodrigo, á Liliana e ao "sr" Ferreira.

Aos professores do curso de desporto por todos os ensinamentos que me transmitiram e que ajudaram a ser alguem mais e não apenas alguém.

Sei que me irei de esquecer de alguém mas sei que há alguém que era impensável esquecer. Esse alguém é a Professora Ângela da Silva e o seu amigo de infância Rui da Eufrázia. Estes dois últimos agradecimentos são emocionados pois infelizmente não poderemos mais estar os 3 juntos numa das nossas risadas. No entanto sei que esteve, está e estará aí a olhar por nós com esse sorriso contagiante que a professora sempre teve. Bem hajam aos dois por me darem o empurrão que precisava para tirar a licenciatura.

Perdão aos que neste momento não nomeio mas muitos foram os que me ajudaram neste caminho.

Bem hajam a todos!

Resumo

O presente relatório é o produto final da Unidade Curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem – Estar com o propósito da obtenção do grau de licenciado do curso de Desporto.

Este Estágio, decorreu no âmbito de Licenciatura em Desporto – 3º ano – da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O local de Estágio escolhido foi o IPGym, localizado na Cidade da Guarda, no edifício da ESECD.

A escolha do local de estágio incidiu no facto de ter um vasto conhecimento sobre o IPGym, em que sabia que iria ter a oportunidade em aprender com a prática e, também devido ao horário que me permitia conciliar com os treinos de futebol.

O objetivo desta Unidade Curricular foi melhorar a prática de conhecimentos teórico – práticos adquiridos ao longo do curso de Desporto e, ampliar esses mesmos conhecimentos com autonomia e observação, havendo para isso, uma contínua orientação da parte dos docentes, mais diretamente ligados ao IPGym e, do Tutor de Estágio.

Neste relatório iremos perceber como se trabalha na entidade acolhedora, como também os objetivos, o planeamento e, alguma revisão bibliográfica que serviu de apoio durante este estágio.

As funções que foram desempenhadas ao longo do estágio, ajudaram a adquirir mais bases para o futuro na área do Exercício Físico e Bem – Estar. Das funções realizadas, era necessário fazer um acompanhamento, no mínimo, a quatro clientes sendo que eu fiz a quatorze, mas foram apenas oito, o nº de clientes com quem lidei mais em termos de avaliações físicas e evolução.

Além do acompanhamento feito, lecionei aulas de grupo como *pump, indoor cycling, power fit, abdoexpress* e *hiit.*

Ao longo do estágio, foram usadas, como base, metodologias de treino como: treino de força e treino funcional.

Desta forma, irá estar, ao longo do relatório, todo o trabalho realizado num estágio de 635 horas.

Palavras-chave: ginásio; aulas de grupo; treino de força; treino funcional.

Índice Geral

Ficha de identificação III

Agradecimentos: IV

Resumo V

Índice de Figuras VIII

Índice de Tabelas IX

Lista de siglas X

Introdução 1

Parte I – Caraterização e Análise da Entidade Acolhedora 3

1. Caraterização da cidade 4

2. Caraterização da entidade acolhedora 5

2.1. Instituto Politécnico da Guarda 5

2.2. IPGym 6

2.2.1. Vantagens do IPGym 7

2.2.2. Modalidades IPGym 7

3. Características do IPGym 10

3.1. Recursos Humanos 11

3.2. Recursos espaciais 11

3.3. Recursos Materiais 14

Parte II - Objetivos e Planeamento do Estágio 16

1. Áreas de intervenção 17

2. Fases de intervenção 17

3. Objetivos gerais e específicos 18

3.1. Objetivos Gerais 19

3.2. Objetivos Específicos 19

4. Horário e calendarização 20

4.1. Horário de estágio 20

4.2. Calendarização 21

Parte III - Atividades desenvolvidas 23

1. Atividades desenvolvidas: aulas de grupo 24

1.1. *Pump* 24

1.2. *Abdo Express* 25

1.3. *HIIT – Hight Intensity Interval Training* 26

1.4. *Indoor Cycling* 27

1.5. Power Fit 28

2. Atividade desenvolvidas: sala de exercício 29

2.1. Treino funcional 30

2.2. Princípios para a prescrição do treino 32

2.3. Análise dos estudos de caso 33

2.3.1. Estudo de caso nº 1 33

2.3.2. Estudo de caso nº 2 34

2.3.3. Estudo de caso nº 3 35

2.3.4. Estudo de caso nº 4 36

2.3.5. Estudo de caso nº 5 38

2.3.6. Estudo de caso nº 6 39

2.3.7. Estudo de caso nº 7 40

2.3.8. Estudo de caso nº 8 41

3. Atividades desenvolvidas: idosos 42

3.1. Projeto +65 42

4. Projeto de promoção da entidade acolhedora 43

5. Atividade complementares 44

Reflexão Final 46

Referências bibliográficas 49

Anexos 51

Anexo 1 – Convenção de estágio 59

Anexo 2 – Aulas de Grupo 62

Anexos 3 – Treinos de clientes 68

Anexo 4 – Projeto de estágio 77

Índices parcelares (quadros e figuras)

Índice de Figuras

Figura 1 - Mapa de Portugal 4
Figura 2 - Sé da Guarda 4
Figura 3 - ESECD 5
Figura 4 - LOGO Zumba 8
Figura 5 - STEP 8
Figura 6 - Aula de Power Gym 9
Figura 7 - Aula de BM Control 9
Figura 8 - Cross Training 9
Figura 9 - Power Dance 10
Figura 10 - Organigrama da entidade acolhedora 11
Figura 11 - Balneário Masculino 12
Figura 12 - Sala de dança 12
Figura 13 - Sala 0.3 13
Figura 14 - Ginásio de Ginástica 13
Figura 15 - Sala de exercício 13
Figura 16 - Labmov 14
Figura 17 - Indoor Cycling 14
Figura 18 - Material da sala 0,3 15
Figura 19 - Material da sala 0,3 15
Figura 20 - Aula de PUMP 24
Figura 21 - Crunch 25
Figura 22 - HIIT 26
Figura 23 - Aula de Indoor Cycling 27
Figura 24 - Aula de Power Fit 28

Índice de Tabelas

Tabela 1 Horário de Estágio 20
Tabela 2 - Calendarização anual 22
Tabela 3 - Intervenção nas aulas de grupo nas diferentes fases 29
Tabela 4 - Orientações para prescrição de treinos 42

Lista de siglas

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

GFUC – Guia de Funcionamento da Unidade Curricular

HIIT – *High Intensity Interval Training*

ABDO *Express* – Abdominal *Express*

BM Control – *Body Mind Control*

ACSM – *American College Sports Medicine*

TCIM – Treino Contínuo de Intensidade Média

EPOC – *Excess-Post Exercise Oxygen Consumption*

GAP – Glúteos, Abdominais e Pernas

MCM – Massa Corporal Magra

TMB – Taxa Metabólica Basal

LCA – Ligamentos Cruzados Anterior

DMO – Densidade Mineral Óssea

SI – Superfície Instável

Introdução

O relatório que se segue, no âmbito da Unidade Curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, servirá de apoio na apresentação das informações mais relevantes acerca, não só do estágio mas, também da entidade acolhedora. Para ter sido possível a realização do estágio, foi necessário o preenchimento da convenção de estágio, presente em Anexo I.

O local de estágio, escolhido, foi o IPGYM. Essa escolha deveu-se à autonomia que pode, um estagiário, ter nesta entidade pois é com a prática que evoluímos o que nos foi ensinado durante estes anos de licenciatura.

O planeamento, do Estágio, desta Unidade Curricular, está organizada em três fases de desenvolvimento:

1. Fase de integração e planeamento;
2. Fase de intervenção;
3. Fase de conclusão e avaliação.

Devido ao começo tardio, em relação aos restantes estagiários, desta Unidade Curricular, a primeira fase em que o objetivo seria observar sessões de treino na sala de exercício e, aulas de grupo foi curta. Ou seja, apenas foram observadas uma sessão de treino e uma aula de grupo.

Também estarão, ao longo do relatório, alguns fundamentos e tipos de treino que foram usados ao longo do estágio, tais como o Treino Funcional, Treino de Força, Treino de Proprioceção, como também conceitos e diretrizes da American College of Sports Medicine sobre a Atividade Física e medidas preventivas aconselhadas.

Nos treinos prescritos a alguns dos clientes, houve o cuidado em perceber as patologias para, após uma anamnese, estudar como atuar perante casos como os dos clientes após cirurgia a ligamentos cruzados, com cifose, e até mesmo com osteoporose. É relevante dizer que muitos dos treinos, nomeadamente os de recuperação, após lesão, não seguiram apenas uma ideologia ou, até mesmo conceitos apoiados numa bibliografia científica, mas sim em opiniões dadas por fisioterapeutas e pessoas entendidas na área de recuperações de lesões desportivas.

No final de estágio, houve a intenção de realizar o projeto de estágio que tinha como objetivo promover a entidade acolhedora envolvendo os alunos dos vários cursos do IPG. Não sendo possível ter sido realizado, estarão as razões de não o termos concluído.

Sendo assim o relatório de estágio está dividido em três partes em que na primeira parte está a caraterização da cidade e entidade acolhedora, na segunda parte estão os objetivos e o planeamento do estágio e, na terceira parte estão as atividades desenvolvidas: aulas de grupo orientadas, atividades na sala de exercício nos sujeitos acompanhados e do acompanhamento feito aos idosos no Programa + 65, o projeto de promoção da entidade acolhedora, atividade complementar e, a reflexão final.

Parte I – Caraterização e Análise da Entidade Acolhedora

Nesta primeira parte, do relatório de estágio, é feita a caraterização e uma análise da entidade acolhedora.

1. Caraterização da cidade

O Distrito da Guarda encontra-se localizado, maioritariamente, na Região da Beira Interior, e com os concelhos de Meda e Vila Nova de Foz Côa, na Região de Trás-os-Montes e Alto Douro. O seu território é muito montanhoso, formado por elevações a diversas altitudes, atingindo a sua altura máxima na Serra da Estrela (1991 metros) que pelas suas características é hoje o principal chamariz turístico da região.

No Inverno, as suas serras cobrem-se de neve e no Verão transformam-se em verdes matas. Por entre estas montanhas correm os rios Zêzere, Douro e o Mondego.[1]

Figura 1 - Mapa de Portugal

A cidade da Guarda é muito conhecida pela imponente Sé da Guarda e também pelos 5 F's, a sua origem tem várias explicações. A mais conhecida e consensual do significado dos 5Fs diz que estes significam Forte, Farta, Fria, Fiel e Formosa.

Figura 2 - Sé da Guarda

[1] pt.wikipedia.org/wiki/Guarda

A nível das infraestruturas existentes, a cidade da Guarda está bem apetrechada pois existem inúmeras associações e clubes que, juntamente com o Município, promove o desporto para todos os géneros e idades.

Atualmente, a Guarda, tem oito ginásio sendo que um é exclusivo para o género feminino. [2]

O IPGym, situado nas instalações do Instituto Politécnico da Guarda, nomeadamente na ESECD (fig 1).

Figura 3 - ESECD

2. Caraterização da entidade acolhedora

2.1. Instituto Politécnico da Guarda

O Instituto Politécnico da Guarda é uma instituição de ensino superior politécnico público portuguesa, com sede na cidade da Guarda, onde se localizam três das suas quatro escolas, e uma escola na cidade de Seia.

O Instituto é constituído pelas seguintes escolas:

- Escola Superior de Educação da Guarda
- Escola Superior de Saúde da Guarda
- Escola Superior de Tecnologia e Gestão da Guarda[3]
- Escola Superior de Turismo e Hotelaria

[2] pt.wikipedia.org/wiki/Guarda
[3] pt.wikipedia.org/wiki/Instituto_Politécnico_da_Guarda

O projeto de implementar o ensino superior na Guarda, remonta à década de 70. Contudo só em 1979 foi criada a primeira escola politécnica, a Escola Superior de Educação, posteriormente integrada no Instituto Politécnico.

Criado em 1980, pelo Decreto-Lei n.º 303/80, de 16 de Agosto, o IPG caracteriza-se por ser uma "pessoa coletiva de direito público, dotada de autonomia estatutária, pedagógica, científica, cultural, administrativa, financeira, patrimonial e disciplinar" (art. 3.º dos estatutos do IPG).

A dinâmica do processo desenvolvido a partir de 1985 vai permitir o início, em 1986, das atividades letivas da Escola Superior de Educação e, no ano seguinte, da Escola Superior de Tecnologia e Gestão.

A Escola de Enfermagem da Guarda foi criada em Julho de 1965, na cidade da Guarda. Pelo Decreto-Lei n.º 480/88, de 23 de Dezembro, o Ensino de Enfermagem foi integrado no Ensino Superior Politécnico, e em 1989, a Escola de Enfermagem, foi convertida em Escola Superior de Enfermagem (ESEnf). No ano de 2001 a ESEnf, foi integrada no IPG, tendo em 2005 sido transformada em Escola Superior de Saúde (ESS).

No ano de 1999, foi criada a Escola Superior de Turismo e Telecomunicações, atualmente designada de Escola Superior de Turismo e Hotelaria (ESTH), implementada na cidade de Seia.[4]

2.2. IPGym

Localizado no piso inferior do edifício da ESECD, o IPGym é composto por uma Sala de Cárdio Fitness, uma Sala de Grupo, laboratórios e uma piscina que apesar de não pertencer ao IPGym, serve de apoio de estágio daqueles que optam por estagiar no IPGym e acrescentar a modalidade da natação e hidroginástica.

Todos os espaços podem ser frequentados por qualquer pessoa, bastando para isso fazer a inscrição e seguro. Para os alunos do IPG o custo, para frequentar o IPGym, é ligeiramente menor do que para uma pessoa externa e, também existem Pacotes Família promovendo a prática desportiva entre famílias.

[4] Fonte: pt.wikipedia.org/wiki/Instituto_Politécnico_da_Guarda

2.2.1. Vantagens do IPGym

- Baixo custo;
- Poder frequentar, a sala de exercício e aulas de grupo, todos os dias sem custo adicional;
- Diversidade;
- Recursos Humanos competentes para ajudar em qualquer necessidade do cliente;
- Acompanhamento individualizado sem custo adicional.

Quanto aos horários, a sala de cárdio *fitness* e a piscina estão abertas das 9h até às 20h30. Já as aulas de grupo iniciam às 18 horas e terminam às 20h30.

Os responsáveis pelo IPGym, sabendo dos benefícios da atividade física e dos vários problemas que a sociedade enfrenta a nível de sedentarismo, acharam que deveria haver um vasto leque de escolhas, para os clientes, na área do fitness além da sala de musculação já existente.

Assim, passou a existir várias modalidades/aulas de grupo de diferentes conceitos para ser possível agradar a todos e, acima de tudo, responder às necessidades dos clientes.

2.2.2. Modalidades IPGym

- *Zumba;*
- *Zumba Kids;*
- *Power Dance;*
- *ABDO Express;*
- *Power gym;*
- *HIIT;*
- *Pump;*
- *STEP;*
- *STEP atlético;*
- *BM Control;*
- *Cross Training;*
- *Indoor Cycling;*

Zumba e Zumba Kids

Zumba é uma dança latina, criada na Colômbia pelo coreógrafo Beto Perez, na década de 1990. A dança está presente em mais de 150 países.

Figura 4 - LOGO Zumba

A *zumba* é uma mistura de samba, salsa, merengue e mambo e, por este motivo, é muito utilizada em academias para a prática do *fitness*, por promover o condicionamento físico de um modo geral.[5]

Este programa já está implementado no IPGym algum tempo trazendo vários clientes, na maioria do género feminino, às nossas instalações.

O Zumba Kids foi um acrescento necessário e estratégico para que quando os clientes viessem a outras aulas de grupo, os seus filhos tivessem uma ocupação.

Step e Step atlético

O Step é um método de trabalho aeróbio que tem por principal objetivo a melhoria do aparelho cardiovascular e respiratório. Esta é uma aula composta por movimentos coreografados que consistem em subir e descer a plataforma de step.

Figura 5 - STEP

O Step atlético já é um método de trabalho mais intenso. Neste tipo de aula existe muitos mais impacto que o normal criando um conjunto de desafios constantes para aqueles que se atrevem a participar.[6]

[5] Fonte: pt.wikipedia.org/wiki/Zumba_(dança)
[6] Fonte: livro - Transforme-se no seu Personal Trainer

Power Gym

Este tipo de treino veio trazer novos desafios através de métodos antigos. Desde exercícios cardiovasculares misturados com exercícios de força até a exercícios de coordenação motora.

Uma mistura da antiga Aeróbica com a atual. Treino coreografado, desde o baixo ao alto impacto, em que todos os grupos musculares são trabalhados.

Figura 6 - Aula de Power Gym

BM Control

Outra novidade no IPGym!

Esta aula consiste em trabalhar o controlo do corpo e da mente, havendo uma mistura de Balance, Tai-Chi-Chuan e até um pouco de Yoga. Aulas muito divertidas, desafiantes e muito relaxantes, ajudando na redução do stress e no alívio de dores musculares.

Figura 7 - Aula de BM Control

O equilibro postural também é um dos principais componentes desta aula.[7]

Cross Training

Este tipo de treino tem uma metodologia 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 objectos. Estes movimentos são levados a cabo em sequência, expondo-se o atleta constantemente a diferentes tipos de treino.

Figura 8 - Cross Training

A filosofia de treino do Cross training preparar o atleta para o inesperado, para qualquer desafio que possa surgir.

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,

[7] Fonte: livro - Transforme-se no seu Personal Trainer

etc, têm conquistado vários adeptos e cada vez mais ginásios oferecem essas modalidades.[8]

O IPGym não querendo ficar atrás decidiu, este ano, implementar o Cross Training.

Power Dance

Esta aula veio acrescentar, este ano, mais um programa de treino através da dança.

Movimentos simples e por vezes com algum impacto. O estilo de música não é o habitual ao Zumba o que se torna uma vantagem para quem andava no Zumba experimentar algo novo e diferente, ou até mesmo para aqueles, em que o estilo do Zumba não seja tanto do seu agrado.

Figura 9 - Power Dance

Nota: As restantes aulas de grupo estão descritas nas atividades desenvolvidas.

3. Características do IPGym

O IPGym conta com infraestruturas que lhe permite concorrer com os restantes ginásios da cidade da Guarda.

Além dos recursos espaciais, tem recursos humanos e materiais suficientes para haver uma forte capacidade de resposta aos clientes que procuram os serviços do IPGym.

No início do ano letivo, havia apenas uma estagiária que, juntamente com a professora Bernardete, eram quem lecionavam as aulas de grupo. Sempre que necessário, até ao início de estágio dos restantes oito estagiários, era requerido o serviço de um aluno de mestrado para colmatar a falta de recursos humanos.

A população alvo, do IPGym, é na sua maioria os estudantes desta Instituição. Na sala de exercício em que o género masculino, por volta dos 80%, é quem mais utiliza este espaço. Já nas aulas de grupo, provavelmente 90% dos clientes é do género feminino.

[8] Fonte: Cross Training Portugal

3.1. Recursos Humanos

Os recursos humanos são constituídos por nove estagiários, um funcionário e duas diretoras técnicas. Dos nove estagiários, dois estão a desempenhar funções nas piscinas:

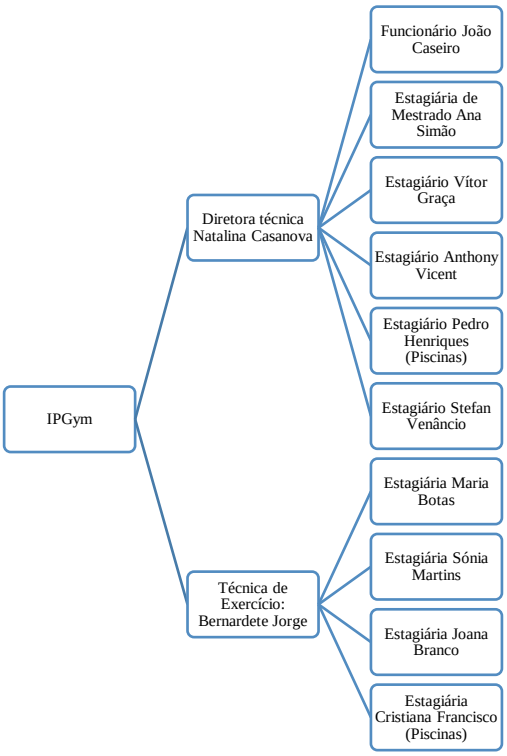

Figura 10 - Organigrama da entidade acolhedora

3.2. Recursos espaciais

Nesta parte estarão resumidos os recursos espaciais existentes no IPGym e os espaços de apoio. Sendo assim podemos encontrar no IPGym espaços como:

- Parque de estacionamento;
- Balneários:
  - 2 Masculinos;
  - 2 Femininos.

- 3 Estúdios de atividades:
  - Sala de dança;
  - Sala nº 0.3 (sala de fitness);
  - Ginásio de Ginástica;
- Sala de exercício:
  - Sala de Musculação e Cardiofitness.
- Labmov – Laboratório de avaliações físicas.

Nota: O IPG possui um elevador para pessoas com dificuldades em deslocar-se entre os pisos.

Figura 11 - Balneário Masculino

Figura 12 - Sala de dança

Figura 13 - Sala 0.3

Figura 14 - Ginásio de Ginástica

Figura 15 - Sala de exercício

Figura 16 - Labmov

3.3. Recursos Materiais

Para satisfazer os pedidos dos clientes, o IPGym, ao longo do tempo foi adquirindo material de musculação para o treino de força e cardiovascular. O ginásio além de máquinas para se poder trabalhar todos os grupos muscular possuí também pesos livres, remos, bicicletas, passadeiras e elípticas.

Além do recurso material já referido, no ginásio, consta ainda material para o treino funcional entre os quais: trx, v*ipr's*, cordas de treino, plataformas de superfície instável, etc.

Na sala 0,3, em que se realizam o maior número de aulas de grupo, o IPGym adquiriu material para as aulas de *pump*, *abdo express*, *power fit* e, *step.*

Recentemente, o IPGym, adquiriu dezasseis bicicletas, da marca *body bike indoor cycle*, com o objetivo de se iníciar as aulas de grupo de *indoor cycling*.

Figura 17 - Indoor Cycling

Figura 18 - Material da sala 0,3

Figura 19 - Material da sala 0,3

Parte II - Objetivos e Planeamento do Estágio

1. Áreas de intervenção

Ao longo do Estágio Curricular a intervenção foi feita em três áreas: aulas de grupo, sala de exercício e populações especiais. Esta última com idosos na sala de exercício.

Nas aulas de grupo tinha como objetivo seguir os parâmetros já estipulados pelo IPGym e o GFUC. Ou seja, teria que:

- Observar uma aula;
- Planear planear uma aula;
- Orientar uma das aulas que o IPGym tinha para os clientes.

Na sala de exercício teria que:

- Avaliar e seguir, pelo menos, quatro indivíduos em que o objetivo passou por fazer um acompanhamento ao longo do estágio;
- Ser responsável pela organização e alertar sobre a segurança que devia haver;
- Dar apoio aos clientes do IPGym;

Na área de populações especiais teria que:

- Ensinar e corrigir os exercícios aos idosos;
- Acompanhar o idoso em todos os exercícios;
- Perceber quais as dificuldades que os idosos apresentavam e, mudar de exercício se fosse necessário.

2. Fases de intervenção

As fases de intervenção dividiram-se em três:

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

Fase de observação:

- Observar sessões de treino na sala de exercício;
- Observar aulas de grupo;
- Identificar critério de êxito;
- Identificar aspetos menos positivos que possam surgir.
- Corrigir posturas incorretas realizadas pelos clientes durante os exercícios;
- Iníciar as avaliações.

Fase de Coorientação:

- Prescrever planos de treino aos sujeitos que seriam acompanhados por mim;
- Orientar, em conjunto com um instrutor ou estagiário, aulas de grupo;
- Continuar com a correção de posturas sempre que necessário.

Fase de Orientação:

- Continuar com a prescrição de treinos aos sujeitos do estudo de caso;
- Criar planos de aula para as modalidades, que fosse lecionar, do IPGym;
- Lecionar, com autonomía, as aulas de grupo que me foram destinadas.

Devido ao facto de ter iníciado, o estágio curricular, um mês mais tarde que os restantes estagiários, foi impossível seguir os parãmetros estipulados pelo GFUC. Ou seja, em vez de realizar uma fase e, depois de consolidada passar para a seguinte fase, houve a necessidade em juntar as três fases.

3. Objetivos gerais e específicos

Para alcançarmos uma meta é preciso seguirmos um caminho e, para chegármos a essa meta é necessário traçar objetivos pessoais para que seja criado um certo desafio que nos motive a continuar nesse caminho. Neste capítulo, estarão os objetivos gerais e específicos que foram propostos inícialmente. Além do que foi já descrito que iría constar, irá estar descrita a intervenção realizadas nas três áreas já mencionadas bem como a calendarização anual e o horário do meu estágio.

3.1. Objetivos Gerais

- Adquirir mais conhecimento na área de fitness, nas aulas de grupo e sala de cárdio fitness;
- Conseguir realizar, com sucesso, todas as tarefas propostas pela entidade e por mim;
- Conseguir ensinar o que me foi ensinado;
- Continuar a evolução da aprendizagem que ao longo do curso fui adquiríndo.

3.2. Objetivos Específicos

- Saber explicar como se faz cada exercício sempre que um utente do IPGym precise de ajuda;
- Evoluir no conhecimento de quais os músculos solicitados para a realização de cada exercício proposto, pelo professor, ou cliente.
- Conseguir fazer com que os clientes, que irei avaliar e acompanhar, ao longo do estágio, evoluam;
- Prescrever e planear, sessões de treino e aulas de grupo, com uma ótima competência;
- Ter a capacidade de implementar novos métodos de treino, em aulas de grupo, ajudando os utentes que participam, a sentirem-se melhores e mais seguros de si mesmos, não apenas em termos estéticos mas também psicológicos;
- Socializar e intervir com os idosos no Projeto +65;
- Ter a capacidade em modificar os exercícios prescritos se houver a necessidade de mudança;
- Motivar os idosos a não desistir;
- Incentivar os idosos com desafios às suas capacidades.

4. Horário e calendarização

4.1. Horário de estágio

Ao longo do estágio houve algumas alterações no horário de funcionamento do IPGym. Apesar dessas alterações, o meu horário manteve-se nos mesmos dias, desde a fase inícial de estágio até ao final, havendo apenas a alteração das horas de quinta-feira, em que fiquei sem hora de almoço.

Tabela 1 Horário de Estágio

Dia **Hora**	**2ª Feira**	**3ª Feira**	**4ª Feira**	**5ª Feira**	**6ª Feira**
9:00-9:30h				Sala de exercício	Sala de exercício
10:00-10:30h				Sala de exercício	Sala de exercício
11:00-11:30h				Sala de exercício	Sala de exercício
12:00-12:30h				Sala de exercício	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	Sala de exercício	
18:00-18:30h	*Abdo Express / Indoor Cycling*		*Indoor Cycling*		
19:00-19:30h	Sala de exercício/Aulas de grupo		Pump		
20:00-20:30h	*Power Fit / Sala de exercício*		Sala de exercício/Aulas de grupo		

Durante o estágio foram várias as alterações que houve nas aulas de grupo. Esse facto ocorreu devido à intercalação entre colegas de estágio que orientavam as aulas de grupo. Ou seja, na segunda-feira em que lecionava *Abdo Express*, a minha colega de estágio lecionava o *Indoor Cycling* e vice-versa. Essa situação ocorria, do mesmo modo,

com as aulas de *Power Fit* e *Pump*. Sempre que não era eu a ministrar a aula de grupo, era da minha obrigação dar o apoio necessário na sala de exercício.

Durante as horas de estágio, realizadas, na sala de exercício o objetivo passava por manter o apoio aos clientes que usufruíam do IPGym. Havia ainda a particularidade de que à quinta-feira, durante a parte da manhã, a sala de exercício estava destinada para o projeto + 65.

4.2. Calendarização

Como já foi referido, anteriormente, houve três fases estipuladas pelo GFUC, em que houve a necessidade de juntar as três fases para "ganhar o tempo perdido" e, colmatar a falta de estagiários em algumas aulas de grupo.

Para que haja uma leitura facilitada, foi criada uma tabela (nº 2) com a divisão das atividades desenvolvidas em cada mês do estágio curricular.

O facto de, no IPGym, os instrutores serem os estagiários, a fase de observação foi muito curta. Na minha fase de observação consta apenas duas observações foram feitas sendo que a fase de orientação foi, praticamente, realizada após esta fase.

Tabela 2 - Calendarização anual

outubro - Fase de observação

- Observar 1ª aula de grupo (*Abdo Express*);
- Observar 1ª sessão de treino na sala de exercício;
- Acompanhamento geral na sala de exercício.

novembro, dezembro e janeiro - Fase de orientação

- Primeiras aulas de grupo, planeadas e orientadas com total autonomía das aulas de *Abdo Express, Pump e Power Fit;*
- Primeiras prescrições de treino;
- Primeiras avaliações ao primeiro estudo de caso;
- Início do acompanhamento da população especial: idosos (+65).

fevereiro - Fase de orientação

- Acompanhamento geral na sala de exercício;
- 2ª avaliação ao primeiro estudo de caso;
- Alteração dos planos, consoante os objetivos específicos;
- Orientação das aulas de: *Abdo Express, Pump e Power Fit*

março, junho - Fase de orientação

- Novas avaliações a novos estudos de caso;
- Acompanhamento geral na sala de exercício;
- Mudança da sessão de aula de *Pump;*
- Orientação das aulas de: *Abdo Express, Pump; Power Fit, Indoor Cycling e HIIT;*
- Ultimas avaliações dos estudos de caso.

Parte III - Atividades desenvolvidas

Ao longo do estágio, além das aulas propostas para orientar, houve também o objetivo em realizar um acompanhamento de vários clientes. Ao todo, no que respeita ao acompanhamento, foram 8 os clientes.

De seguida, é feita uma caraterização das aulas de grupo lecionadas seguido de breves explicações dos treinos prescritos e cada cliente.

Para finalizar esta terceira parte, estará descrito todo o trabalho desenvolvido com os clientes, com a população especial, o projeto de promoção e as atividade complementares.

1. Atividades desenvolvidas: aulas de grupo

Para satisfazer as necessidades dos utentes, o IPGym tem um vasto leque de aulas de grupo. Num total de doze tipos de aulas, diferentes umas das outras, lecionei cinco aulas de grupo: *Pump, Abdo Express, Hiit, Indoor Cycling* e *Power Fit.*

1.1. *Pump*

É uma modalidade de exercícios, praticada com barras e discos, com movimentos sincronizados, direcionados para uma maior resistência física e, inclusive uma definição muscular.

Figura 20 - Aula de PUMP

O *Pump* segue os mesmos princípios que o body pump, criado em 1990 na Nova Zelândia pela *Les Mills International*. Esta empresa foi formada por um conjunto de especialistas em diversas áreas como: medicina, fisioterapia, fisiologia, biomecânica e educação física.

São vários os benefícios que esta modalidade pode proporcionar como: definição muscular, elevado gasto calórico (média de 560kcal por aula), aumenta a resistência e força muscular, ajuda na estabilidade do *core* melhorando a postura e diminui o risco de osteoporose. [9]

[9] Fonte: http://www.dicasdetreino.com.br/beneficios-body-pump/

Normalmente as aulas de pump têm uma duração de 45 minutos dividida em 10 faixas. A ordem do plano de aula é a seguinte: Aquecimento, Pernas, Peito, Costas, Tríceps, Bíceps, Afundos, Ombros, Abdominais e Alongamentos.

Durante o estágio curricular lecionei vinte e uma aulas de *Pump* em que segui a metodologia da *Les Miles* apesar dos planos de aula serem criados por mim.

Nota: Em anexo encontra-se um plano de uma aula de PUMP.

1.2. *Abdo Express*

Abdo Express é uma modalidade recente no IPGym. Esta modalidade foi criada este ano letivo (2015/21016) com o objetivo de trabalhar o *core* respondendo assim às necessidades que o ginásio tinha para responder ao pedido dos seus clientes.

São aulas de 30 minutos em que não há uma divisão entre faixas e os planos são criados e alterados todas as aulas, mediante o instrutor dessa aula.

Este tipo de treino tem vindo a crescer na área do Fitness e até no próprio rendimento no treino desportivo. A literatura científica diz-nos que este tipo de treino é uma condição essencial para a realização de ações desportivo e o quotidiano, bem como um elemento importante para a prevenção de lesões músculo-esqueléticas, segundo Reed, Ford, Myer e Hewett (2012). [10]

Figura 21 - Crunch

Ao todo lecionei vinte e duas aulas de *Abdo Express* em que houve a preocupação em não haver uma repetição constante de semana após semana.

Nota: Em anexo encontra-se uma aula de *Abdo Express*.

[10] Fonte: Manual de treino funcional integrado de Frederico Raposo.

1.3. *HIIT – Hight Intensity Interval Training*

Figura 22 - *HIIT*

O que é e quais os seus benefícios?

Mais uma modalidade que, neste ano letivo, foi implementada no IPGym. Modalidade com um grande aumento de seguidores e cada vez mais uma aposta clara neste tipo de treino. O motivo da elevada procura, pelo *HIIT*, é simples. Pouco tempo de treino e resultados positivos.

Apesar de não haver uma definição universal sobre o *HITT*, Gibala e McGee (2008) – Citado no Manual de treino funcional integrado - dizem que o "pode afirmar-se que se carateriza por períodos consecutivos de exercício intermitente e relativamente breve, geralmente realizados num esforço de "tudo ou nada", ou a uma intensidade perto daquela do VO2pico (mais ou menos 90%), intervalados por períodos de repouso ou de exercícios a baixa intensidade. O treino intervalado de alta intensidade congrega períodos rápidos de exercícios de alta intensidade com intervalos de baixo esforço.[11]

As sessões de treino de *HIIT* envolvem períodos de exercício de intensidade baixa e muito intensa, intercalados por períodos de repouso ou recuperação. Segundo Heyward e Gibson (2014) – Citado no Manual de treino funcional integrado - face à natureza intermitente desta forma de treino, a intensidade do exercício, assim como a sua duração, podem ser maiores do que com o treino contínuo, fazendo do treino descontínuo um método versátil, que tanto pode ser utilizado por atletas, como por indivíduos com baixa aptidão cardiorrespiratória. Inclusivamente, a utilização de exercício descontínuo é aconselhada pelo ACSM (2014) – Citado no Manual de treino funcional integrado - para indivíduos sintomáticos, capazes unicamente de suportar exercício de baixa intensidade em curtos períodos de tempo (2 a 5 minutos).

Muitos programas de exercício prescritos para a redução de massa gorda envolvem treino contínuo de intensidade moderada (TCIM). No entanto, segundo Johnson (2008), a evidência científica tem mostrado que tais programas podem não resultar em perdas significativas de massa gorda. Por outro lado, Tjonna (2008) diz-nos

[11] Fonte: Manual de treino funcional integrado de Frederico Raposo

que pacientes com síndrome metabólica que realizam *HIIT* demonstraram ter melhorado a função endotelial, a glicémia e a lipogénese (lipolise) – Citado no Manual de treino funcional integrado.

Por fim, os dados obtidos em estudos permitiram constatar que o *HIIT*, combinado com uma dieta ligeiramente mais calórica que o habitual, consegue ativar os processos anabólicos do corpo, desencadeando um efeito de construção muscular. É importante notar que todos os dados apontam para o efeito contrário no exercício cardiovascular de baixa intensidade, que aciona o efeito catabólico do corpo, promovendo a decomposição de tecido muscular, que é consumido como energia.

Apesar de eu não ter sido o instrutor definido para esta aula de grupo, foi necessário orientar 4 aulas, substituíndo os colegas que não conseguiram dar a aula por motivos de lesão e de necessidade de troca da parte do estagiário que ministrava estas aulas.

Nota: Em anexo encontra-se uma aula de HIIT.

1.4. *Indoor Cycling*

Figura 23 - Aula de Indoor Cycling

Indoor Cycling (bicicleta de interior), igualmente conhecido pelo nome de Spinning, foi criado pelo ciclista sul-africano Jonathan Goldberg em inícios da década de 1990 com a intenção de promover um exercício integral e grupal.

Esta prática proporciona muitos benefícios ao corpo, pois ajuda a queimar calorias e colesterol, fortalece os músculos dos membros inferiores, reforça o sistema cardiovascular e o sistema respiratório, diminui a pressão arterial, melhora a distribuição do sangue e tonifica os glúteos.

Uma vantagem importante do spinning é que não requere de grande capacidade de equilíbrio nem de coordenação, ao contrário de outras práticas aeróbicas. O spinning, por outro lado, pode fazer-se em grupo, tendo em conta que as bicicletas são fixas. Por norma, a prática é liderada por um treinador que sugere a velocidade e os movimentos.

É importante destacar que a possibilidade de lesões no spinning é muito baixa, o que faz dele um exercício apto para qualquer idade. Há que ter em conta, de qualquer

forma, que antes de se iniciar a prática de spinning como, aliás qualquer tipo de atividade física, deve-se recorrer a um médico para realizar os exames correspondentes que garantam que a saúde não será posta em risco.[12]

Apesar de apenas ter assistido a uma aula de cycling durante o ano transato, achei que seria útil praticar antes de orientar. Lecionei quatorze aulas em que os planos foram criados por mim. Esta foi a aula mais desafiante devido ao facto de inícialmente pensar que era uma aula bastante monótona, o que acabei por constatar que poderia ser uma aula bastante diversificada e estimulante.

Nota: Em anexo encontra-se uma aula de *Indoor Cycling*.

1.5. Power Fit

Mais um programa implementado no IPGym para satisfazer as necessidades dos clientes.

O Power Fit é um conjunto de métodos de treino, envolvendo Localizada, GAP (Glúteos, Abdominais e Pernas), Abdominais, Condicionamento Total, Postura e Alongamento.

Figura 24 - Aula de Power Fit

Esta aula veio dar algo mais aos clientes visto de que, para além de poder desenvolver a parte física, aproveitei os conhecimentos na área de Teatro e Expressões Dramáticas para ajudar na descontração psicológica. Ou seja, exercícios de força misturados com cárdio para depois haver um relaxamento neuromuscular e psicológico, levando os clientes para outros "mundos" onde se sintam livres de todo o stress do dia-a-dia.

Todas as aulas foram diferentes criando assim uma "surpresa" constante para o que se iria passar. Ao todo foram orientadas por mim treze aulas.

Nota: Em anexo encontra-se uma aula de Power Fit.

Na tabela que se segue estarão todas as aulas de grupo que foram observadas e em que houve intervenção.

[12] Fonte: www.escoladefitness.com

Tabela 3 - Intervenção nas aulas de grupo nas diferentes fases

Fase de Intervenção	Aulas de Grupo					Total
	Pump	Abdo Express	Indoor Cycling	Hiit	Power Fit	
Observação	-----	1	----	----	1	2
Coorientação	-----	----	----	----	----	----
Orientação	21	22	14	4	13	74

2. Atividade desenvolvidas: sala de exercício

Na sala de exercício foram várias as atividades desenvolvidas. Para conseguir realizar essas atividades, com uma competência ao nível das exigências da entidade acolhedora, foi necessário e útil manter uma postura em que me identificassem com responsável e capaz para o cargo que estava a executar.

Foi nesta área que foram feitos os acompanhamentos aos clientes que teria que avaliar e ajudar a evoluir. Num total de quatorze clientes a quem foram prescritos treinos por mim, apenas oito foram avaliados com métodos de avaliação que muda de cliente para cliente.

Além de um acompanhamento individualizado, foi feito um acompanhamento mais generalizado na sala de exercício. Esse trabalho, mais geral, tinha como objetivo fazer a manutenção da sala de exercício como: acompanhamento a qualquer utente que precisasse ou solicitasse ajuda, arrumação do material, manter a segurança na sala, fazer com que as regras fosses respeitadas e, alguma limpeza que fosse necessária.

O IPGym já tinha fichas de avaliação criadas pela estagiária de Mestrado Ana Simão e, pela diretora técnica Natatila Casanova.

Essas fichas de avaliação tinham os seguintas pontos:

- 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 as várias avaliações feitas, usei apenas as que achei necessárias para cada cliente e, alguns casos eram os clientes que decidiam quais as avaliações que fariam. No acompanhamento individualizado, estão descritas quais as avaliações feitas.

2.1. Treino funcional

Recentemente, o treino funcional vem conquistando o seu espaço dentro da academias/ginásios e de forma personalizada devido a sua forma de aplicação e por auxiliar as pessoas nas suas funções parecidas com o que realizam no dia-a-dia. No entanto, esta metodologia de treino não é recente, pois, de acordo com Dias (2011) – Citado no Manual de treino funcional integrado - o treino funcional originou-se com os profissionais da área de fisioterapia, já que estes foram os pioneiros no uso de exercícios que simulavam o que os pacientes faziam no seu dia-a-dia no decorrer da terapia, permitindo, assim, um breve retorno à sua vida normal e as suas funções habituais após uma lesão ou cirurgia.

Dessa forma, segundo Prandi (2011) – citado no artigo "Treinamento funcional: benefícios, métodos e adaptações", publicado na revista *Efdeportes* - foi fundamentado no sucesso obtido na sua aplicação na reabilitação que o programa de treino funcional passou a ser prescrito em programas de condição física, desempenho atlético, bem como para minimizar possíveis lesões.

No mesmo artigo, apesar de Dias (2011) afirmar que o conceito do treino funcional foi originado por fisioterapeutas, no Manual de Treino Integrado cita que há estudos que este conceito já existe à milhares de anos em que remonta aos tempos da Antiga Grécia e dos Romanos em que os soldados melhoravam a a sua performance. Os soldados tinham que ter a capacidade de combater corpo-a-corpo, de lançar armas

mortais, de correr ou cavalgar para as batalhas. Um soldado que não manifestasse esta capacidade de conjugar a técnica com a força, resistência e potência, dificilmente resistiria muito tempo (Collins, 2012).

Weiss (2010) diz que para se falar em treino funcional, há que entender, em primeiro lugar, o conceito de função, que é o conceito chave. A forma verbal da palavra função pertence à realização de uma função, trabalho ou atividade.

O termo "funcional" pode ser entendido como fazendo referência (Silva-Grigoletto, Brito, e Heredia, 2014):

a) À função que se desempenha ou se propõe a desempenhar;
b) À manutenção ou melhoria das funções vitais de cada indivíduo;
c) À capacidade de cumprir os seus fins utilitários eficientemente;
d) Às funções biológicas e psíquicas do ser humano.

Se se considerar o principio da especificidade, Reilly, Morris, e Whyte (2009) dizem que o treino que reproduz os movimentos que naturalmente se realizam no dia a dia, poderá ser o mais apropriado para desenvolver uma boa aptidão neuromuscular. Boyle (2004) assume que o treino funcional é melhor definido como um contínuo de exercícios que ensina os atletas a lidar com o seu corpo em todos os planos de movimento.

O ACSM (2009) define força funcional como sendo"...o trabalho realizado contra uma resistência, de tal forma que a força gerada beneficia diretamente o desempenho das tarefas de vida diária e os movimentos associados com o desporto".

De acordo com Clark (2011), os movimentos funcionais referem-se a movimentos associados, multiplanares e que abrangem redução, estabilização e produção de força; ou seja, os exercícios funcionais referem-se a movimentos que empregam mais de uma fração corporal simultaneamente, podendo ser realizado em diversos planos e envolvendo diversas ações musculares (excêntrica, concêntrica e isométrica).

Ou seja, o treino funcional trabalha movimentos, e não músculos isoladamente, envolvendo, dessa forma, todas as capacidades físicas – equilíbrio, força, velocidade, coordenação, flexibilidade e resistência - de forma integrada por meio de movimentos multiarticulares e multiplanares e no envolvimento do sistema propriocetivo, este último, de acordo com Ribeiro (2011) relacionado com a sensação de movimento (sinestesia) e posição articular, sendo que, dentro das principais funções deste sistema, estão a manutenção do equilíbrio, a orientação do corpo e a prevenção de lesões.

Silva-Grigolleto (2014) entende o treino funcional como sendo a realização de movimentos integrados e multiplanares, que envolvam aceleração, estabilização e desaceleração com o objetivo de melhorar a capacidade do movimento, a força da região do tronco (*core*) e a eficiência neuromuscular.

Assim, assume-se a definição de treino funcional integrado, como sendo o conjunto de exercícios, métodos e estratégias de treino que visam, através de uma abordagem focada no movimento humano, a melhoria das funções especificamente associadas às tarefas desempenhadas no dia-a-dia, no trabalho, ou no desporto.[13]

2.2. Princípios para a prescrição do treino

No treino de força há princípios que devem ser seguidos com mais rigor que outros. São princípios como a sobrecarga, a intensidade, a duração, a especificidade, os testes de determinação de carga, a velocidade de execução e os intervalos entre as séries e entre os treinos que os autores salientam mais.

Os exercícios de força são parte integrante dos atuais programas de condicionamento físico e reabilitação, principalmente para adultos e idosos. Barbosa (2010) diz que estes exercícios favorecem a melhoria da força e resistência muscular, mantém e melhoram a massa corporal magra. Já Pearl (1996)[14] diz que melhora a coordenação, a velocidade de reação, a velocidade, o equilíbrio, previne e trata lesões e deficiências físicas.

Todos os benefícios, acima referidos, são alcançados seguindo os princípais princípios como:

- Princípio da variabilidade em que deve haver um vasto conhecimento em exercícios para que não se corra o risco de cair na monotomia, podendo até originar a perda de motivação;
- Princípio da individualidade biológica em que nos diz que todas as pessoas são diferentes e por isso devem treinar de modo diferente. Ou seja, um

[13] Fonte: Manual de Treino Integrado de Frederico Raposo.
[14] Fonte: livro Treinamento de força consciente de Bompa, T., e Cornacchia, L.

indíviduo sem experiência não pode realizar o mesmo treino que um indíviduo que tenha experiência.

- Princípio de adaptação à sobrecarga progressiva que nos diz que para haver um aumento da força é necessário, após uma adaptação da carga, ir aumentando a carga para que assim evolua com segurança. Sempre que necessário deve-se reduzir a carga para haver uma recuperação muscular.

2.3. Análise dos estudos de caso

2.3.1. Estudo de caso nº 1

O sujeito de caso tinha, desde os 11 anos, artrite. Numa fase inicial não foi com muito agrado que aceitei fazer o acompanhamento pois sabia à partida que teria que ter muito cuidado com os efeitos negativos que o exercício podia causar neste tipo de casos.

Tive que me atualizar e instruir-me mais sobre esta doença. Saber qual o melhor tipo de treino que devia aplicar, quais os riscos e todo o conjunto de situações ao qual deveria estar preparado em caso de falha no método de treino.

Esta patologia é a doença reumática crónica mais frequente em idade pediátrica e continua a ser uma causa importante de incapacidade a curto e longo prazo.

Os efeitos benéficos da atividade física no normal crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescentes têm sido amplamente reconhecidos na literatura. A atividade física é importante para otimizar a função metabólica, prevenir a co-morbilidades e parece ser essencial para o desenvolvimento social, emocional e cognitivo desta população.

A literatura parece concensual no que concerne à importância da prática de exercício físico nas crianças e adolescentes com diagnóstico de artrite uma vez que lhe estão associados benefícios essenciais. É também unânime que o exercício deverá incluir exercícios de flexibilidade e treino aeróbio, respeitando o gosto pessoal do doente e envolvendo preferencialmente atividades de baixo impacto. Já a prescrição de

parâmetros, como a intensidade e a duração e a inclusão do treino de força dependerá da situação clínica e, portanto, deverá ser individualizada. [15]

Sabendo que o sujeito já fez ginásio e que apesar da situação clinica estar "estável" (segundo ele) foi com precaução que foi feito o acompanhamento.

Neste caso em particular optou-se por não realizar avaliações visto que poderia lesionar-se com alguma facilidade. Foi preferivel ir aos poucos e perceber se já podia, alguns treinos depois, levantar mais carga, exercitar-se com mais intensidade, sem nunca por em causa a sua integridade física. Foi aqui que tudo se tornou mais complicado, fazendo com que tenha sido o cliente que mais contratempos trouxe visto que o cliente assim que olhava para outro atleta a levantar mais peso que ele, já pensava que também ele seria capaz de o fazer, obrigando-me em algumas situações chamar-lhe atenção para que seguisse o que prescrevia e não o que ele queria.

Para o Diogo foram prescritos dois planos de treino. Um de adaptação que durou quatro semanas e outro de fortalecimento que durou 4 semanas. A sua evolução não foi muito produtiva pois não havia assiduidade da parte dele e muito menos espitito de sacrifício exigido para evoluir.

Nota: em anexo encontra o treino inicial.

2.3.2. Estudo de caso nº 2

O sujeito do caso quando pediu para ser acompanhado, foi com muito agrado que aceitei visto ser meu conhecido.

Quando o sujeito apareceu para fazer a primeira avaliação, foi-lhe notado uma ligeira cifose torácica. Ou seja, uma cifose, designada em termos médicos, para descrever uma curva da coluna vertebral no plano sagital (visto de perfil).

Todos nós temos uma curvatura em "cifose" na coluna vertebral na região torácica. Ela é visualizada como uma "curva" para fora. Essa cifose "fisiológica" ou normal varia de individuo para individuo, mas deve ficar entre 20 e 45 graus.

[15] Fonte: Artigo científico de Magalhães,S; Viamonte, S e Brito, I (2013). O papel de exercício físico na artrite idiopática juvenil

Situações anormais na coluna podem criar "hipocifose" (menos de 20 graus) ou "hipercifose" (mais de 45 graus). A mais frequente é a "hipercifose", ou seja, curvatura acima do normal. [16]

Segundo o médico do sujeito avaliado, a postura incorreta ao longo da adolescência foi a principal causa da cifose. Segundo as indicações do médico a sua cifose é postural, ou seja, é uma situação fisiológica e muitas das vezes relacionadas com a má postura. Geralmente são curvas mais flexíveis e corrigíveis.

Num primeiro momento, de correção postural, o sujeito começou por usar um colete ortopédico (indicado pelo médico).

Além de trabalho realizado na sala de exercício, optou-se por fazer, em casa, um trabalho mais de correção postural. Devido ao planeamento, mais o uso do colete fez com que houvesse uma grande melhoria na sua postura.

Para este sujeito foram prescritos três planos de treino. Um de adaptação que durou 4 semanas, um segundo plano que durou 5 semanas e um último plano de treino que durou até ao momento de entrega de relatório. Apenas foi feita uma avaliação devido à falta de tempo do cliente.

A sua evolução, numa parte inícial não foi conseguida, devido à falta de assiduidade. Foi então que, após introduzir no planeamento um plano de treino para casa, com foco para a melhoria da cifose, notou-se claramente uma melhor postura e melhoria na sua patologia.

Nota: em anexo encontra-se um dos treinos planeados.

2.3.3. Estudo de caso nº 3

O sujeito, quando se apresentou, foi muito claro de que a atividade física que antes realizava era praticamente nula. Para "agravar" a situação, notava-se claramente que tinha, além de uma ligeira cifose em que os ombros apresentavam-se notoriamente para dentro, uma hiperlordose lombar.

Sabendo que a hiperlordose é uma alteração da coluna vertebral que pode afetar duas partes da coluna vertebral, a coluna cervical e a lombar. A hiperlordose pode ser

[16] Fonte: www.drlucianopellegrino.com

congénita ou adquirida, a primeira a pessoa nasce com está má formação devido algum problema da coluna durante sua formação e a segunda ocorre devido, principalmente à má postura.

Esta alteração caracteriza por um aumento da convexidade (afundamento) da região lombar na coluna vertebral. A patologia advém da retração das cadeias musculares importantes do nosso corpo, esta alteração com o tempo pode acarretar problemas sérios, como a osteofitoses "bico de papagaio", hérnias de disco entre outras patologias.

Sabendo as principais causas para ocorrer lordose e que o sujeito era um indivíduo sedentário percebeu-se rapidamente como tentar melhorar a sua aptidão física e postura.

Para o sujeito foram prescritos 2 planos de treino em que o primeiro foi de adaptação anatómica que durou 4 semanas e o segundo durou até ao momento a pedido do próprio cliente pois teria pouco tempo para frequentar o ginásio. Devido a esse fator, a evolução não foi notória. A pedido do cliente, a única avaliação feita foi a de força muscular.

Nota: em anexo encontra-se um dos treinos prescritos.

2.3.4. Estudo de caso nº 4

O sujeito apresentava obesidade, sendo que era bastante sedentário em que nunca realizou exercício físico além da educação física durante o secundário. Para piorar, fumava e bebia.

Sabe-se que a obesidade é uma das maiores epidemias da nossa civilização em que a acumulação da gordura, principalmente na zona abdominal, origina uma série de doenças crónicas, como a diabetes, a hipertensão, entre outros, que reduzem em muito a qualidade e esperança de vida. A obesidade resulta de um conjunto de fatores ambientais e genéticos, sendo em último caso, fruto de um balanço energético positivo ao longo de muitos anos. O ambiente nas civilizações modernas é propício à sobrealimentação e ao sedentarismo. Jakicic (2002)[17] diz que a atividade física e a alimentação regrada, que conduzem ao reequilíbrio energético, são dois elementos básicos do tratamento da obesidade

[17] Fonte: Artigo da revista Efdeportes – Os diferentes tipos de exercícios físicos no controle da obesidade.

- Para além de contribuir para o balanço energético negativo que se pretende, o exercício conduz a um vasto conjunto de benefícios quando conjugado com um regime alimentar:
- Melhora a saúde em geral e a cardiovascular em particular independentemente da redução do peso.
- Atenua a perda de massa magra e as reduções no metabolismo normalmente associadas a um regime alimentar restritivo.
- Melhora o humor, o bem-estar geral e a autoestima.

A recomendação de exercício para obesos é parecida com à do adulto saudável, apenas com algumas alterações para haver uma maximização do dispêndio energético, e também um melhor conforto individual na realização de alguns exercícios.

Segundo as conclusões de Saris e Blair (2003)[18], a atual recomendação de 30 minutos de atividade física moderada por dia é bastante importante para diminuir o risco de vir a ter doenças crónicas. No entanto, na maioria dos casos, para a perda de massa gorda e um aumento da massa magra os 30 minutos são insuficientes.

Há estudos que sugerem que, para manter o peso perdido por ex-obesos, serão necessários 60 a 90 minutos de atividade física, dependendo da intensidade do esforço. Para os indivíduos com excesso de peso são recomendados 45 a 60 minutos, para não continuarem a aumentar a sua massa gorda.

No que concerne ao tipo de exercício que se deve aplicar nos indivíduos obesos sabe-se que, durante muitos anos eram prescritos apenas os treinos aeróbios mas os resultados não eram os melhores. Ou seja, perdiam de facto massa gorda mas também massa magra.

A desvantagem dos treinos aeróbicos está relacionada a esse tipo de exercício não impactar positivamente a Massa Corporal Magra (MCM), sendo que a MCM parece estar diretamente relacionada com a Taxa Metabólica Basal (TMB) que pode chegar a corresponder até 70% do gasto energético diário sendo fundamental no processo do controlo do Sobrepeso e da Obesidade.

[18] Fonte: Artigo da revista Efdeportes – Os diferentes tipos de exercícios físicos no controle da obesidade.

A grande vantagem dos treinos anaeróbicos em relação aos aeróbicos é o aumento ou manutenção da MCM, proporcionando efeitos duradouros do controlo do peso corporal, além de proporcionar todos os outros benefícios do treino aeróbico, pois embora durante a realização da atividade os exercícios aeróbicos promovam maior gasto calórico após a atividade, por causa do EPOC, os exercícios anaeróbicos promovem maior gasto calórico. Sabe-se que o EPOC ajuda com que ocorra um gasto calórico após o exercício em que por vezes, esse gasto de calorias continua 48h após exercício.

Para o sujeito foi optado um treino misto (treino cardiovascular com treino de força) o que de facto trouxe resultados positivos mas, poderiam ser muito melhores se o estilo de vida fosse outro e, se da parte da cliente houvesse mais assiduidade. Após a 2ª avaliação de força muscular optou por deixar de frequentar o ginásio.

Nota: em anexo encontra-se um dos planos prescritos.

2.3.5. Estudo de caso nº 5

Este sujeito era já um praticante assíduo da sala de exercício, contudo não apareciam os resultados. Rapidamente apercebeu-se que o método de treino não era o melhor. Foi preciso explicar ao sujeito que há princípios que devem ser seguidos para que ocorra uma evolução.

Após uma breve explicação, dada ao sujeito, disse-me que o objetivo passava mais por uma fase de manutenção e não tanto de desenvolvimento a nível de tamanho mas, o aumento de força era um dos objetivos. O facto de o sujeito jogar basquetebol fez com que o treino tivesse um misto de treino de força com treino funcional.

Devido a razões que desconheço, o sujeito não quis realizar testes de força e todas as percentagens de carga eram unicamente da responsabilidade dele.

Não foi possível uma 2ª avaliação pois lesionou-se num jogo de basquetbol, o que o afastou pelo período de quase 3 meses. Segundo o sujeito, até ao momento da lesão, houve uma evolução a nível da percentagem da carga.

Nota: em anexo encontra-se um dos planos prescritos.

2.3.6. Estudo de caso nº 6

Este sujeito foi, sem dúvida, quem me fez "suar" mais. Tudo devido ao seu caso em particular, recuperação a uma rutura de ligamentos cruzados anterior (LCA) e ao facto de ter sido minha atleta e de antes disso, estar presente no momento que a lesão ocorreu.

Para conseguir realizar um acompanhamento a este estudo, optei por obter alguns conhecimentos na área da reabilitação, não apenas com leituras mas, também com alguns fisioterapeutas. Além da particularidade que o caso envolvia, e sabendo que já era a 3ª operação, o sujeito, quando chegou ao ginásio, para começar o fortalecimento muscular, ainda não lhe tinha sido dada a alta médica.

Tive então que começar um estudo mais aprofundado sobre o joelho, saber como funciona, saber o que poderia vir acontecer com determinado exercício e todo um conjunto de preocupações para não comprometer, ainda mais, a recuperação.

A ligação direta ao futebol ajudou a que o interesse por este tipo de tema aumentasse, pois atualmente, a maior parte das lesões (em desportos que envolva constantes mudanças de direções) está relacionada com movimentos de rotação e explosão muscular. "A cada 6 segundos o jogador de futebol faz um movimento inesperado. As articulações e os músculos foram feitos para mexer, mas o ser humano ultrapassa os limites de movimentação do seu corpo e aí ocorrem as lesões" diz o ortopedista Moisés Cohen.

Um estudo dos médicos ingleses Richard Hawkins e Colin Fuller, publicado no British Journal os Sports Medicine, mostrou que 71% das lesões ocorridas no Campeonato Mundial de Futebol de 1994 aconteceram em lances não assinalados como faltas, o que indica que o maior inimigo do atleta é a competitividade do futebol moderno. "O movimento não precisa de ser brusco para se ocorrer a lesão. Muitos rompem o ligamento cruzado, por exemplo, por causa de um movimento sozinho", conclui Moisés Cohen.

Numa fase inicial de fortalecimento deve-se evitar que haja um stress elevado no enxerto. As séries de contrações para o quadríceps e os exercícios de elevação da perna estendida utilizando a co-contração dos músculos isquiotibiais devem ser iniciados imediatamente para evitar a inibição dos quadríceps..

Numa fase inicial, para o fortalecimento dos quadriceps, deve ser evitado exercícios em cadeia cinética aberta pois a força do cisalhamento anterior é a maior de todas a partir do 30º de flexão para a extensão total. Contudo, num determinado momento da parte final da reabilitação, os exercícios em cadeia cinética aberta para o quadríceps podem ser incluídos com segurança. [19]

Neste caso em concreto, houve o cuidado de tentar seguir ao máximo alguns dos protocolos para casos como este, mas o mais importante foi perceber se estava ou não a ter resultados positivos. Depois de perceber que havia bastante receio, da parte da Sandra, optou-se numa fase inicial, trabalhar a proprioceção e até alguns movimentos em que ajudasse na flexão do joelho. Desde o andar e simular que pedalava e, até andar só com a elevação de uma perna, realizando um circulo.

Só após alguns treinos é que optámos pela 1ª avaliação de força máxima sendo que na leg press uma RM de 140 Kg. Cinco meses depois, na sua 3ª avaliação, o sujeito realizou três RM, na leg press, de 485kg. Nesta altura, a cliente já estava a fazer o que mais gosta, jogar futebol.

Sem dúvida que rapidamente houve uma grande melhoria da parte do sujeito e tudo porque foi muito disciplinado.

Nota: em anexo está um dos primeiros treinos prescritos.

2.3.7. Estudo de caso nº 7

Este sujeito, quando iniciou os treinos, tinha vindo de uma operação ao menisco externo do joelho esquerdo. Sabendo que, o normal é, após um mês da operação o indivíduo já estar a correr, neste caso isso não aconteceu. Esteve demasiado tempo em fisioterapia, o que fez com o que a atrofia muscular, apresentada na perna onde ocorreu a lesão, era mais que evidente.

Coxeava, não tinha equilíbrio e, havia da parte dela, demasiado receio em realizar certos exercícios.

Para saber como a deveria acompanhar, sem por em causa a recuperação que estava a ser feita, foi preferível recolher informações de alguns fisioterapeutas e algumas leituras na parte da reabilitação para casos como este.

[19] Fonte: Manual de Técnicas em reabilitação musculoesquelética de Pentrice, W e Voigth, M. L.

Neste caso em particular é preciso salientar que se tratava de uma atleta, mais precisamente futebolista.

O sujeito já deveria, quando apareceu pela 1ª vez no ginásio, conseguir correr, saltar e até voltar a jogar futebol. No entanto isso não aconteceu e, o trabalho que foi feito inicialmente, foi parecido ao do sujeito nº 5.

Depois de perceber o atraso que tinha na recuperação, após operação, achámos melhor que deveríamos estabelecer um prazo para que voltasse a jogar o que, de facto, resultou pois foi disciplinada e o dia estabelecido para voltar a pisar o relvado e, fazer o que mais gosta, foi conseguido com sucesso.

A única avaliação feita, a pedido do sujeito, foi a de força muscular, o suficiente para perceber que houve evolução

Nota: um dos treinos iniciais encontra-se em anexo.

2.3.8. Estudo de caso nº 8

O sujeito apareceu, muito recentemente, para ser acompanhado e melhorar a sua saúde. Com 27% de osteoporose e sem nunca ter feito atividade física, não seria uma tarefa fácil. Contudo, aos poucos, os treinos foram acontecendo.

A parte mais difícil neste caso, foi o criar hábitos na cliente. Fazer com que a cliente ganhasse vontade para voltar ao treino, dia após dia. Fazer com que a cliente não desistisse exercício após exercício.

Sabendo que a Osteoporose é uma doença esquelética caraterizada pela perda de densidade mineral óssea (DMO), e que prática regular de exercício físico é uma das recomendações da National Osteoporosis Foundation, a par da toma diária de vitamina D e cálcio e de uma dieta equilibrada, optei por prescrever um treino misto e que não a fizesse desistir. Um treino que trouxesse resultados, quase, imediatos. Ou seja, que ela própria sentisse que estava melhor.

Tabela 4 - Orientações para prescrição de treinos

Tipo de Atividade	Exercícios recomendados	Frequência	Duração	Intensidade
Cardiovascular	Alto impacto (ex: corrida / jogging)** Baixo impacto (ex.: bicicleta, elítica, step climber, caminhada)	Todos os dias (mínimo: 2x/sem)	30 a 60 min	Depende do nível de condição física e da DMO
Força / Resistência Muscular *	Máquinas de resistência fixa, pesos livres, cabos, bandas elásticas, **peso corporal**	2x/sem (mín.) Exercícios com peso corporal: todos os dias	40 min	Depende do nível de condição física e da DMO
Flexibilidade / Alongamento	Alongamentos	2xsem	5 min	Leve

***** Deve incluir exercícios funcionais, equilíbrio e postura. Assim, quem já sofreu uma queda deve focar-se em exercícios que promovam o equilíbrio; se a zona da cintura escapular/coluna estiver a ficar arqueada deve focar-se em exercícios posturais; se a maior dificuldade for a subir escadas ou a levantar-se de uma cadeira/sofá deve focar-se em exercícios funcionais.

*Somente quem tem densidade mineral óssea diminuída e está em risco de osteoporose. Indivíduos com osteoporose devem fazer atividade de baixo impacto.

Nota: em anexo está um treino prescrito para a cliente.

3. Atividades desenvolvidas: idosos

3.1. Projeto +65

O programa +65 foi criado, através de uma parceria entre o município da Guarda e o IPG em que o objetivo passou por acompanhar a evolução da população alvo destinada ao programa. Essa população alvo foram indivíduos de ambos os géneros com mais de 65 anos de idade.

Durante o programa, havia grupos que faziam apenas hidroginástica, outro que realizava treinos de força e outro grupo que realizava ambos os treinos sendo que não havia nenhum impedimento para a preferência do treino de cada indivíduo. Ou seja, quem quisesse frequentava o treino de força e hidroginástica ou apenas um dos dois.

Neste programa, nós os estagiários que estagiaram no horário em que coincidia com o programa +65, tínhamos como função ajudar no acompanhamento aos idosos.

Os treinos eram criados pela professora responsável do programa em que nós poderíamos alterar algo que achássemos mais adequado ao indivíduo.

Numa primeira fase a intervenção foi apenas de acompanhamento sendo que após perceber o que o programa envolvia, houve a necessidade de intervir para melhorar o que até então estava a ser feito. Aumentou-se cargas visto pensar que eram demasiado baixas para as capacidades de cada individuo tendo em conta que, na sua maioria, trabalharam toda uma vida em trabalhos pesados.

Numa fase mais adiantada, em que os indivíduos que realizavam o treino de força já tinham a capacidade individual de realizar, seguindo o plano, o seu próprio treino, foi criado durante alguns treinos, uma estação apenas de alongamentos para haver um relaxamento após o treino.

Um dos acompanhamentos, a nível de alongamentos, realizados foi ao senhor que apresentava uma hipercifose em que melhorou muito complementando o treino de força com os alongamentos assistidos. Sempre que necessário, era criado uma nova estação de exercícios para a vertente de alongamentos. Ou seja, eu ficava encarregue de ministrar os alongamentos aos idosos, sempre de um modo ativo com alongamentos assistidos.

4. Projeto de promoção da entidade acolhedora

O projeto de estágio intitulou-se como "*SkillGames*" e, teve como organizadores três estagiários do IPGym, Anthony Vicente, Pedro Henriques e Vítor Graça.

Numa fase inicial do projeto colocou-se a dúvida se seria igual ao do ano letivo anterior ou se seria alterado. Após uma revisão do que já tinha sido feito em outros anos,

chegou-se à conclusão de que era um projeto bom mas que seria necessário alterar alguns pontos que podiam ser melhorados.

Após a realização do projeto, foi então iniciada a divulgação pelo IPG tentando com que houvesse o máximo de participantes. Foi decidido entre os três organizadores do projeto, para a divulgação ser mais direta, ir a todas as salas para que o projeto fosse mais rapidamente divulgado. Aqui apareceu o primeiro entrave. Alguns não queriam realizar a prova de cross training, outros não queriam voleibol, outros não queriam participar em basquetebol. Com estas contingências todas, o tempo foi passando e apesar de inúmeras tentativas para que houvesse um número alargado de participantes, mas tal não aconteceu. Até ao momento, de entrega do relatório, apenas uma equipa estava inscrita. Perante esta situação foi entendido que não havia condições para a realização do "*SkillGames*".

Concluímos que o facto de não haver a modalidade de futebol foi o principal entrave para que ninguém quisesse entrar neste projeto.

Nota: Em anexo encontra-se todo o projeto "SkillGames".

5. Atividade complementares

Durante o estágio, foram realizadas algumas atividades complementares como:

- Limpeza da sala de exercício e sala 0,3;
- Manutenção das máquinas de musculação;
- Intergração no *staff* do congresso de psicologia;
- Lecionação de três aulas para as turmas do 1º ano de Desporto, Desportos de Montanha e Educação básica.

Outra atividade complementar, surgiu no final de estágio e teve como objetivo promover o IPGym:

Inserido na semana de "eu sou o engenheiro", este projeto foi promovido pela Escola Superior de Engenharia e Tecnologia do IPG.

Para o projeto, foram abertas inscrições até ao dia 24 de junho de 2016 e, de acesso gratuito para alunos do 10º, 11º e 12º ano do ensino secundário e profissional.

"É uma iniciativa que tem como objetivo promover junto dos alunos do ensino secundário e profissional, que apresentam dúvidas relativamente ao percurso académico

superior que querem seguir, um conjunto de atividades que lhes permite experimentar as diversas áreas da engenharia (informática, civil, topográfica e ambiente).” [20]

Este curso, realizado entre os dias 4 e 8 de julho de 2016, teve como presença cerca de 15 alunos do 10º ao 12º ano de escolaridade.

Como o IPGym está a tornar-se uma marca em expansão, no distrito da Guarda, foi feita proposta para que houvesse atividade física para os inscritos no projeto “Eu sou o engenheiro” entre Indoor Cycling e Cross training.

[20] Fonte: http://www.eusouengenheiro.ipg.pt/EUSOUENGENHEIRO

Reflexão Final

Este ponto, de reflexão final, serve para concluir este relatório final de estágio que descreve tudo o que foi feito, juntamente com o dossier de estágio, ao longo do ano letivo.

Durante o estágio a evolução a nível de conhecimentos foi notória devido ao facto de a percentagem de prática ter sido muito maior que a teórica e, sem dúvida, que ajudou em muito para que essa evolução fosse mais produtiva.

Ao longo deste percurso algumas dificuldades foram encontradas e ultrapassadas para que tudo corresse como previsto – alcançar os objetivos propostos.

Além das aulas de grupo, que orientei, houve um acompanhamento a nível de prescrição de treinos. Foram 14 pessoas, no total, acompanhadas por mim, mas apenas 8 em que houve um planeamento mais sério, com avaliação e evolução.

A base dos treinos, prescritos, foi o treino funcional pois há a vantagem de ter formação nessa área e ser uma vertente em clara ascensão, não só por ser diferente do habitual, mas também porque traz resultados positivos para quem decide praticar este tipo de "modalidade".

Quanto ao funcionamento do IPGym, há muito a melhorar. Desde os que utilizam as instalações e material para treinar, até ao modo de funcionamento da parte dos estagiários. É preciso haver mais rigor. É fundamental que haja um melhor e, maior, controlo do horário dos estagiários para não permitir que se "façam" horas que nunca fizeram, acabando por originar uma disputa e conflitos entre todos. A união é fundamental e as regras ditadas logo no início e, repito, com um maior controlo da parte do diretor técnico e, orientadores de estágio, ajudará a que um melhor funcionamento ocorra.

Quanto aos que frequentam o ginásio e aulas de grupo é fundamental, também, que desde o 1º dia de abertura do IPGym que se explique o modo de funcionamento como: regras de funcionamento, regras de higiene, regras dentro da sala de exercício, entre outros.

É fundamental repensar num método de estágio mais justo para todos os estagiários. Quem realiza o estágio fora do IPGym, nunca será controlado (o que é um erro pois é o nome do IPG que está em causa). Outro dos fatores a ter em conta é o facto de esses últimos terminarem muito mais cedo o estágio que os do IPGym, fazendo com que haja uma vantagem na parte final em que há a entrega de trabalhos, exames e o relatório final.

Não há dúvida de que quem decide estagiar aqui tem uma grande vantagem em relação àqueles que não o fazem. Aprendem com a prática! Aprendem com o erro pois é permitido que se erre e, só assim é possível evoluir! Além disso existe gente (professores) competente e que ajudam a evoluir.

Mas no final o que conta é o que foi escrito e descrito e, sem tempo torna-se muito mais difícil.

Por último, quanto ao espaço do IPGym, é preciso aumentar. É preciso criar uma sala onde possa ser realizado o treino funcional pois mais gente virá usar estas instalações.

Referências bibliográficas

Batista, P. (17 de Maio de 2016). *Fitness*. Obtido de Escola de fitness: http://www.escolafitness.com/indoor-cycling-queimar-muitas-calorias/

Body Sculpture Fitness. (9 de Junho de 2016). Obtido de http://bodysculpturefitness.blogspot.pt/

Bompa, T., & Cornacchia, L. (2000). *Treinamento de força consciente.*

Conduta, F. L. (2012). A importância da propriocepção. Uma revisão bibliográfica. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16*, Nº 165.

Cross Training Portugal. (20 de Maio de 2016). Obtido de http://crosstraining.pt/o-que-e-o-crosstraining/

Kerri Winters - Stone, P. (2005). *Action Plan For Osteoporosis - Your guide to stronger, healthier bones.* USA: Human Kinetics.

Madey, R. (9 de Junho de 2016). *Ruymadey.com.br*. Obtido de Ruymadey.com.br/Blog

Magalhães, S., Viamonte, S., & Brito, I. (2013). O papel do exercício físico na artrite idiopática juvenil. *Medicina Desportiva*, 11-13.

Marchand, E. A. (Diciembre de 2001). Aspectos a serem considerados no treinamento resistido. *http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 7* , N° 43.

Pellegrino, L. (6 de Junho de 2016). *Dr. Luciano Pellegrino*. Obtido de http://www.drlucianopellegrino.com.br/: http://www.drlucianopellegrino.com.br/website/index.php/orientacoes-ao-paciente/114-o-que-e-cifose

Pereira, H. V. (2008). *Transforme-se no seu Personal Trainer.* Lisboa: Sílabo, Lda.

Place, H. (s.d.). *Personal Trainning Fundation Course - O Professional de Excelência.* Homes Place - Training Academy.

Prentice, W. E., & Voigth, M. L. (2003). *Técnicas em reabilitação musculoesquelética.* Porto Alegre: Artmed.

Prozis official blog. (17 de Maio de 2016). Obtido de www.prozis.com: http://www.prozis.com/blog/pt-pt/hiit-quais-seus-beneficios/

Raiol, R. d., & Raiol, P. A. (2011). Os diferentes tipos de exercícios físicos no controle da obesidade. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15*, Nº 152.

Raposo, F. (2015). *Manual de treino funcional integrado.* André Manz Produções Culturais e Desportivas, Unipessoal Lda.

Silva, S. (13 de Junho de 2016). *Holmesplace.* Obtido de http://holmesplace.pt/pt/osteoporose-e-exercicio-fisico-a628.html

Teotônio, J. d., Blumer, L. M., Santos, M. d., Carvalho, T. B., & Viana, H. B. (2013). Treinamento funcional: benefícios, métodos e adaptações. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17*, Nº 178.

Anexos

Anexo 1 – Convenção de estágio

IPG Politécnico da Guarda

CONVENÇÃO DE ESTÁGIO

Cursos de Especialização Tecnológica (CET)
Licenciaturas
Mestrados

MODELO
GESP.003.02
1/2

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.

Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento.

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.

Escola: [x] ESECD [ ] ESS [ ] ESTG [ ] ESTH

Tipologia do Estágio:

[x] **Curricular** [ ] **Extracurricular** [ ] **Outro:** _____

Ao abrigo de **protocolo ou especificidade formativa?** [ ] Sim. Qual? _____ (preencher o ANEXO correspondente)

1. INTERVENIENTES

ESTUDANTE:

Nome: Vítor Fernando Ribeiro da Graça

[ ] Curso de Especialização Tecnológica (CET) [x] Licenciatura [ ] Mestrado N.º de estudante: 5028 [illegible]

Curso: Desporto Telf.: 963911538

E-Mail: Vgraca8@Gmail.com

No IPG, sob orientação de:

Docente orientador: Fabeer Bastos Martins N.º func.: _____

Escola: [X] ESECD [ ] ESS [ ] ESTG [ ] ESTH [ ] **Externo ao IPG**

Docente coorientador: (quando aplicável) _____ N.º func.: _____

Escola: [ ] ESECD [ ] ESS [ ] ESTG [ ] ESTH [ ] **Externo ao IPG**

ENTIDADE:

Denominação: IPGym

NIF: _____ E-mail: ipg@ipg.pt / ipggym@ipg.pt

Morada: Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, nº 50

Código postal: 6300 - 559 Localidade: Guarda

Telefone: 271220100 Telemóvel: _____ Fax: 271222690

Supervisor Natalina Rosa Costa

Habilitações académicas: Mestre Cargo/Função: Docente / Diretora Técnica

Telf. direto: 271220115 E-mail: rocosta@ipg.pt

2. PERÍODO

Estágio a realizar entre: 21/10/2015 a 10/06/2016 Duração: 380H

IPG Politécnico da Guarda

CONVENÇÃO DE ESTÁGIO

Cursos de Especialização Tecnológica (CET)
Licenciaturas
Mestrados

MODELO
GESP.003.02
1/2

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 – 5300-559 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.

Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento.

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 original para a Entidade.

Escola: [x] ESECD [ ] ESS [ ] ESTG [ ] ESTH

Tipologia do Estágio:

[x] Curricular [ ] Extracurricular [ ] Outro: _____

Ao abrigo de **protocolo ou especificidade formativa?** [ ] Sim. Qual? _____ (preencher o ANEXO correspondente)

1. INTERVENIENTES

ESTUDANTE:

Nome: Vítor Eduardo Pinheiro da Graça

[ ] Curso de Especialização Tecnológica (CET) [x] Licenciatura [ ] Mestrado N.º de estudante: 5044[illegible]

Curso: Desporto Tel: 9[illegible]

E-Mail: Vgraca8@Gmail.com

No IPG, sob orientação de:

Docente orientador: Fabio Bastos Martins N.º func.: [illegible]

Escola: [x] ESECD [ ] ESS [ ] ESTG [ ] ESTH [ ] Externo ao IPG

Docente coorientador: (quando aplicável) _____ N.º func.: _____

Escola: [ ] ESECD [ ] ESS [ ] ESTG [ ] ESTH [ ] Externo ao IPG

ENTIDADE:

Denominação: IPGym

NIF: _____ E-mail: ipg@ipg.pt / ipgym@ipg.pt

Morada: Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, n.º 50

Código postal: 6300 - 559 Localidade: Guarda

Telefone: 271220100 Telemóvel: _____ Fax: 271222690

Supervisor: Natalina Rosa Cabeleira

Habilitações académicas: Mestre Categoria: Docente / Diretora Técnica

Tel. direto: 271220134 E-mail: nrcase@ipg.pt

2. PERÍODO

Estágio a realizar entre: 21/02/2015 a 10/06/2016 Duração: 300H

Anexo 2 – Aulas de Grupo

PUMP

O suor é a tua dedicação, o empenho o teu resultado!

Aula de PUMP	Objetivo: Trabalhar todo o corpo	
Benefícios: Melhora a resistência e força; Queima de gordura localizada; Melhora a		
1ª Rotina	Data: 11 - 11 - 2015	PT: Vítor Graça
Aquecimento	Música/Autor - Ten feet tall/Wrabel	

Intensidade	Exercício	Tempos	Material
— —	Preparação		Barra + Discos
○ ○ ○ ○	Peso morto c/barra ao joelho	8/8	Barra + Discos
⊖ ⊖ ⊖ ⊖	Peso morto c/barra ao joelho + Remada inclinad	8/8	Barra + Discos
⊗ ⊗ ⊗ ⊗	Peso morto c/barra ao joelho + Remada inclinad	4/4	Barra + Discos
× × × ×	Remada inclinada	2/2	Barra + Discos
○ ○ ○ ○	Remada Vertical	8/8	Barra + Discos
⊖ ⊖ ⊖ ⊖	Clean and press	8/8	Barra + Discos
⊗ ⊗ ⊗ ⊗	Clean and press	4/4	Barra + Discos
× × × ×	Agachamento com barra	2/2	Barra + Discos
× × × ×	Agachamento com barra - Baixo/Meio/Baixo/Cim	2/2	Barra + Discos
○ ○ ○ ○	Remada vertical	4/4	Barra + Discos
⊖ ⊖ ⊖ ⊖	Clean and press	2/2	Barra + Discos
⊗ ⊗ ⊗ ⊗	Clean and press	1/1	Barra + Discos
× × × ×	Lunge - Dir. Atrás	2/2	Barra + Discos
× × × ×	Lunge - Esq. Atrás	2/2	Barra + Discos
— — — —	Preparação		Discos
○ ○ ○ ○	Abdução do ombro (Aberturas)	4/4	Discos
⊖ ⊖ ⊖ ⊖	Abdução do ombro + Rotação externa	8/8	Discos
⊖ ⊖ ⊖ ⊖	Abdução do ombro + Rotação externa + Elevação (Press)	8/8	Discos
× × × ×	Elevação do Ombro	2/2	Discos
× × × ×	Elevação do Ombro	2/2	Discos

O suor é a tua dedicação, o empenho o teu resultado!

Aula de PUMP	Objetivo: Trabalhar todo o corpo	
Benefícios: Melhora a resistência e força; Queima de gordura localizada; Melhora a postura; Previne a osteoporose; Gasto calórico médio de 500kcal/aula; Ameniza ou elimina a		
1ª Rotina	Data: 11 - 11 - 2015	PT: Vítor Graça
Pernas	Música/Autor - Best day of my life/American Authors	

Intensidade	Exercício	Tempos	Material
— —	Preparação		Barra + Discos
○ ○ ○ ○	Agachamento com barra	8/8	Barra + Discos
⊖ ⊖	Agachamento com barra	4/4	Barra + Discos
⊗ ⊗ ⊗ ⊗	Agachamento com barra	2/2	Barra + Discos
× ×	Agachamento com barra	1/1	Barra + Discos
○ ○ ○ ○	Agachamento com barra	8/8	Barra + Discos
⊖ ⊖	Agachamento com barra	4/4	Barra + Discos
⊗ ⊗ ⊗ ⊗	Agachamento com barra	2/2	Barra + Discos
× ×	Agachamento com barra	1/1	Barra + Discos
○ ○ ○ ○	Agachamento com barra	8/8	Barra + Discos
⊖ ⊖	Agachamento com barra	4/4	Barra + Discos
⊗ ⊗ ⊗ ⊗	Agachamento com barra	2/2	Barra + Discos
× × × ×	Agachamento com barra	1/1	Barra + Discos

O suor é a tua dedicação, o empenho o teu resultado!

Aula de PUMP	Objetivo: Trabalhar todo o corpo	
Benefícios: Melhora a resistência e força; Queima de gordura localizada; Melhora a postura; Previne a		
1ª Rotina	Data: 11 - 11 - 2015	PT: Vítor Graça
Peito	Música/Autor - Hold back the river/James Bay	

Intensidade	Exercício	Tempos	Material
— —	Preparação		Barra + Discos + Step + Tapete
○ ○ ○ ○	Supino horizontal com barra no Step	8/8	Barra + Discos + Step + Tapete
⊖ ⊖ ⊖ ⊖	Supino horizontal com barra no Step	4/4	Barra + Discos + Step + Tapete
⊗ ⊗	Supino horizontal com barra no Step	2/2	Barra + Discos + Step + Tapete
× × × ×	Supino horizontal com barra no Step	1/1	Barra + Discos + Step + Tapete
⊖ ⊖	Supino horizontal com barra no Step	4/4	Barra + Discos + Step + Tapete
○ ○	Supino horizontal com barra no Step	8/8	Barra + Discos + Step + Tapete
⊖ ⊖	Supino horizontal com barra no Step	4/4	Barra + Discos + Step + Tapete
⊗ ⊗ ⊗ ⊗	Supino horizontal com barra no Step	2/2	Barra + Discos + Step + Tapete
× × × ×	Supino horizontal com barra no Step	1/1	Barra + Discos + Step + Tapete
○ ○	Supino horizontal com barra no Step	8/8	Barra + Discos + Step + Tapete

O suor é a tua dedicação, o empenho o teu resultado!

Aula de PUMP	Objetivo: Trabalhar todo o corpo	
Benefícios: Melhora a resistência e força; Queima de gordura localizada; Melhora a postura; Previne a		
1ª Rotina	Data: 11 - 11 - 2015	PT: Vítor Graça
Costas	Música/Autor - Sexy and i know it/LMFAO	

Intensidade	Exercício	Tempos	Material
— — — —	Preparação		Barra + Discos
○ ○ ○ ○	Peso Morto c/barra até ao joelho	4/4	Barra + Discos
⊖ ⊖ ⊖ ⊖	Peso Morto c/barra até ao joelho + Remada inclinada	4/4	Barra + Discos
⊗ ⊗ ⊗ ⊗	Remada inclinada	8/8	Barra + Discos
× × × ×	Remada inclinada	1/1	Barra + Discos
○ ○ ○ ○	Peso Morto c/barra até ao joelho	4/4	Barra + Discos
⊖ ⊖ ⊖ ⊖	Peso Morto c/barra até ao joelho + Remada inclinada	4/4	Barra + Discos
⊗ ⊗ ⊗ ⊗	Remada inclinada	8/8	Barra + Discos
× × × ×	Remada inclinada	1/1	Barra + Discos
○ ○ ○ ○	Peso Morto c/barra até ao joelho	4/4	Barra + Discos
⊖ ⊖ ⊖ ⊖	Peso Morto c/barra até ao joelho + Remada inclinada	4/4	Barra + Discos
○ ○ ○ ○	Peso Morto c/barra até ao joelho	4/4	Barra + Discos
○ ○ ○ ○	Remada inclinada	8/8	Barra + Discos

O suor é a tua dedicação, o empenho o teu resultado!

Aula de PUMP	Objetivo: Trabalhar todo o corpo	
Benefícios: Melhora a resistência e força; Queima de gordura localizada; Melhora a postura; Previne a		
1ª Rotina	Data: 11 - 11 - 2015	PT: Vítor Graça
Tríceps	Música/Autor - Give me everything/Pitbull	

Intensidade	Exercício	Tempos	Material
— — — —	Preparação		Step
○ ○ ○ ○	Fundos c/mãos no step (dedos virados para a frente)	8/8	Step
⊖ ⊖ ⊖ ⊖	Fundos c/mãos no step (dedos virados para a frente)	4/4	Step
⊗ ⊗ ⊗ ⊗	Fundos c/mãos no step (dedos virados para a frente)	2/2	Step
X X X X	Fundos c/mãos no step (dedos virados para a frente)	1/1	Step
○ ○ ○ ○	Fundos c/mãos no step (dedos virados para a frente)	8/8	Step
— — — —	Descanso	8/8	Step
○ ○ ○ ○	Fundos c/mãos no step (dedos virados para a frente)	8/8	Step
⊖ ⊖ ⊖ ⊖	Fundos c/mãos no step (dedos virados para a frente)	4/4	Step
⊗ ⊗ ⊗ ⊗	Fundos c/mãos no step (dedos virados para a frente)	2/2	Step
X X X X	Fundos c/mãos no step (dedos virados para a frente)	1/1	Step
○ ○ ○ ○	Fundos c/mãos no step (dedos virados para a frente)	8/8	Step
— — — —	Descanso	8/8	Step
○ ○ ○ ○	Fundos c/mãos no step (dedos virados para a frente)	8/8	Step
⊖ ⊖ ⊖ ⊖	Fundos c/mãos no step (dedos virados para a frente)	4/4	Step
⊗ ⊗ ⊗ ⊗	Fundos c/mãos no step (dedos virados para a frente)	2/2	Step
X X X X	Fundos c/mãos no step (dedos virados para a frente)	1/1	Step
○ ○ ○ ○	Fundos c/mãos no step (dedos virados para a frente)	8/8	Step

O suor é a tua dedicação, o empenho o teu resultado!

Aula de PUMP	Objetivo: Trabalhar todo o corpo	
Benefícios: Melhora a resistência e força; Queima de gordura localizada; Melhora a postura; Previne a		
1ª Rotina	Data: 11 - 11 - 2015	PT: Vítor Graça
Bíceps	Música/Autor - Bastille/Pompeii	

Intensidade	Exercício	Tempos	Material
— — — —	Preparação		Barra c/discos ou Discos
○ ○ ○ ○	Curl	8/8	Barra c/discos ou Discos
⊖ ⊖ ⊖ ⊖	Curl	4/4	Barra c/discos ou Discos
⊗ ⊗ ⊗ ⊗	Curl	2/2	Barra c/discos ou Discos
X X	Curl - meio/baixo/cima; cima/meio/Baixo	4/4	Barra c/discos ou Discos
○ ○ ○ ○	Curl	8/8	Barra c/discos ou Discos
⊖ ⊖ ⊖ ⊖	Curl	4/4	Barra c/discos ou Discos
⊗ ⊗ ⊗ ⊗	Curl	2/2	Barra c/discos ou Discos
X X X X	Curl - meio/baixo/cima/baixo	4/4	Barra c/discos ou Discos
○ ○ ○ ○	Curl	8/8	Barra c/discos ou Discos
⊖ ⊖ ⊖ ⊖	Curl	4/4	Barra c/discos ou Discos
⊗ ⊗ ⊗ ⊗	Curl	2/2	Barra c/discos ou Discos
X X X X	Curl - cima/meio/cima/baixo	4/4	Barra c/discos ou Discos
○ ○ ○ ○	Curl	8/8	Barra c/discos ou Discos

O suor é a tua dedicação, o empenho o teu resultado!

Aula de PUMP	Objetivo: Trabalhar todo o corpo	
Benefícios: Melhora a resistência e força; Queima de gordura localizada; Melhora a postura; Previne a		
1ª Rotina	Data: 11 - 11 - 2015	PT: Vítor Graça
Fundos	Música/Autor - Geronimo/Sheppard	

Intensidade	Exercício	Tempos	Material
— —	Preparação		Discos
○ ○ ○ ○	Lunge - Dir. atrás	8/8	Discos
⊖ ⊖ ⊖ ⊖	Lunge - Dir. atrás	4/4	Discos
⊗ ⊗ ⊗ ⊗	Lunge - Dir. atrás	1/1	Discos
○ ○ ○ ○	Lunge - Dir. atrás	8/8	Discos
— — — —	Preparação		Discos
⊖ ⊖ ⊖ ⊖	Lunge - Esq. atrás	8/8	Discos
⊗ ⊗ ⊗ ⊗	Lunge - Esq. atrás	4/4	Discos
○ ○ ○ ○	Lunge - Esq. atrás	1/1	Discos
○ ○ ○ ○	Lunge - Esq. atrás	8/8	Discos
— —	Preparação		Discos
○ ○ ○ ○	Agachamento com disco à frente	8/8	Discos
○ ○ ○ ○	Agachamento com disco à frente	8/8	Discos
⊖ ⊖ ⊖ ⊖	Agachamento com disco à frente	4/4	Discos
⊗ ⊗ ⊗ ⊗	Agachamento com disco sobre a cabeça	1/1	Discos
○ ○ ○ ○	Agachamento com disco sobre a cabeça	8/8	Discos

O suor é a tua dedicação, o empenho o teu resultado!

Aula de PUMP	Objetivo: Trabalhar todo o corpo	
Benefícios: Melhora a resistência e força; Queima de gordura localizada; Melhora a		
1ª Rotina	Data: 11 - 11 - 2015	PT: Vítor Graça
Ombros	Música/Autor - Can't hold us down/Macklemore	

Intensidade	Exercício	Tempos	Material
— — — —	Preparação		Discos
⊖ ⊖ ⊖ ⊖	Abdução do ombro (Aberturas)	4/4	Discos
⊖ ⊖ ⊖ ⊖	Abdução do ombro + Rotação externa	8/8	Discos
⊖ ⊖ ⊖ ⊖	Abdução do ombro	4/4	Discos
⊖ ⊖ ⊖ ⊖	Abdução do ombro + Rotação externa	8/8	Discos
⊖ ⊖ ⊖ ⊖	Abdução do ombro + Rotação externa + Elevação (Press)	8/8	Discos
○ ○ ○ ○	Elevação do Ombro	4/4	Discos
⊗ ⊗ ⊗ ⊗	Elevação do Ombro	2/2	Discos
— — — —	Descanso		Discos
⊖ ⊖ ⊖ ⊖	Abdução do ombro	4/4	Discos
⊖ ⊖ ⊖ ⊖	Abdução do ombro + Rotação externa	8/8	Discos
⊖ ⊖ ⊖ ⊖	Abdução	4/4	Discos
⊖ ⊖ ⊖ ⊖	Abdução do ombro + Rotação externa	8/8	Discos
○ ○ ○ ○	Abdução do ombro + Rotação externa + Elevação (Press)	4/4	Discos
○ ○ ○ ○	Abução do ombro + Rotação externa + Elevação (press)	8/8	Discos
⊗ ⊗ ⊗ ⊗	Elevação do Ombro	1/1	Discos
⊗ ⊗ ⊗ ⊗	Elevação do Ombro	1/1	Discos
⊗ ⊗ ⊗ ⊗	Abdução do ombro + Rotação externa + Elevação (Press)	8/8	Discos
⊗ ⊗ ⊗ ⊗	Abdução do ombro + Rotação externa + Elevação (Press)	8/8	Discos

O suor é a tua dedicação, o empenho o teu resultado!

Aula de PUMP	Objetivo: Trabalhar todo o corpo	
Benefícios: Melhora a resistência e força; Queima de gordura localizada; Melhora a postura; Previne a		
1ª Rotina	Data: 11 - 11 - 2015	PT: Vítor Graça
Abdominais	Música/Autor - El Perdón/Nicky Jam	

Observações: Nesta faixa de abdominais, não há uma sequência como as restantes faixas. Basicamente, esta faixa, vive do improviso, consoante as pessoas aparentam estar (se muito ou pouco cansadas).

ABDOexpress

O suor é a tua dedicação, o empenho o teu resultado! IPGYM		
Aula de ABDO Express	**Objetivo:** Trabalho de CORE	
Benefícios: Melhora a resistência e força; Queima de gordura localizada; Melhora a postura		
1ª Semana	**Data: 09 - 11 - 2015**	**PT:** Vítor Graça
Música	**Exercício ou Grupo Muscular**	
Música brasileira - 11 TEMAS	Curl - 8x2 + curl invertido 8x2 (música toda)	
Música brasileira - 11 TEMAS	Obliculos (perna cruzada; mão contrária da perna) 16x2 Dir. + 16x2 Esq (mísica toda)	
Música brasileira - 11 TEMAS	Curl com as pernas elevadas - 16x2 + lombares 16x2 (música toda)	
Música brasileira - 11 TEMAS	Obliculos (joelhos fletidos; mão ao calcanhar) 16x2 Dir. + 16x2 Esq + Prancha	
Música brasileira - 11 TEMAS	Lombares laterais c/joelho fletido 16x2 dir + 16x2 esq + Prancha 20" (música toda)	
Música brasileira - 11 TEMAS	Prancha 30" + lombares 16 (música toda)	
Música brasileira - 11 TEMAS	Elevação das pernas e braços 16x2 (música toda)	
Música brasileira - 11 TEMAS	Prancha Lateral 30" dir + 30" esq (música toda)	
Música brasileira - 11 TEMAS	Prancha com murros (alternado) 1' x 2	
Música brasileira - 11 TEMAS	Alongamentos	

HIIT

O suor é a tua dedicação, o empenho o teu resultado!					
HIIT	**Objetivo:** Morrer para nascer!				
Lesões/Impedimentos: Não há nem pode haver					
	Data: 17 - 04 - 2016			**PT:** Vítor Graça	
Tabata power					
Aquecimento:	Straight Arm Jack; Scissor chest opener; Lateral Lunge; Downdog spider				
Nº	Descrição	Séries	Rep.	Cargas	Tabata
1	Burpee Lunge alt; Plyo jump			Corporal	20'' - 10''
2	Split Lunge Punch; Back Lunge Kick			Corporal	20'' - 10''
3	Moving Plyo Push-up; Push-up pop-up			Corporal	20'' - 10''
4	Push-up row; Knee Push-up Row			Corporal	20'' - 10''
5	Fast power Jump; Slow power Jump			Corporal	20'' - 10''
6	High jumps; Squat Knee up			Corporal	20'' - 10''
7	Switch Kick Abs; Switch Kick Abs R and L; Scissor Abs			Corporal	20'' - 10''
8	Tricep Dip Reach; Single-Leg Tricepd Dip - L and R			Corporal	20'' - 10''
9	Speed Tricep Dip			Corporal	20'' - 10''
10	Power Jump				1'
Parte final do treino:	Respirar				
Alongamentos:	2'				

Indoor Cycling

Indoor Cycling IPGym - 44min.											
1-PLNS-03:37 (5)	2-DNV 04:29 (6)	3-SBS/P 03:08 (7)	4-DNV 03:26 (8)	5-PGRS 03:47 (9)	6-PLNS-03:48 (5)	7-SBSP 04:49 (8)	8-PGRS 03:38 (9)	9-SBSP 03:33 (8)	10-PGRS 03:51 (9)	11-RELAX-04:12 (4)
	⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗ ○○○○ ⊗⊗⊗⊗ × × × × 8 × × × × 8 ⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗ × × × × 8 × × × × 8 ○○○○ ○○○○ × × × × 8 × × × × 8 × × × × 8 ⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	○○○○ ○○○○ × × × × × × × × × × × × × × × × ⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗ × × × × × × × × ○○⊗⊗ × × × × × × × ×	○○○○ ○○○○ ⊗⊗⊗⊗ ○○○○ × × × × 4 ⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗○○ ○○ × × × × 4 ○○○○ 2T × × × × 4 ⊗⊗⊗⊗	⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗ 2T ○○○○ ⊗⊗⊗⊗ 2T × × × × × × × × ○○⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗ ○○○○ ⊗⊗⊗⊗ × × × × × × × × × × × × ○○	INTRO ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗ × × × × × × × × ○○⊗⊗ × × × × × × × × ○○○○ ○○○⊗ ×	○○○○ ⊗⊗⊗⊗ 2T × × × × × × × × ⊗⊗⊗⊗ × × × × × × × × ⊗⊗⊗⊗ ○○○○ ⊗⊗⊗⊗ 2T ○○○○ ⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗ × × × × × × × ×	⊗⊗⊗○ ○○○○ ○○○○ ○⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗ ⊗ × × × × × × × × × ○○○○ ○○○○ ⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗ × × × × × × × ×	○○○○ ⊗⊗⊗⊗ 2T × × × × × × × × × × × × ⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗ × × × × × × × × × × × × × × × × ○○○○ ⊗⊗⊗⊗ × × × × × × × × × × × × × × × ×

Power Fit

1- Aquecimento 03:51		Exercício	Nº Repet
Intro	Ombros	Rodar ombros para trás	16
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	Braços	Extensão alternada Braço Direito + Braço Esquerdo	16 (Baixo) + 16 (Cima)
OOOO	Pernas	Agachamento	8
⊗⊗⊗⊗ 4T	Pernas	Flexão do joelho (puxa calcanhar) step	8 (D) + 8 (E)
×××× ××××	Braços	Extensão frontal M.S	16 (Baixo) + 16 (Cima)
⊗⊗⊗⊗	Pernas	Sobe joelho no step (D)	16
⊗⊗⊗⊗	Pernas	Sobe joelho no step (E)	16
OOOO	Pernas	Agachamento	8
⊗⊗⊗⊗ 4T	Pernas	Flexão do joelho (puxa calcanhar) alternada	16
×××× ××××	Braços	Extensão frontal M.S	16 (Baixo) + 16 (Cima)
⊗⊗⊗⊗ 4T	Pernas	Flexão do joelho (puxa calcanhar) alternada	16
×××× ×	Pernas	Deslocamentos laterais	8
Objetivo	Aumentar a temperatura corporal		

2- Pernas e Ombros 03:25		Exercício	Nº Repet
⊗⊗⊗⊗	Pernas	Agachamento	8
⊗⊗⊗⊗	Ombros	Elevação frontal M.S	8
×××× ×××× ××	Pernas + Ombros	Achamento + Elevação frontal M.S	20
⊗⊗⊗⊗	Pernas	Agachamento	8
×××× ×××× ××	Pernas + Ombros	Agachamento + Elevação frontal M.S	20
OOOO	Ombros	Elevação frontal M.S 2 x 2	4
×××× ×××× ××××	Pernas + Ombros	Agachamento + Elevação frontal M.S	24
Objetivo	Tonificar quadríceps, Isquiotibiais, glúteos e deltoides		

3- Pernas 03:27		Exercício	Nº Repet
INTRO OOOO	Pernas	Agachamento 4 x 4	4
⊗⊗⊗⊗	Pernas	Agachamento 1x1	16
×××× ××	Pernas	Agachamento 3 x 1	12
⊗⊗⊗⊗	Pernas	Agachamento 1x1	16
⊗⊗⊗⊗	Pernas	Agachamento 1x1	16
×××× ××××	Pernas	Agachamento 3 x 1	16
OO	Pernas	Agachamento insistido	16
⊗⊗⊗⊗	Pernas	Agachamento 1x1	16
×××× ××4T	Pernas	Agachamento 3 x 1	12
Objetivo	Tonificar quadríceps, Isquiotibiais, glúteos		

4- Cardio 03:44	Exercício	Nº Repet
Intro	Alongamentos	
⊗⊗⊗⊗	Marcha	
××××	Puxa joelho step (E) + (D)	8 (D) + 8 (E)
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	Corrida no step + corrida no chão alternado	6 x (8 + 8)
××××	Puxa joelho step (E) + (D)	8 (D) + 8 (E)
⊗⊗⊗⊗	"V" no step Direita	8
⊗⊗⊗⊗	"V" no step Esquerda	8
××××	Puxa joelho step (E) + (D)	8 (D) + 8 (E)
OOOO	Marcha	
⊗⊗⊗⊗	Toca no step alternado	16
×××× ××××	Puxa joelho step (E) + (D)	2 x (8 (D) + 8 (E))
OOOO	Marcha	
Objetivo	Aumentar a frequência cardíaca	

5- Costas e Biceps 03:02		Exercício	Nº Repet
INTRO ⊗⊗⊗⊗	Bíceps	Flexão M.S 1 x 1	8
×××× ×××× ××××	Costas + Bíceps	Remada (Sup) 1 x 1 + Flexão M.S 1 x 1	3 x (4+4)
⊗⊗⊗⊗	Costas	Remada (Sup) 1 x 1	8
⊗⊗⊗⊗	Bíceps	Flexão M.S 1 x 1	8
⊗⊗⊗⊗	Costas + Bíceps	Remada (Sup) 1 x 1 + Flexão M.S 1 x 1	4 + 4
×××× ×××× ××××	Costas + Bíceps	Remada (Sup) 1 x 1 + Flexão M.S 1 x 1	3 x (4+4)
⊗⊗⊗⊗	Bíceps	Flexão M.S 1 x 1	8
Objetivo	Tonificar dorsais e bíceps		

6- Costas e ombros 03:10	Exercício	Nº Repet
Intro ⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	Remada (Pro) 1x 1	16
OOOO ⊗⊗⊗⊗	Remada alta 1x 1	16
××××	Remada (Pro) 1x 1 + Remada alta 1x 1	4 + 4
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	Remada (Pro) 1x 1	16
OOOO ⊗⊗⊗⊗	Remada alta 4 x 4 lento	8
××××	Remada (Pro) 1x 1 + Remada alta 1x 1	4 + 4
Objetivo	Tonificar trapézio, deltoide e dorsais	

7- Pernas e Tríceps 03:00		Exercício	Nº Repet
INTRO ⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	Pernas	Lunge no step 1 x 1	8 (D) + 8 (E)
○○○○	Tríceps	Press francês 1x1	8
××××	Pernas + Tríceps	Lunge no step 1 x 1 + Press francês 1x1	4 (D) + 4 (E)
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	Pernas	Lunge no step 1 x 1	8 (D) + 8 (E)
○○○○	Tríceps	Press francês 1x1	8
××××	Pernas + Tríceps	Lunge no step 1 x 1 + Press francês 1x1	4 (D) + 4 (E)
○○○⊗ ○○○⊗	Tríceps	Lunge no step curtos	16 (D) + 16 (E)
××××	Pernas + Tríceps	Lunge no step 1 x 1 + Press francês 1x1	4 (D) + 4 (E)
Objetivo	Tonificar Glúteos, Isquiotibiais e Tríceps		

8- Cardio 03:48	Exercício	Nº Repet
Intro ○○○○ ○○○○	Corrida	
⊗⊗⊗⊗	Sky	32
×××× ××××	Jumping Jack	2 x 16
8T ○○○○ ○○○○	Corrida	
⊗⊗⊗⊗	Sky	32
×××× ×××× ××××	Jumping Jack	3 x 16
⊗⊗⊗⊗	Sky	32
Objetivo	Tonificar trapézio, deltoide e dorsais	

11- Abdominais 06:00		Exercício	Nº Repet
INTRO			
⊗⊗⊗⊗X ⊗⊗⊗⊗	Reto Abdominal	Abdominais com disco	16
8T ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○	Oblíquos	Flexão cruzada do tronco	16 (D) + 16 (E)
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	Abdominal	Abdominais com disco	16
×××× ××××	Oblíquos	Russian Twist com disco	16
8T ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○	Abdominal	Prancha com abdução alternada M.I	4 x 8
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	Peito	Push Up	16
×××× ××××	Core	Prancha	
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	Core	Prancha	
Objetivo	Tonificar Peito e Zona Core		

9- Peito e Tríceps 04:27		Exercício	Nº Repet
INTRO			
○○○○ ○○○○	Peito	Flexão M.S 2 x 2	8
⊗⊗⊗⊗	Tríceps	Press Frances 2 x 2	4
⊗⊗⊗⊗	Tríceps	Press Frances 1 x 1	8
××××	Peito	Flexão M.S 1 x 1	8
⊗⊗⊗⊗	Peito	Flexão M.S 2 x 2	4
××××	Peito	Flexão M.S 1 x 1	8
○○○○ ○○○○	Peito	Flexão M.S 4 x 4	4
⊗⊗⊗⊗	Tríceps	Press Frances 2 x 2	4
⊗⊗⊗⊗	Tríceps	Press Frances 1 x 1	8
×××× ××××	Peito	Flexão M.S 1 x 1	16
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	Tríceps	Press francês 2x2	8
Objetivo	Tonificar Peito e Tríceps		

10- Adutoress e Glúteos 03:39		Exercício	Nº Repet
INTRO ○○○○			
⊗⊗⊗⊗	Adutores	Abdução lateral M.I (D)	8
○○⊗⊗	Adutores	Abdução lateral M.I (E)	8
×××× ××××	Adutores	Abdução lateral M.I (D) + Abdução lateral M.I (E)	8 (D) + 8 (E)
○○○○	Glúteos	Ponte de glúteos no step	8
⊗⊗⊗⊗	Glúteos	Ponte de glúteos no step 1 x 1	8
○○⊗⊗	Glúteos	Ponte de glúteos no step	16 (D) + 16 (E)
×××× ××××	Glúteos	Ponte de glúteos no step alternado	8 (D) + 8 (E)
○○○○ 4T	Glúteos	Ponte de glúteos no step 1 x 1	8
⊗⊗⊗⊗	Glúteos	Ponte de glúteos no step alternado	8 (D)
××××	Glúteos	Ponte de glúteos no step alternado	8 (E)
Objetivo	Tonificar Glúteos e Adutores		

12- Relaxamento 03:38	Alongamentos
Objetivo	Diminuir a frequência cardíaca

Anexos 3 – Treinos de clientes

Diogo Babo

O suor é a tua dedicação, o empenho o teu resultado!

Cliente: Diogo Babo	**Objetivo:** Fortalecimento	
Lesões/Impedimentos: Artrite Idiopática Juvenil		
1ª Semana	**Data: 7 – 1 – 2016**	**PT:** Vítor Graça

Treino de A.A. (Adaptação Anatómica)

Aquecimento:	10' no remo

Nº	Descrição	Séries	Rep.	Cargas	Pausa
1	Prensa de pernas	2	15	40	30"
2	Puxador Alto	2	15	25	20"
3	Extensão da Anca	2	15	40	30"
4	Remada Horizontal	2	15	20	30"
5	Extensão do joelho – Início a 45 graus	2	10	5	30"
6	Peck Deck	2	10	25	30"
7	Flexão do joelho	2	10	10	30"
8	Biceps na máq. Cabos	2	10	15	30"
9	Triceps na máq Cabos	2	10	15	40"
10	Core – Livre			Corporal	

Parte final do treino:	10' no remo
Alongamentos:	Livre

OBSERVAÇÕES: O Diogo apresenta Artrite Idiopática Juvenil , por isso há um cuidado especial no planeamento das cargas. Visto não ser possível realizar testes de força, devido à sua patologia, foi através da percepção do esforço subjetivo que fomos controlando o treino.

João Vieira

O suor é a tua dedicação, o empenho o teu resultado!

Cliente: João Vieira	**Objetivo:** Fortalecimento	
Lesões/Impedimentos:		
2ª Semana	**Data: Janeiro - 2016**	**PT:** Vítor Graça

Treino de TRX

Aquecimento:	10' Remo

Nº	Descrição	Séries	Rep.	Cargas	Pausa
1	TRX squat	3	30''	corporal	30''
2	TRX Squat One-Leg	3	30''	corporal	30''
3	TRX row - Remada	3	30''	corporal	30''
4	TRX Hamstring - Deitado em decúbito dorsal com os calcanhares no TRX.	3	30''	corporal	30''
5	TRX rool out - Knee	3	30''	corporal	30''
6	TRX Chest Press	3	30''	corporal	30''
7	TRX Deltoid T	3	30''	corporal	30''
8	TRX Plank - Prancha	3	30''	corporal	30''
9	TRX Deltoid fly Y	3	30''	corporal	30''
10	TRX Crunch	3	30''	corporal	30''

Parte final do treino:	Remo 10'
Alongamentos:	Livre

OBSERVAÇÕES: A sequência do treino é a seguinte: 1ª série de 1º exer, 1ªsérie do 2º exer.....1ª série do 10º exer. No final da 1ª série de todos os exercícios repete mais duas vezes.

André Azevedo

O suor é a tua dedicação, o empenho o teu resultado!

Cliente: André Azevedo	**Objetivo:** Fortalecimento	
Lesões/Impedimentos: Apresenta uma ligeira cifose + lordose		
1ª Semana	**Data: 7 - 12 - 2015**	**PT:** Vítor Graça

Treino de A.A. (Adaptação Anatómica)

Aquecimento:	10' no remo

Nº	Descrição	Séries	Rep.	Cargas	Pausa
1	Puxador Alto	3	15	25	30''
2	Prensa de pernas	3	15	80	20''
3	Remada horizontal	3	15	30	30''
4	Extensão de joelho - Leg extension	3	15	10	30''
5	Peck Deck	3	15	25	30''
6	Flexão de joelho - Leg curl	3	15	10	30''
7	Bícipete na máquina de cabos	3	15	15	30''
8	Extensão de glúteo na máquina nº1	3	15	30	30''
9	Abdominais - Livre	2	20	Corporal	40''
10	Lombares - Livre	2	20	Corporal	40''

Parte final do treino:	Alongamentos assistidos para melhorar a postura + Prancha 3x 1'
Alongamentos:	Livre

OBSERVAÇÕES: O André apresenta duas patologias (cifose torácica e lordose lombar) o que complica a execução de alguns exercícios. No entanto é preciso fortalecer os princípais grupos musculares.

Marina

O suor é a tua dedicação, o empenho o teu resultado!

Cliente: Marina Castanheira	**Objetivo: Perda de massa gorda**
Lesões/Impedimentos: Nada a registar	
1ª Semana	**Data: 04 – 03 – 2016**	**PT:** Vítor Graça

Treino de A.A. (Adaptação Anatómica)

Aquecimento:	10' bicicleta

Nº	Descrição	Séries	Rep.	Cargas	Pausa
1	Prensa de pernas	2	15	70	30"
2	Puxador Alto	2	15	25	20"
3	Extensão da Anca	2	15	40	30"
4	Remada Horizontal	2	15	20	30"
5	Extensão do joelho - Início a 45 graus	2	10	5	30"
6	Peck Deck	2	10	25	30"
7	Flexão do joelho	2	10	10	30"
8	Biceps na máq. Cabos	2	10	15	30"
9	Triceps na máq Cabos	2	10	15	40"
10	Core - Livre			Corporal	

Parte final do treino:	10' no remo
Alongamentos:	Livre

OBSERVAÇÕES:

Omadeus

O suor é a tua dedicação, o empenho o teu resultado!

Cliente: Omadeus	**Objetivo:** Fortalecimento	
Lesões/Impedimentos:		
1ª Semana	**Data: Janeiro - 2016**	**PT:** Vítor Graça

Treino de TRX

Aquecimento:	10' Bicicleta ou Remo

Nº	Descrição	Séries	Rep.	Cargas	Pausa
1	TRX squat - Agachamento	3	30''	corporal	30''
2	TRX sprinter - Sprintar	3	30''	corporal	30''
3	TRX Hamstring - Deitado em decúbito dorsal com os calcanhares no TRX.	3	30''	corporal	30''
4	TRX row - Remada	3	30''	corporal	30''
5	TRX chest press - Peito	3	30''	corporal	30''
6	TRX Deltoid fly T	3	30''	corporal	30''
7	TRX Deltoid fly Y	3	30''	corporal	30''
8	TRX Deltoid fly T+Y	3	30''	corporal	30''
9	TRX rool out - Mãos sobre a cabeça	3	30''	corporal	30''
10	TRX Plank - Prancha	3	30''	corporal	30''
10	TRX Crunch - Joelhos ao peito	3	30''	corporal	30''

Parte final do treino:	Livre
Alongamentos:	Livre

OBSERVAÇÕES: A sequência do treino é a seguinte: 1ª série de 1º exer, 1ªsérie do 2º exer.....1ª série do 10º exer. No final da 1ª série de todos os exercícios repete mais duas vezes.

Sandra Rita

O suor é a tua dedicação, o empenho o teu resultado!					
Cliente: Sandra Rita		**Objetivo:** Resistência + Controlo Neuromuscular			
Lesões/Impedimentos: Recuperação de cirurgia a LCA					
1ª Semana	**Data: 26 – 10 – 2015**		**PT:** Vítor Graça		
Treino de Resistência Cardiorespiratória + Propriocepção					
Aquecimento:	10' na passadeira + 10' na bicicleta				
Nº	Descrição	Séries	Rep.	Cargas	Pausa
1	Agachamento com elevação da perna (alternad	3	15	Corporal	30"
2	Andar com elevação da perna esquerda (simular que pedala)	3	1'	Corporal	20"
3	Andar com elevação da perna direita (simular que pedala)	3	1'	Corporal	20"
4	Andar com elevação da perna - Alternado	3	1'	Corporal	20"
5	Equilíbrio na BOSU - Só um apoio (Alternado)	4	30''	Corporal	Não
6	Saltos curtos no mini trampolim com dois apoios	4	1'	Corporal	20"
7	Skipping Baixo (LENTO) no mini trampolim	3	40"	Corporal	10"
8	Agachamento com elevação da perna (alternada) na BOSU	2	15	Corporal	20"
9	Agachamento com elevação da perna (alternada) na BOSU	2	15	Corporal	20"
10	Andar com elevação da perna - Alternado	4	30"	Corporal	10"
Parte final do treino:	10' na bicicleta				
Alongamentos:	10' - assistidos				
OBSERVAÇÕES: A atleta Sandra Rita iniciou, no IPGym, o treino individual para dar continuidade ao que tem vindo a ser feito na fisioterapia. Ainda apresenta receio ao realizar certos exercícios. Ao andar nota-se uma certa dificuldade na flexão do joelho em recuperação. O coxear também é notório. Recomenda-se que se continue com este plano na próxima semana, sempre no 1º dia de treino semanal.					

Maria Carlos

O suor é a tua dedicação, o empenho o teu resultado!

Cliente: Maria Carlos | **Objetivo:** Fortalecimento

Lesões/Impedimentos: Recuperação de cirurgia do menisco

1ª Semana | **Data: 03 - 03 - 2015** | **PT:** Vítor Graça

Aquecimento:	10' na passadeira ou 10' na bicicleta

Nº	Descrição	Séries	Rep.	Cargas	Pausa
1	Subir e Descer step	3	1'	Corporal	30''
2	Salto com equilíbrio a 1 pé	2	1'	Corporal	20''
3	Subir e Descer step	3	1'	discos 5k	20''
4	Agachamento no TRX	3	1'	Corporal	20''
5	Agachamento com salto no TRX	2	30´´	Corporal	30''
6	Skipping Baixo (LENTO) no mini trampolim	2	1'	Corporal	20''
7	Escadas coordenação	3	40''	Corporal	10''
8	Saltos com bola no trampolim	2	40''	Corporal	20''
9	Corrida lenta com Stroops	2	30''	Corporal	20''
10	Andar com elevação da perna - Alternado	3	10m	Corporal	10''

Parte final do treino:	10' na bicicleta
Alongamentos:	10' - assistidos

OBSERVAÇÕES: A Maria apresentou-se com um enorme atraso na sua recuperação, após a operação. Iremos tentar ganhar o tempo que foi perdido para ver se é possível ela voltar a jogar ainda esta época, mas sem nunca correr riscos.

Helena Cidade

O suor é a tua dedicação, o empenho o teu resultado!

Cliente: Helena Cidade	**Objetivo:** Fortalecimento	
Lesões/Impedimentos: 27% Osteoporose		
1ª Semana	**Data: 16 - 05 - 2016**	**PT:** Vítor Graça

Aquecimento:	Remo - 5'

Nº	Descrição	Séries	Rep.	Cargas	Pausa
1	Puxador alto	2/3	12/15	10	30''
2	Prensa de pernas	2/3	12/15	50	30''
3	Remada horizontal	2/3	12/15	20	30''
4	Supino horizontal	2/3	12/15	15	30''
5	Extensão do joelho	2/3	12/15	5	30''
6	Peck deck	2/3	12/15	15	30''
7	Flexão do joelho	2/3	12/15	10	30''
8	Tríceps na máquina de cabos	2/3	12/15	15	30''
9	Biceps na máquina de cabos	2/3	12/15	10	30''

Parte final do treino:	Passadeira 8'
Alongamentos:	livre

OBSERVAÇÕES: A Helena quando se apresentou e disse a sua patologia fiquei curioso sobre como devemos planear treinos de força para pessoas com osteoporose. Essa parte foi a mais fácil. Dificil foi explicar que deveria realizar treinos de força com cargas elevadas.

Anexo 4 – Projeto de estágio

Projeto de organização

Torneio Desportivo Exterior

2016

Street Basket – Voleibol- Ténis – Cross Training

Apresentação

Hoje em dia a prática desportiva é algo imprecindível para o bem estar do ser humano, pois propociona um desenvolvimento ao nível das capacidades coordenativas e condicionais, excelente maneira de socialização, confrontando os praticantes com a importância de valores como a cooperação do respeito por princípios e regras.

É em função disto que o IPGym procura a organização deste evento, sensibilizados para este espaço pedagógico de excelência, reunindo as condições necessárias para que, se promova a actividade física e desportiva a médio - longo prazo.

O objectivo deste evento é criar acima de tudo motivações para a prática de actividade física de maneira a que as pessoas adquiram uma vida mais activa. E de maneira a atingir toda a comunidade do IPG de todos os cursos.

2 Fundamentação/enquadramento na estratégia da organização

O objetivo base deste evento é que sirva de rampa para novos num futuro próximo do Instituto Politécnico da Guarda.

Que a implantação de um ritmo de vida seja inserido nas pessoas de maneira a que não seja algo momentâneo e que a comunidade atual do IPG passe para a seguinte e assim sucessivamente.

3 População alvo

- Docentes;
- Alunos do IPG;

4 Cronograma

O torneio terá início a dia 2 de Junho estando previsto o seu término a 18 do mesmo mês. De acordo com agenda temporal que na seguinte tabela expressará de forma efetiva as várias tarefas respeitantes à organização do evento. O evento será realizado posteriormente as atividades letivas de cada dia (a partir das 18:30).

4.1 Logística e organização do torneio

Tarefa	Data
Promover cartaz do evento	4- Maio
Publicação do evento nas redes sociais	4- Maio
Promover evento nas turmas	6 - Maio
Definir equipas de controlo/torneio	13 - Maio
Encerramento das inscrições	13 - Maio
Elaboração dos quadros competitivos	15 - Maio
Distribuição dos quadros competitivos aos participantes	15 - Maio
Início do torneio	16 - Maio

5 Objetivos

5.1 Geral:

- Promover os espaços e infraestruturas desportivas do campus do I.P.G.
- Inauguração de novas infraestruturas.

5.2 Específicos:

- Promover a atividade física e desportiva a médio, longo prazo;
- Fortalecer e fomentar, as modalidades desportivas propostas;
- Fortalecer o envolvimento da comunidade I.P.G.

6 Atividades

A tabela que se segue apresenta um confinamento adiantado do evento

Modalidade	Local	Data
Crosstraining	Campus do I.P.G.	23 a 25 de Junho
Street Basket	Campo street basket campus do I.P.G.	16 a 25 de Maio
Ténis	Campo de ténis do campus do I.P.G.	16 a 25 de Maio
Voleibol	Campus do I.P.G.	30 Maio 10 de Junho

7 Recursos

7.1 Espaciais

Para a realização do torneio serão necessários vários espaços.

- Campus do I.P.G;
- Campo de ténis do campus do I.P.G.;
- Campo street basket campus do I.P.G.;

7.2 Humanos

Segue-se a discrição dos recursos humanos envolvidos na organização do evento.

7.3 Comissão organizadora

- Anthony Tavares aluno/estagiário da licenciatura em desporto I.P.G.
- Pedro Henriques aluno/estagiário da licenciatura em desporto I.P.G.
- Vítor Graça aluno/estagiário da licenciatura em desporto I.P.G.

7.4 Secretariado

Responsável – Pedro Henriques

7.5 Centro Informático

Anthony Tavares estagiário da licenciatura em desporto I.P.G.

7.6 Colaboradores voluntários

Estagiários do programa IPGym

Alunos da licenciatura do curso de desporto

7.7 Comissão de arbitragem

Estagiários do programa IPGym

8 Financeiros

Neste ponto estão descritas as despesas que devem ser asseguradas pelo IPGym.

Despesas previstas	Quantidade	Valor (euros)
Cartazes promocionais A4	10	0,60
Fichas de inscrição	15	0,45
Grelhas do torneio	75	2,25
Regulamento do torneio	150	4,50
Despesa total	**250**	**7,80**

9 Comunicação do evento

A exploração de canais de comunicação permitirá uma ajustada visibilidade e mobilização da população alvo nos seus diversos contextos de intervenção. De acordo com esta argumentação, serão utilizados os seguintes canais:

Página do Facebook IPGYM.

Skill Games

Ficha de inscrição

Geral

Nome da equipa_____

Nome do jogador	Nº Aluno	Modalidades
Treinador/ Delegado ou Responsável	Telemóvel	E-mail

A organização

_____

A Equipa

_____

Skill Games

Ficha de inscrição
Street Basket

Nome da equipa: _____

Nome do jogador	Nº Aluno
Treinador/ Delegado ou Responsável	Telemóvel

A organização

_____

A Equipa

_____

Skill Games

Ficha de inscrição
Ténis

Nome da equipa: _____

Nome do jogador	Nº Aluno
Treinador/ Delegado ou Responsável	Telemóvel

A organização

_____

A Equipa

_____

Skill Games

Ficha de inscrição

Voleibol

Nome da equipa: _____

Nome do jogador	Nº Aluno
Treinador/ Delegado ou Responsável	Telemóvel

A organização

_____

A Equipa

_____

Skill Games

Ficha de inscrição

Cross Training

Nome do jogador	Nº Aluno
Treinador/ Delegado ou Responsável	Telemóvel

Nome da equipa:

_____

A organização

_____

A Equipa

_____