



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Catarina Alves Duarte

junho | 2017



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



IPG

Politécnico
|da|Guarda

Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura de Desporto

Catarina Alves Duarte

junho, 2017

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



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Stadius Fitness Club



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.

Coordenadora de Estágio: Natalina Roque Casanova

Tutor/Supervisor de Estágio: Carlos Caramelo

Catarina Alves Duarte

junho, 2017

Ficha de Identificação

Discente: Catarina Alves Duarte

Número de Aluno: 5008484

Curso: Desporto

Grau: Obtenção da Licenciatura em Desporto

Entidade Formadora: Instituto Politécnico da Guarda (IPG) - 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: *Stadius Fitness Club*

Morada: Avenida Bombeiros Voluntários Egitanenses

6300-523 Guarda

Telefone: 271092210

E-mail: stadius@sapo.pt

Início do Estágio: 28 de setembro de 2016

Fim do Estágio: 12 de maio de 2017

Nº de horas: 420 horas de estágio

Tutor/ Supervisor de Estágio: Carlos Miguel Lourenço Caramelo

Grau Académico: Licenciatura em Desporto no Instituto Politécnico da Guarda

Coordenador de Estágio: Professora Doutora Natalina Roque Casanova

Grau Académico: Doutoramento em Ciências do Desporto

Agradecimentos

Antes de mais, quero fazer um agradecimento especial a toda a minha família por terem apoiado e respeitado a minha decisão na vinda para esta cidade. Aos meus pais um muito obrigado por me terem proporcionado esta nova etapa da minha vida, e por me terem acompanhado nesta instituição e neste curso ao longo destes três anos. Foram os meus maiores pilares para a conclusão deste curso com sucesso.

À minha companheira desta grande etapa, colega de casa e de curso, parceira de todas as aventuras neste tempo académico, um muito obrigado à minha irmã Raquel Duarte, pela partilha de todas as vivências, inclusive noturnas, e marcantes que nos fizeram crescer em conjunto e nos tornaram pessoas melhores.

Um muito obrigado, à minha orientadora de estágio, Professora Natalina Roque Casanova, por toda a ajuda e disponibilidade dada ao longo deste ano, na unidade curricular Estágio Curricular.

Em relação à instituição que me acolheu nestes três anos, Instituto Politécnico da Guarda, e ao seu corpo docente da Licenciatura de Desporto, um muito obrigado, à partilha de conteúdos e conhecimentos que fui adquirindo, tenho a certeza que me vão ser muito úteis no mercado de trabalho.

Ao meu tutor de estágio Carlos Caramelo, e aos meus colegas de ginásio Ricardo Inácio e Ricardo Pinto, um grande obrigada, pela ajuda, conhecimento, experiência profissional e superação, ao longo de todos os meses de estágio. Ao meu parceiro de estágio, Rúben Ferreira quero desde já felicitá-lo pela conclusão desta importante etapa, e um muito obrigado por toda a ajuda e momentos partilhados no *Stadius Fitness Club*.

Aos meus colegas de curso e às minhas “Comadres”, muito obrigado, por terem feito parte da minha vida académica.

Aos meus amigos da cidade da Guarda, que me ajudaram na integração nesta nova cidade, um grande obrigado. Sei que muitas destas amizades vão ser para a vida.

Um agradecimento especial, à minha amiga Cátia Almeida, ex-aluna de mestrado de Ciências do Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda, por me ter acompanhado de perto nesta etapa fundamental do meu percurso académico, e por toda a disponibilidade prestada para a conclusão deste relatório de estágio.

Um muito obrigado especial a todos vós!

Resumo

O presente documento foi realizado como Relatório de Estágio no âmbito da unidade curricular Estágio Curricular, com vista à obtenção do grau de Licenciatura em Desporto, na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda.

Com este relatório, ficamos a conhecer a caracterização da entidade acolhedora (*Stadius Fitness Club*), objetivos e planeamento do estágio, atividades desenvolvidas ao longo do estágio e uma reflexão final de todo o trabalho desenvolvido. Neste documento serão ainda apresentadas referências bibliográficas usadas para a formulação deste relatório, que poderá servir de base para outros elaborados posteriormente.

Ao longo do meu estágio, nos primeiros meses realizei diversas observações em sala de exercício/musculação e em sala de *cardiofitness*/aulas de grupo. No início do presente ano civil comecei a prescrever programas de treino para os meus clientes estudos-caso, assim como comecei a fazer coorientação em aulas de grupo, onde era apoiada pelo instrutor das modalidades de *SpinBike* e *FitPump*, numa terceira etapa realizei a fase de orientação.

Após estas funções desempenhadas, posso proferir que foram adquiridas e consolidadas, diversas competências como: a supervisão da sala de exercício/musculação, a prescrição de exercício físico, o planeamento e a lecionação das aulas de grupo.

A fase de conclusão e avaliação, serviu para a concretização do presente Relatório de Estágio, assim como para o *dossier* de estágio.

Assim, neste documento irão estar descritas as principais proeminências de todo um trabalho, realizado ao longo de 10 meses de estágio, com muito empenho e dedicação, sendo esta uma etapa de grande relevância no meu percurso académico.

Palavras-Chave: Estágio Curricular, Avaliação e Prescrição de Exercício Físico, Aulas de Grupo, *Stadius Fitness Club*.

Índice Geral

Ficha de Identificação.....	III
Agradecimentos.....	IV
Resumo.....	V
Índice de Imagens.....	VIII
Índice de Tabelas.....	IX
Índice de Gráficos.....	X
Lista de Siglas.....	XI
Introdução.....	1
CAPÍTULO I – Caraterização e Análise da Entidade Acolhedora.....	1
1. Caraterização da Cidade.....	3
2. Caraterização da Entidade Acolhedora.....	5
2.1. Recursos Humanos.....	6
2.2. Recursos Espaciais e Materiais.....	7
2.3. Canais de Comunicação.....	8
2.4. População-Alvo.....	9
2.5. Oferta de Serviços do <i>Stadius Fitness Club</i>	10
2.5.1. Oferta de Aulas de Grupo.....	10
CAPÍTULO 2 – Objetivos e Planeamento de Estágio.....	3
1. Objetivos.....	14
1.1. Objetivos Gerais.....	14
1.2. Objetivos Específicos.....	14
2. Definição da Área e Fases de Intervenção.....	15
2.1. Área de Intervenção.....	15
2.2. Fases de Intervenção.....	16
3. Planeamento e Calendarização.....	17
3.1. Calendarização Anual.....	17
3.2. Horário de Estágio.....	18
CAPÍTULO 3 – Atividades Desenvolvidas.....	22
1. Atividades Desenvolvidas na Sala de Exercício/Musculação.....	21

1.1.	Avaliações Físicas.....	22
1.1.1.	Anamnese e Estratificação dos Fatores de Risco	22
1.1.2.	Avaliação da Composição Corporal	24
1.1.3.	Avaliação da Aptidão Cardiorespiratória	26
1.1.4.	Avaliação da Aptidão Muscular	27
1.1.5.	Avaliação da Flexibilidade	29
1.2.	Prescrição do Exercício Físico.....	30
1.2.1.	Acompanhamento dos Clientes na Sala de Exercício/Musculação	31
1.2.2.	Acompanhamento dos Clientes Estudos-Caso	31
2.	Atividades Desenvolvidas na Sala de <i>Cardiofitness</i> /Aulas de Grupo.....	40
2.1.	<i>SpinBike</i>	40
2.2.	<i>FitPump</i>	41
3.	Projeto de Promoção da Entidade Acolhedora.....	43
3.1.	<i>Stadius & Friend's Day</i>	43
4.	Atividades Complementares	44
4.1.	Abertura do Ano Educativo SOS 2016-2017	44
4.2.	Seminário de Pedagogia do Desporto “Profissões do Desporto e Formação”. 45	
4.3.	Formação em Desporto “ <i>Personal Trainer – Avaliação e Aptidão Física e Prescrição</i> ”	46
CAPÍTULO 4 – Reflexão Final.....		22
Referências Bibliográficas.....		53
CAPÍTULO 5 – Anexos		55

Índice de Imagens

Imagem 1 - Brasão da Cidade da Guarda	3
Imagem 2 - Mapa das Freguesias da Cidade da Guarda.....	4
Imagem 3 - Horário das Aulas na Sala de Cardiofitness/Aulas de Grupo	6
Imagem 4 - Organograma da Hierarquia da Estrutura Funcional do Serviço	7
Imagem 5 - Sala de Exercício/Musculação	8
Imagem 6 - Sala de <i>Cardiofitness</i> /Aulas de Grupo	8
Imagem 7 – Aplicação Digital <i>TrainingGym</i>	9
Imagem 8 - Percurso da Atividade Stadius & Friend's Day	43

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Calendarização das Várias Fases de Intervenção	18
Tabela 2 - Calendarização Semanal das Horas de Estágio	19
Tabela 3 - Fatores de Risco de Cardiopatia Coronariana	23
Tabela 4 - Indicadores para Interpretar os Valores de Percentagem da Gordura Corporal.....	24
Tabela 5 - Classificação da Aptidão Cardiorespiratória: VO ₂ máx (mL/kg/min)	27
Tabela 6 - Coeficiente de Conversão - Estimativa para 1 RM	28
Tabela 7 - Variação dos Perímetros.....	34
Tabela 8 - Variação dos Perímetros.....	36
Tabela 9 - Variação dos Perímetros.....	38
Tabela 10 - Quantificação do Número de Sessões das Aulas de Grupo.....	43
Tabela 11 - Material do Ginásio	54

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Variação da % da Massa de Gordura e da Massa Sem Gordura.....	33
Gráfico 2 - Variação da % da Massa de Gordura e da Massa Sem Gordura.....	36
Gráfico 3 - Variação da % da Massa de Gordura e da Massa Sem Gordura.....	38

Lista de Siglas

ACSM – *American College of Sports Medicine*

AGAP – Associação de Empresa e Ginásios e Academia de Portugal

CT – Colesterol Total

DT – Diretor Técnico

EPOC – *Excess Post-Exercise Oxygen Consumption*

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

FPDD – Federação Portuguesa de Desporto para pessoas com Deficiência

GAP – Glúteos, Abdominais e Pernas

GFUC – Guia de Funcionamento da Unidade Curricular

HDL – *High Density Lipoprotein*

IMC – Índice de Massa Corporal

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

IPDJ – Instituto Português de Desporto e Juventude

LDL – *Low Density Lipoprotein*

PA – Pressão Arterial

PAR-Q - *Physical Activity Readiness Questionnaire*

TOCOF - Treino de Optimização das Competências do Futebolista

TPTEF – Título Profissional de Técnico(a) de Exercício Físico

Introdução

O presente documento foi realizado como Relatório de Estágio no âmbito da unidade curricular Estágio Curricular, com vista à obtenção do grau de Licenciatura em Desporto, na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

Para os estudantes, o Estágio Curricular tem como principal objetivo a preparação para uma realidade próxima, dando competências, conhecimentos e experiências necessárias que permitam criar ao aluno um perfil forte, no qual seja capaz de responder às exigências colocadas, capaz de refletir de forma crítica e que acima de tudo, se mostre capaz de intervir ativamente na estruturação de um plano de intervenção.

A nossa área, Exercício Físico e Bem-Estar, é atualmente uma das linhas de intervenção mais presentes na vida quotidiana. A população tem vindo a procurar diferentes formas de melhorar a sua qualidade de vida, neste âmbito a atividade física tem sido fundamental para a melhoria não só da saúde, como também das capacidades físicas, sociais e psicológicas.

Uma das principais razões para a escolha do meu local de estágio, *Stadius Fitness Club*, incidiu acima de tudo, por ser um dos maiores ginásios da Guarda, e por ter uma equipa de instrutores bem qualificada. Outra das razões foi o motivo deste ginásio apresentar um leque variado de modalidades de grupo com as quais eu me identifico.

Este relatório está dividido por quatro capítulos, contém todas as informações importantes relativas ao meu estágio, e tem como objetivo dar a conhecer o trabalho que foi realizado no presente ano letivo. No capítulo um irá ser apresentada uma caracterização da entidade acolhedora, com o intuito de dar a conhecer os seus serviços, recursos humanos e materiais. Em seguida, serão apresentados os objetivos e o planeamento desta etapa. Relativamente ao terceiro capítulo, entramos na fase das atividades desenvolvidas ao longo do estágio, onde serão abordadas as atividades em sala de exercício/musculação e em sala *cardiofitness*/aulas de grupo, e ainda as atividades complementares. Por fim, no último capítulo, será feita uma reflexão dando ênfase aos pontos positivos e negativos com os quais me deparei no estágio.

CAPÍTULO I

Caraterização e Análise da Entidade Acolhedora

1. Caraterização da Cidade

A cidade da Guarda é conhecida como a cidade mais alta de Portugal, com uma altitude de 1056 metros.

Herdeira de um património cultural único, a cidade da Guarda possui nas suas muralhas mais de 800 anos de História. Um dos símbolos máximos de toda esta sua estrutura defensiva é a Torre de Menagem, considerado ponto mais alto da Guarda, só quem conhece este local consegue compreender a importância que a Guarda teve na consolidação das fronteiras do atual território português.



Imagem 1 - Brasão da Cidade da Guarda¹

Impôs-se a construção de raiz de uma Catedral, com um estilo gótico de traços estéticos, cujos tempos e artistas que participaram na sua constituição o tornaram num Templo da cidade. É de salientar que nesta Catedral gótica o retábulo da capela-mor, em pedra de anã, atribuída a João Ruão. No seu exterior contempla magníficos trabalhos em granito, onde realça a sua beleza.

Estes oito séculos de História concluem uma dualidade cultural e religiosa entre Católicos e Judeus, atribuindo à cidade uma preciosa herança. Espalhados pelos recantos da cidade, existem promenores singulares de uma arquitetura civil e militar, deixando marcas de um património, por muitos desconhecido, que merece um olhar atento.

Guarda, uma terra de encanto, é conhecida pelos seus 5F's, cujo significado de cada um caracteriza a nossa cidade. Forte: as suas muralhas, a torre do castelo e a posição geográfica demonstram toda a sua força; Farta: devido à sua riqueza do Vale do Mondego; Fria: a sua proximidade à Serra da Estrela e a sua altitude constituem este "F"; Fiel: Álvaro Gil Cabral recusou entregar as chaves da cidade ao Rei de Castela demonstrando atitude e confiança, durante a crise de 1383 a 1385; Formosa: pela sua beleza natural que tanto a caracteriza.

¹Disponível em: <https://www.google.pt/search?q=bras%C3%A3o+da+cidade+da+guarda>

É uma cidade portuguesa com aproximadamente 26 565 habitantes no seu perímetro urbano, inserida no concelho homólogo com uma área de 712,11 km² e 42 541 habitantes (CENSOS 2011)². A Guarda é uma municipalidade, situada na região centro de Portugal, a qual pertence à sub-região da Beira Interior Norte, limitada a nordeste pelo município de Pinhel, a leste por Almeida, a sudoeste pelo Sabugal, a sul por Belmonte e pela Covilhã, a oeste por Manteigas e por Gouveia, e a noroeste por Celorico da Beira.

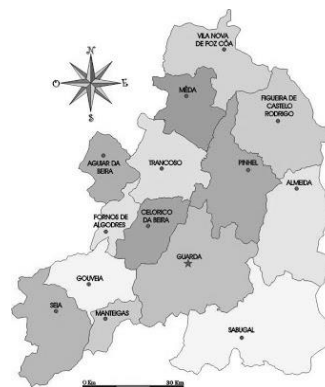


Imagem 2 - Mapa das Freguesias da Cidade da Guarda³

A prática desportiva na cidade da Guarda e em Portugal é uma questão de:

- **Formação** – o seu papel ao nível da formação de crianças, jovens e adultos, em termos de estimulação e desenvolvimento desperta as capacidades motoras, sócio-afetivas e cognitivas;
- **Saúde** – cada vez mais a saúde assume um papel determinante na vida quotidiana, havendo assim uma necessidade de manter um estilo de vida ativo, que se adquire pelos hábitos, vontades e práticas instruídas;
- **Cidadania** – o Desporto é uma prática que proporciona a todas as faixas etárias, um grande leque de atividades físicas e desportivas. Os cidadãos concretizam aprendizagens que os fazem gostar, desejar aprender mais e vincularem-se a uma prática desportiva regular ao longo da vida.

O Departamento de Desporto da Câmara Municipal da Guarda, coordena e desenvolve de forma direta e indiretamente, um conjunto de atividades e apoios às associações desportivas e escolas dos diferentes graus de ensino, cujo principal objetivo é proporcionar o acesso ao Desporto, de forma adequada para todas as faixas etárias, todo o tipo de gostos e motivações. Faz parte da competência do Setor Desportivo da Autarquia, a gestão desportiva do Estádio Municipal da Guarda, do Campo de Jogos do Zâmbito e do Pavilhão Municipal S.Miguel.

²Disponível em: http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=censos2011_apresentacao&xpid=CENSOS

³Disponível em: <https://www.google.pt/search?q=mapa+das+freguesias+da+cidade+da+guarda>

No que respeito aos desportos de academia, a cidade da Guarda está cada vez mais desenvolvida com a abertura de novas instalações ao longo dos anos, visto que neste momento podemos encontrar sete ginásios: *Stadius Fitness Club*, Bemequer Ginásio, Clube Bem-Estar, *Ffitness*, *Natura Club*, *Fitness Bibi* e *IPGym*.

2. Caraterização da Entidade Acolhedora

O *Stadius Fitness Club*, foi o espaço escolhido para realizar o meu Estágio Curricular. A oficialização do processo de estágio foi realizada através do preenchimento da Convenção de Estágio (Anexo I).

Este ginásio abriu as suas portas na cidade da Guarda em junho de 2000 e oferece duas opções de frequência: prática na sala de exercício/musculação e prática da sala de *cardiofitness*/ aulas de grupo. Ao realizar a inscrição no *Stadius Fitness Club* todos os clientes têm direito a uma avaliação inicial e um plano de treino personalizado.

Esta instalação desportiva encontra-se aberta ao público no seguinte horário de funcionamento:

- Segunda a Sexta-Feira das 9h30 às 12h30 e das 14h30 às 21h30;
- Sábado das 9h30 às 13h00;
- Domingos e Feriados encontra-se encerrado.

No *Stadius Fitness Club* existem dois grandes espaços: a sala de exercício/musculação e a sala de *cardiofitness*/aulas de grupo. Referente ao primeiro espaço dentro do horário de funcionamento, é possível encontrar entre um a dois Técnicos de Exercício Físico, os quais se disponibilizam para qualquer tipo de necessidade/dúvida que seja solicitada pelos clientes deste local.

Relativamente, à sala de *cardiofitness*/aulas de grupo, esta pode conter duas funcionalidades: uma vertente para as modalidades de grupo com o instrutor da respetiva aula, cujo o horário está presente na Imagem 3, e uma vertente mais virada para o treino personalizado com o devido acompanhamento, como por exemplo os serviços de *Personal Training* (PT).

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
17:45		TAEKWONDO		TAEKWONDO	
18:30	FIT PUMP	WOD CRUSHER	SPIN BIKE	ZUMBA	FIT COMBAT
19:30	SPIN BIKE	ZUMBA	GAP	WOD CRUSHER	FIT PUMP
20:30		TAEKWONDO		TAEKWONDO	

Imagem 3 - Horário das Aulas na Sala de Cardiofitness/Aulas de Grupo⁴

2.1. Recursos Humanos

O funcionamento do *Stadius Fitness Club* (Imagem 4), rege-se sob as ordens do Diretor Técnico Carlos Caramelo⁵, de acordo com os seus objetivos e estratégias estabelecidas. Referente à sala de exercício/musculação, a gestão do espaço, diz respeito ao Diretor Técnico Carlos Caramelo e ao Técnico de Exercício Físico Ricardo Inácio⁶. Na sala de *cardiofitness*/aulas de grupo, a organização e estruturação das aulas de grupo, ficam à responsabilidade dos três colaboradores deste mesmo local, Diretor Técnico Carlos Caramelo e, Técnicos do Exercício Físico Ricardo Inácio e Ricardo Pinto⁷.

No presente ano, contou também, com a presença de dois estagiários do 3º ano de Desporto, do IPG, Catarina Duarte e Rúben Ferreira. Os estagiários estavam responsáveis, tanto pelo bom funcionamento da sala de exercício/musculação, como da sala de *cardiofitness*/aulas de grupo. Em ambos os espaços exerceram funções de orientação e acompanhamento dos clientes, e apoio à docência nas modalidades *SpinBike* e *FitPump*.

⁴Disponível em: <https://www.stadius.pt/horarios>

⁵Proprietário, Diretor Técnico e Instrutor de *SpinBike*, *FitPump*, *GAP*, *WodCrusher* e *FitCombat*

⁶Instrutor de *SpinBike*, *FitPump* e *WodCrusher*

⁷Instrutor de *Zumba* e *Taekwondo*

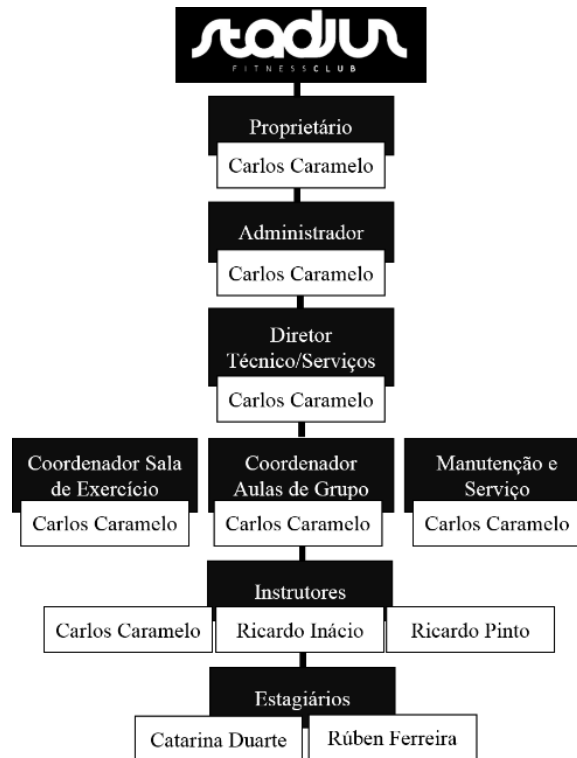


Imagem 4 - Organograma da Hierarquia da Estrutura Funcional do Serviço

2.2. Recursos Espaciais e Materiais

O *Stadius Fitness Club*, possui diversas infraestruturas, de modo a reunir as condições obrigatórias e necessárias para que seja possível um bom funcionamento do espaço.

É um ginásio que possui 600m² de espaço, distribuídos pelos seguintes espaços específicos:

- Sala de exercício/musculação;
- Sala de *cardiofitness*/aulas de grupo;
- Balneários femininos;
- Balneários masculinos;
- Balneários para portadores de deficiência motora;
- Gabinete de instrutores;
- Sala de avaliações antropométricas;
- Casa de banho feminina;
- Casa de banho masculina;

- Sala de arrumos;
- Parque de estacionamento privativo.

Estes espaços encontram-se ao dispor de toda a população do ginásio.

Neste ginásio existem dois grandes espaços: a sala de exercício/musculação (Imagem 5) e a sala de *cardiofitness*/aulas de grupo (Imagem 6). Em ambos os espaços encontram-se vários materiais característicos para as diversas atividades que ali decorrem, conforme se descreve na Tabela 11 (Anexo II).



Imagem 5 - Sala de Exercício/Musculação⁸



Imagem 6 - Sala de *Cardiofitness*/Aulas de Grupo⁹

2.3. Canais de Comunicação

O *Stadius Fitness Club*, para promover e dar a conhecer o ginásio à população da Guarda e arredores, utiliza os seguintes meios:

- Página *Web*: <http://www.stadius.pt>;
- Publicidade numa viatura;

^{8 e 9}Fonte Própria

- *Facebook*: <https://m.facebook.com/pages/GinasioStadius>.

Ainda neste espaço, os clientes têm acesso a uma aplicação digital, *TrainingGym*, que ajuda os instrutores de sala de exercício/musculação na avaliação e prescrição de exercícios físicos. Atualmente, é o único ginásio da Guarda que possui este sistema de planificação de planos de treino.

O *TrainingGym* (Imagem 7) consiste numa aplicação digital, que ajuda os Técnicos de Exercício Físico na avaliação do cliente (testes da componente da aptidão física) e na prescrição de planos de treino. Quando o cliente entra para o *Stadius Fitness Club* é oferecido um plano de treino de 12 sessões (adaptação anatómica). A continuidade da prescrição e a avaliação das componentes da aptidão física, para serem executadas, requerem o serviço de PT.

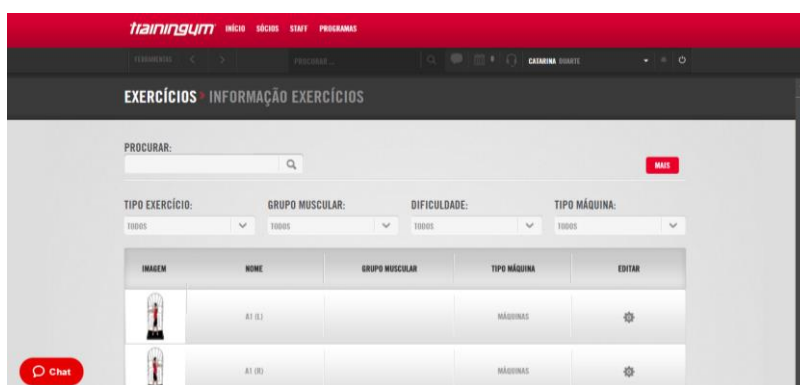


Imagem 7 – Aplicação Digital *TrainingGym*

2.4. População-Alvo

O *Stadius Fitness Club*, possui 150 clientes inscritos, com idades que variam desde os 5 até aos 60 anos, na sala de exercício/musculação e sala de *cardiofitness*/aulas de grupo. Pode-se constatar que os meses com um maior número de inscritos no ginásio foram, notoriamente, os meses de janeiro e maio. Este controlo e gestão da frequência de clientes no ginásio, é realizado através de um sistema de entrada que o *Stadius Fitness Club* possui.

O ginásio, é maioritariamente frequentado pela população masculina, ainda que existam muitas mulheres, principalmente, nas aulas de grupo que a instituição oferece.

É possível dividir a população do ginásio em três parcelas: grupo que frequenta apenas sala de exercício/musculação; grupo que frequenta apenas sala de *cardiofitness*/aulas de grupo; e grupo que frequenta ambos os espaços.

O período de maior afluência na sala de exercício/musculação, observa-se entre as 18h00 e as 20h00. Na sala de *cardiofitness*/aulas de grupo, o pico de maior utilização verifica-se, nas horas das várias modalidades, ou seja, das 18h30 às 20h30.

2.5. Oferta de Serviços do *Stadius Fitness Club*

Neste espaço desportivo, existem diversos serviços, dos quais, o cliente pode usufruir. A partir do momento que o cliente realiza a sua inscrição no ginásio, este tem acesso a: sala de exercício/musculação; sala de *cardiofitness*/aulas de grupo; serviço de PT; avaliações antropométricas; e produtos da *Prozis*¹⁰.

2.5.1. Oferta de Aulas de Grupo

Referente à sala de *cardiofitness*/aulas de grupo, o *Stadius Fitness Club* oferece diversas modalidades, como:

- **GAP:** uma aula de *GAP* tem uma duração entre 40-45 minutos e consiste em trabalhar os diferentes grupos musculares: glúteos, abdominais e pernas¹¹;
- **SpinBike:** é uma modalidade de aula de grupo, onde se pedala nas bicicletas de *indoor* ao ritmo da música. Neste tipo de modalidade existem subidas, retas/planos e *sprints*, proporcionando assim momentos verdadeiramente energéticos, estimulantes e cheios de *power*. Os benefícios desta modalidade seguem-se por criar um êxtase induzido por endorfinas, queimar calorias, transpiração, libertação de *stress*, com resultados mensuráveis.

¹⁰Empresa líder, na Europa, em suplementação desportiva é o novo parceiro do *Stadius Fitness Club*

¹¹ Disponível em: Panfleto informativo do *StadiusFitness Club*

A melhoria da componente cardiorespiratória, bem como a integração num grupo, são alguns dos objetivos principais do *SpinBike*¹²;

- ***FitPump***: é uma aula original de treino com pesos que fortalece e tonifica todos os principais grupos musculares através dos melhores exercícios da sala de exercício/musculação, como os agachamentos, as *presses*, as elevações e os *curls*. Os benefícios emocionais desta modalidade passam essencialmente por fazer sentir o aluno mais forte, confiante e poderoso, sentir-se desafiado e com a sensação de realizado. O *FitPump* com o auxílio de barras e pesos, realiza uma atividade durante aproximadamente 45 a 60 minutos, que lhe permite definir e aumentar a resistência muscular. Estes resultados são progressivos e mensuráveis¹³;
- ***WodCrusher***: é uma modalidade que consiste num programa de treino, desenvolvido para melhorar as capacidades fisiológicas de qualquer tipo de pessoa. O objetivo é potencializar todas as principais capacidades físicas do ser humano, como a resistência respiratória e cardiovascular, a resistência muscular, a flexibilidade, a força, a coordenação, a potência, a agilidade, o equilíbrio e a velocidade. Esta aula tem duração 45 minutos¹⁴;
- ***FitCombat***: esta modalidade de grupo é um treino de *cardio* no qual o aluno fica totalmente liberto. O programa ferozmente energético é inspirado nas artes marciais e utiliza movimentos de uma grande variedade de disciplinas como *karate*, *boxe*, *taekwondo*, *tai chi* e *muay thai*. Os benefícios emocionais desta modalidade passam essencialmente por autoconfiança e poder. Liberta a agressividade e nesta verifica-se resultados rápidos na transformação corporal, no aumento da resistência e no aumento do VO₂ máximo. São 45 a 50 minutos de exercício de alta intensidade¹⁵;

¹²⁻¹⁵Disponível em: Panfleto informativo do *StadiusFitness Club*

- **Zumba:** é uma disciplina de *fitness* que combina coreografias de dança com diversos exercícios específicos de treino cardiovascular. Nesta modalidade trabalha-se resistência aeróbica, a qual se mostra benéfica para o coração.

- **Taekwondo:** arte marcial que combina técnicas de *kung fu*, do *karate* e de outras modalidades mais antigas. O *taekwondo*, alude ao uso das mãos e dos pés, numa técnica, que não recorre a qualquer tipo de armamento. A filosofia deste Desporto consiste na valorização da perseverança, integridade, autocontrolo, cortesia, respeito e lealdade.

CAPÍTULO 2

Objetivos e Planejamento de Estágio

1. Objetivos

Com a realização deste estágio pretende-se alcançar múltiplos objetivos, sendo o principal objetivo a preparação para uma realidade próxima, ganhando competências, conhecimentos e experiências necessárias. Antes de iniciar o Estágio Curricular, foram definidos diversos objetivos, tanto gerais como específicos.

1.1. Objetivos Gerais

O objetivo geral expressa a intenção de atingir um determinado fim. Deve ser ousado, capaz de sinalizar mudanças mais profundas que poderão ser alcançadas a médio e longo prazo. Para o Estágio Curricular foram definidos os seguintes objetivos gerais:

- a. Aperfeiçoar competências que objetivam às exigências colocadas pela realidade de intervenção;
- b. Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- c. Atualizar os vários níveis de informação nos domínios da investigação, do conhecimento científico, técnico e pedagógico;
- d. Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário.

1.2. Objetivos Específicos

Os objetivos específicos representam os passos necessários para se alcançar o objetivo geral. Estes são passos estratégicos para que o objetivo geral possa ser alcançado. Para a realização do Estágio Curricular, defini os seguintes objetivos específicos:

- a. Diagnosticar e caracterizar a organização em termos da sua cultura, estrutura, recursos, tecnologias, funcional e canais de comunicação internos/externos;

- b. Avaliar os espaços e os potenciais domínios de intervenção no âmbito do exercício físico;
- c. Estruturar um plano de intervenção considerando objetivos;
- d. Aplicar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares do *menor* de Exercício Físico e Bem-Estar, bem como em outras unidades curriculares relacionadas com a área do *fitness*;
- e. Observar e analisar as metodologias utilizadas nas sessões treino/aulas de grupo desenvolvidas por profissionais da entidade acolhedora, promovendo a aquisição de competências práticas;
- f. Selecionar, justificar e aplicar adequadamente as metodologias selecionadas para as diferentes sessões de atividade física;
- g. Colaborar no processo de avaliação da aptidão física, prescrevendo sessões de exercício adequadas aos objetivos e necessidades de cada indivíduo;
- h. Organizar atividades, promovendo a adesão ao exercício;
- i. Manter o *dossier* de estágio atualizado (formato digital).

2. Definição da Área e Fases de Intervenção

2.1. Área de Intervenção

O Estágio Curricular tem como principal função proporcionar aos estagiários um conjunto de diversas tarefas aplicadas na área do *fitness*. Ao longo do Estágio Curricular, as áreas de intervenção às quais estive submetida foram: sala de exercício/musculação e sala de *cardiofitness*/aulas de grupo.

Sala de Exercício/Musculação

- Observação das respetivas sessões de treinos acompanhadas;
- Acompanhamento de clientes;
- Prescrição de sessões de treino, de acordo com os objetivos de cada cliente;

- Acompanhamento, prescrição e avaliação dos clientes estudos-caso;
- Ganhar proatividade e autonomia;
- Organização e manutenção da segurança do espaço.

Sala de *Cardiofitness*/Aulas de Grupo

- Observação das aulas de grupo;
- Planeamento e lecionação de diversas modalidades (*SpinBike* e *FitPump*).

2.2. Fases de Intervenção

A unidade curricular de Estágio Curricular tem uma duração de 486 horas totais, sendo 380h de contato/estágio. A cada fase de intervenção foi distribuído o número de horas correspondente, de acordo com o Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC). Estas foram as seguintes:

- Fase de Integração e Planeamento – início dia 28/09/2016;
- Fase de Intervenção/Observação e Coorientação – início dia 29/10/2016;
- Fase de Intervenção/Coorientação e Orientação – início dia 2/01/2017;
- Fase de Conclusão e Avaliação – início dia 1/06/2017.

1ª Fase de integração e planeamento, formada pela(o):

- Integração no âmbito de unidade curricular de Estágio Curricular com a realização de reuniões preparatórias;
- Avaliação e diagnóstico da entidade acolhedora;
- Definição de domínios de intervenção e respetivos objetivos delineados;
- Planeamento e calendarização do ano letivo do Estágio Curricular;
- Elaboração do Plano Individual de Estágio, como uma componente de avaliação.

2ª Fase de intervenção, com a operacionalização das seguintes ações:

- Desenvolvimento e concretização das atividades definidas no Plano Individual de Estágio;

- Observação de sessões na sala de sala de exercício/musculação, bem como na sala de *cardiofitness*/aulas de grupo, elaborando os respectivos relatórios de reflexão;
- Desenvolvimento da capacidade de planejamento e intervenção mediante a coorientação e orientação efetiva de sessões práticas;
- Avaliação contínua do desenvolvimento do Estágio Curricular, com vista à tomada de decisões e ajustamentos para melhoria da sua intervenção.

3ª Fase de conclusão e avaliação, com as seguintes atividades:

- Avaliação da coerência entre os objetivos definidos e os atingidos;
- Avaliação e reflexão da conexão das metodologias e recursos utilizados;
- Elaboração do relatório final de estágio, de acordo com as normas definidas no GFUC.

3. Planejamento e Calendarização

Ao planejarmos o percurso do Estágio Curricular, estamos a antecipar e prever possíveis situações, que poderão vir a surgir, de forma a ultrapassá-las, de maneira a que a calendarização proposta seja cumprida na sua totalidade.

A calendarização é um ponto fundamental na concretização do trabalho desenvolvido ao longo do Estágio Curricular, pois é através desta, que é possível constatar as fases de desenvolvimento da unidade curricular.

3.1. Calendarização Anual

Para facilitar a planificação de todas as atividades desenvolvidas no Estágio Curricular, foi realizada uma calendarização anual (Tabela 1), com a divisão das fases do Estágio Curricular e as interrupções letivas.

Tabela 1 - Calendarização das Várias Fases de Intervenção

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
setembro				1	2	3	4	fevereiro			1	2	3	4	5
	5	6	7	8	9	10	11		6	7	8	9	10	11	12
	12	13	14	15	16	17	18		13	14	15	16	17	18	19
	19	20	21	22	23	24	25		20	21	22	23	24	25	26
set/out	26	27	28	29	30	1	2	fev/mar	27	28	1	2	3	4	5
	outubro	3	4	5	6	7	8		9	março	6	7	8	9	10
10		11	12	13	14	15	16	13	14		15	16	17	18	19
17		18	19	20	21	22	23	20	21		22	23	24	25	26
24		25	26	27	28	29	30	mar/abr	27		28	29	30	31	1
out/nov	31	1	2	3	4	5	6		abr/ri	3	4	5	6	7	8
	novembro	7	8	9	10	11	12	13		10	11	12	13	14	15
14		15	16	17	18	19	20	17	18	19	20	21	22	23	
21		22	23	24	25	26	27	24	25	26	27	28	29	30	
nov/dez	28	29	30	1	2	3	4	maio	1	2	3	4	5	6	7
dezembro	5	6	7	8	9	10	11		8	9	10	11	12	13	14
	12	13	14	15	16	17	18		15	16	17	18	19	20	21
	19	20	21	22	23	24	25		22	23	24	25	26	27	28
dez/jan	26	27	28	29	30	31	1	mai/jun	29	30	31	1	2	6	4
janeiro	2	3	4	5	6	7	8		5	6	7	8	9	10	11
	9	10	11	12	13	14	15	12	13	14	15	16	17	18	
	16	17	18	19	20	21	22	19	20	21	22	23	24	25	
	23	24	25	26	27	28	29	jun/jul	26	27	28	29	30	1	2
30	31						julho		3	4	5	6	7	8	9

 Fase I - Fase de integração e Planeamento	 Interrupção Letiva
 Fase II - Fase de Intervenção- Observação	 Época de Frequências e Exames
 Fase II - Fase de Intervenção- Intervenção	 Datas de Entrega do Relatório de Estágio - 1ª e 2ª Fase
 Fase III - Fase de Conclusão e Avaliação	

3.2. Horário de Estágio

O horário de estágio foi estabelecido, de acordo com a necessidade de presença do meu local, considerando as atividades definidas no plano de estágio, em conformidade com os meus horários letivos e extracurriculares (Tabela 2).

O *Stadius Fitness Club*, contava com a minha presença: à segunda-feira das 18h30 até às 20h30; e à quarta, quinta e sexta-feira das 16h30 até às 20h30, com uma média semanal de 14 horas. Neste horário tinha a possibilidade de estar presente na hora de maior frequência e ainda, em todas as modalidades oferecidas pelo ginásio.

Tabela 2 - Calendarização Semanal das Horas de Estágio

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
16:00-16:30							
16:30-17:00							
17:00-17:30							
17:30-18:00		<i>Taekwondo</i>		<i>Taekwondo</i>			
18:00-18:30							
18:30-19:00	<i>SpinBike</i>	<i>WodCrusher</i>	<i>SpinBike</i>	<i>WodCrusher</i>	<i>FitCombat</i>		
19:00-19:30							
19:30-20:00	<i>FitPump</i>	<i>Zumba</i>	<i>GAP</i>	<i>Zumba</i>	<i>FitPump</i>		
20:00-20:30							

 Horário de Estágio

Relativamente, à distribuição das minhas horas de estágio, pode-se dizer que foram repartidas entre a sala de exercício/musculação e a sala de *cardiofitness*/aulas de grupo.

Na sala de exercício/musculação, entre as 16h30 e as 18h30, encontrava-me em registo presencial neste mesmo espaço. Como as modalidades de grupo começavam a partir das 18h30 às 20h30, o meu principal foco nessas horas de estágio incidia, principalmente, na sala de *cardiofitness*/aulas de grupo.

CAPÍTULO 3

Atividades Desenvolvidas

Neste capítulo irão ser apresentadas todas as atividades desenvolvidas no Estágio Curricular, ao longo do ano letivo. Esta unidade curricular é um ponto fundamental na vida académica de qualquer aluno e tem como propósito a preparação para o nosso futuro profissional enquanto Técnicos de Exercício Físico. O Estágio Curricular serve para colocar em prática todo o conhecimento adquirido ao longo dos três anos de licenciatura.

Inicialmente, descreverei o trabalho desenvolvido na sala de exercício/musculação, com os clientes em geral e com os clientes estudos-caso. Em seguida, irei referir todo o trabalho que fui desenvolvendo nas modalidades de grupo, que fiquei incumbida de lecionar.

1. Atividades Desenvolvidas na Sala de Exercício/Musculação

Enquanto estagiária do *Stadius Fitness Club*, tinha como objetivo, desde o início, tirar o maior aproveitamento desta experiência, pois o Estágio Curricular é a altura certa para aprofundarmos e aplicarmos o nosso conhecimento. Nesta fase, ganhamos uma postura mais profissional e autónoma.

É importante, quando iniciamos o nosso percurso no ginásio, que consigamos transmitir aos clientes competências e conhecimento, segurança e, boa postura, na prática da sala de exercício/musculação. Para uma aprendizagem mais rápida, concretizei na primeira fase de estágio dez fichas de observação em sala de exercício/musculação (Anexo III).

Neste espaço, acompanhei a população em geral da sala de exercício/musculação, corrigindo posturas, prescrevendo sessões de treinos com ajuda da aplicação *TrainingGym*, entre outras tarefas, e realizei, ainda, um trabalho de acompanhamento personalizado a quatro clientes do *Stadius Fitness Club*. Seguem-se nas próximas subsecções, as atividades desenvolvidas no âmbito da prescrição e avaliação personalizada aos clientes estudos-casos.

1.1. Avaliações Físicas

Antes de avaliar o perfil de aptidão física de um cliente, é importante classificar o seu estado de saúde e o seu estilo de vida. Esta avaliação inicial, serve para identificar pessoas com contraindicações médicas, para a realização de exercício físico, com sintomas de doenças e fatores de risco, e com necessidades especiais (Heyward, 2013). Através desta informação reunida, conseguimos adequar os melhores testes de aptidão física para os clientes.

O objetivo da avaliação de saúde é detetar a presença de doenças e avaliar o estado inicial de risco de doenças do cliente. As fichas de avaliação do *Stadius Fitness Club* eram compostas por:

- Anamnese e Estratificação dos Fatores de Risco;
- Avaliação da Composição Corporal (Avaliação Antropométrica, Índice de Massa Corporal (IMC) e Balança de Bioimpedância);
- Avaliação da Aptidão Cardiorespiratória;
- Avaliação da Aptidão Muscular;
- Avaliação da Flexibilidade.

De seguida irei descrever os procedimentos de avaliação de cada um dos parâmetros constituintes da avaliação da aptidão física dos clientes do *Stadius Fitness Club*.

1.1.1. Anamnese e Estratificação dos Fatores de Risco

Antes de qualquer avaliação da componente física deve-se realizar esta avaliação de saúde, pois é através dela que conseguimos classificar o estado de saúde e o estilo de vida do cliente.

Normalmente, o questionário utilizado para realizar esta avaliação inicial é o Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q). Nas minhas avaliações, não foi este o questionário utilizado, mas sim, a ficha de anamnese utilizada pelo *Stadius Fitness Club* (uma adaptação do PAR-Q). Esta ficha de anamnese tem como objetivo

avaliar e identificar possíveis fatores de risco presentes, de forma a, conseguir dar especial atenção às condições que exijam acompanhamento médico (Anexo IV).

Segundo, o *American College of Sports Medicine* ((ACSM), 2010 citado por Heyward, 2013), podemos classificar os indivíduos, de acordo com a estratificação dos fatores de risco em:

- **Risco Baixo:** indivíduos assintomáticos que apresentam não mais do que um fator importante de risco;
- **Risco Moderado:** indivíduos que tenham dois ou mais fatores de risco associados;
- **Risco Alto:** indivíduos que apresentam um ou mais sintomas de doença cardiovascular, pulmonar e/ou metabólica conhecida.

Tabela 3 - Fatores de Risco de Cardiopatia Coronariana¹⁶

Fatores de Risco Positivos	Critérios
Idade	Homens \geq 45 anos Mulheres \geq 55 anos
Histórico Familiar	Enfarte do miocárdio ou morte súbita antes dos 55 anos do pai ou de outro parente de 1º grau do sexo masculino, ou antes dos 65 anos da mãe ou de outro parente de 1º grau do sexo feminino
Fumador	Fumador atual de cigarro ou parou de fumar à 6 meses
Hipertensão	PA Sistólica \geq 140 mmHg ou PA Diastólica \geq 90mmHg, ou sob medicação anti-depressiva
Dislipedemia	CT $>$ 200mg/dL (HDL $<$ 40mg/dL e LDL \geq 130mh/dL) ou sob medicação para baixar o nível de lípidos
Glicémia em Jejum	\geq 100mg/dL
Obesidade	IMC \geq 30kg/m ² ou circunferência da cintura $>$ 102cm para homens e $>$ 88cm para mulheres
Inatividade Física	Não realiza as recomendações mínimas de atividade física da ACSM (pelo menos 30 minutos de atividade física 3x por semana nos últimos 3 meses)

¹⁶Disponível em: (Heyward, 2013)

1.1.2. Avaliação da Composição Corporal

A composição corporal é uma componente chave do perfil de saúde e de aptidão física de um indivíduo. Esta, além de, classificar a percentagem da gordura corporal e as medidas da composição corporal, oferece resultados que permitem:

- Estimar o peso corporal saudável e formular recomendações nutricionais e prescrições de exercícios;
- Estimar o peso corporal para atletas que competem por categorias de peso (por exemplo, fisiculturismo);
- Avaliar mudanças na composição corporal associadas ao envelhecimento, à subnutrição e a certas doenças associadas.

A composição corporal nos clientes estudos-caso foi avaliada através da Balança de Bioimpedância e através da medição dos perímetros.

A Balança de Bioimpedância baseia-se na condução de uma corrente elétrica aplicada ao organismo, de baixa intensidade, que chega ao nosso corpo através de “emissores” e é recebida por “recetores” (Garganta & Seabra).

A fiabilidade deste método de Bioimpedância está a meio termo entre o IMC e o método que utiliza as pregas de adiposidade, sendo que quando são minimizadas as fontes de erro, a utilização deste método tem-se evidenciado como um bom procedimento de avaliação da composição corporal (Garganta & Seabra).

Tabela 4 - Indicadores para Interpretar os Valores de Percentagem da Gordura Corporal¹⁷

SOBRE OS INDICADORES						
Como interpretar o resultado da Porcentagem de Gordura Corporal						
Sexo	Feminino			Masculino		
Idade	20 - 39	40 - 59	60 - 79	20 - 39	40 - 59	60 - 79
- (Baixo)	< 21,0	< 23,0	< 24,0	< 8,0	< 11,0	< 13,0
0 (Normal)	21,0 - 32,9	23,0 - 33,9	24,0 - 35,9	8,0 - 19,9	11,0 - 21,9	13,0 - 24,9
+ (Alto)	33,0 - 38,9	34,0 - 39,9	36,0 - 41,9	20,0 - 24,9	22,0 - 27,9	25,0 - 29,9
++ (Muito alto)	≥ 39,0	≥ 40,0	≥ 42,0	≥ 25,0	≥ 28,0	≥ 30,0

Com base nas diretrizes da OMC/INS (Instituto Nacional da Saúde) para IMC
Com base no Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol.72, Set.2000

¹⁷Disponível em: <http://www.netfarma.com.br/Design/netfarma/Produto/omron/13/C00018OPF00.pdf>

As vantagens de utilizarmos este método de avaliação são:

- De fácil aplicabilidade;
- Não é invasivo;
- É fácil e prático de transportar;
- É relativamente acessível em termos de custos;
- Pode ser aplicado em diferentes idades e estados de saúde.

Em contrapartida, as limitações que podemos ter com este método são que cada pessoa apresenta grandes variações em termos de equilíbrio hídrico, onde normalmente, sobrestima a massa gorda em indivíduos muito magros e em indivíduos obesos.

Por ser um exame sensível à presença de água no corpo, a análise da Bioimpedância deve seguir uma padronização do seu método, a fim de se minimizar os erros. Para isso, devem-se respeitar os seguintes procedimentos:

- O cliente deve ter a sua altura e o seu peso aferidos no momento do exame;
- Deve estar em posição ortostática, descalço e com os membros inferiores afastados, ficando os pés distantes um do outro em cerca de 30cm;
- Deve retirar objetos de metal presos ao corpo, como anéis e brincos;
- Deve suspender o uso de medicamentos diuréticos no mínimo 24 horas antes da realização do teste;
- O consumo de alimentos e bebidas deve ser evitado até 4 horas antes de se realizar o teste. Apesar de existir consenso de que o paciente deve estar em jejum de 4 horas e esvaziar a bexiga antes do exame, ainda não há, na literatura, a confirmação de que o jejum por 4 horas seja realmente necessário;
- O exame deve ser feito com o paciente em repouso e a prática de exercícios até 8 horas antes não é recomendada;
- Medicamentos que cursem com retenção hídrica, se possível, devem ser retirados para a realização do exame.

Desta avaliação resultam os valores da percentagem de massa gorda, da percentagem de massa óssea, da percentagem de massa líquida, do índice calórico de repouso e do índice calórico em esforço.

O erro de medida, associado à Balança de Bioimpedância utilizada é de $\pm 0,4$ kg dos 2,0kg a 40,0kg e a pesos superiores, de 40,0kg a 150,0kg é de 1%.

1.1.3. Avaliação da Aptidão Cardiorespiratória

Uma das componentes mais importantes da aptidão física é a resistência cardiorespiratória, que segundo o ACSM (2010), consiste na capacidade de realizar exercícios dinâmicos envolvendo grandes grupos musculares em intensidade moderada a alta por períodos prolongados.

Para avaliar a componente cardiorespiratória dos clientes estudos-caso, utilizei um dos teste de corrida em distância. Estes testes são fundamentados na suposição de que o indivíduo mais condicionado será capaz de correr uma maior distância num determinado período de tempo.

É preciso considerar que a relação entre corridas em distância e VO_2 máx, não foi firmemente estabelecida. O desempenho, embora possa ser medido aprimoradamente na corrida em distância, pode não ser um índice determinado de VO_2 máx ou um substituto para a medição direta do VO_2 máx.

As correlações entre testes de corrida em distância e VO_2 máx tendem a variar consideravelmente dependendo dos sujeitos, do tamanho da amostra e dos procedimentos de teste (George et al., 1993; Rikli, Petray e Baumgartner, 1992; Zwiren et al., 1991, citados por Heyward, 2013). Geralmente, quanto mais longa a corrida, mais alta a correlação com o VO_2 máx.

1.1.3.1. Teste de Corrida de 12 minutos

Neste teste o objetivo é percorrer a maior distância possível em 12 minutos. É permitido caminhar, mas nós como, Técnicos de Exercício Físico e avaliadores, devemos encorajar o cliente a correr a maior distância possível. No fim do teste,

calculamos a distância total percorrida em metros e aplicamos a seguinte equação, para estimar o VO₂máx:

$$VO_2\text{máx} = 0,0268 (\text{distância,m}) - 11,3$$

(Cooper, 1968)¹⁸

Seguidamente, após calcular a equação de Cooper, para determinar o VO₂máx, devemos consultar a tabela de classificação da aptidão cardiorespiratória (Tabela 5), para determinarmos o patamar em que se encontra o cliente.

Tabela 5 - Classificação da Aptidão Cardiorespiratória: VO₂máx (mL/kg/min)¹⁹

Idade	Ruim	Regular	Boa	Excelente	Superior
Homens					
20-29	≤ 41	42-45	46-50	51-55	56+
30-39	≤ 40	41-43	44-47	48-53	54+
40-49	≤ 37	38-41	42-45	46-52	53+
50-59	≤ 34	35-37	38-42	43-49	50+
60-69	≤ 30	31-34	35-38	39-45	46+
70-79	≤ 27	28-30	31-35	36-41	42+
Mulheres					
20-29	≤ 35	36-39	40-43	44-49	50+
20-39	≤ 33	34-36	37-40	41-45	46+
40-49	≤ 31	32-34	35-38	39-44	45+
50-59	≤ 28	29-30	31-34	35-39	40+
60-69	≤ 25	26-28	29-31	32-36	37+
70-79	≤ 23	24-26	27-29	30-36	37+

1.1.4. Avaliação da Aptidão Muscular

A ACSM (2010), recomenda o supino e a *leg press* para avaliar a força das partes superior e inferior do corpo. O objetivo principal deste teste é avaliar a capacidade que um grupo muscular tem em desenvolver a sua força contrátil máxima contra uma resistência numa única contração.

¹⁸ e ¹⁹Disponível em: (Heyward, 2013)

Para avaliar a aptidão muscular nos clientes estudos-caso, realizei o teste de método indireto, com a seguinte bateria de teste:

- Puxador Alto;
- *Peck-Deck* Supino;
- Bicípete *Curl*;
- *Leg Press*;
- *Leg Extension*;
- *Leg Curl*.

Consoante a carga levantada pelo cliente e se o número de repetições for > 1 e < 10 , procedemos ao coeficiente de conversão apresentada na seguinte tabela (Tabela 6).

Tabela 6 - Coeficiente de Conversão - Estimativa para 1 RM²⁰

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

(Lombardini, 1989)

Para que este teste se desenvolva corretamente, segui o seguinte protocolo:

- Aquecimento completando 5 a 10 repetições do exercício com 40 a 60% do valor estimado 1 RM;
- Repouso de 1 a 2 minutos, com alongamento. De seguida, orientar o cliente a realizar 3 a 5 repetições do exercício a 60 a 80% de 1 RM estimado;

²⁰Disponível em: (Heyward, 2013)

- Aumentar o peso moderadamente e encorajar o cliente a tentar levantar o máximo de vezes possível;
- Se ultrapassar as 10 repetições, devemos parar o teste, dar 2 a 3 minutos de descanso, aumentar 5 a 10% de carga e realizar novamente o número máximo de repetições;
- Registrar o número de repetições feitas e multiplicar a carga vencida (em kg) pelo coeficiente correspondente ao número de repetições realizadas.

Podemos ainda, através destes testes, relativizar a força máxima (estimativa de 1 RM) ao peso corporal (Heyward, 2013) e classifica-lá em 5 níveis:

- Excelente: 48 a 60 pontos totais;
- Boa: 37 a 47 pontos totais;
- Média: 25 a 36 pontos totais;
- Satisfatória: 13 a 24 pontos totais;
- Insatisfatória: 0 a 12 pontos totais.

1.1.5. Avaliação da Flexibilidade

Embora negligenciada com frequência, a flexibilidade é uma importante componente da aptidão física relacionada à saúde. Níveis adequados de flexibilidade são necessários para manter a independência funcional e o desempenho de atividades da vida diária. Acredita-se que a falta de flexibilidade esteja associada a lesões musculoesqueléticas e dor lombar, e por estes mesmos motivos, a flexibilidade tem sido incluída em diversas baterias de testes de aptidão física relacionada à saúde.

Para avaliar esta componente utilizei o teste-padrão de sentar e alcançar, recomendado pelo ACSM (2010), que avalia a flexibilidade da região lombar e dos isquiotibiais.

Este teste utiliza uma caixa de sentar e alcançar com o ponto 0 estabelecido em 26cm. Devemos instruir o cliente a:

- Sentar-se no chão com os joelhos estendidos e as plantas dos pés contra a caixa;
- Os pés devem estar afastados em 15cm;

- Os joelhos devem permanecer sempre esticados;
- Os braços igualmente alongados, com as mãos paralelas com a palma virada para baixa e as pontas dos dedos sobrepostas;
- De cabeça baixa e lentamente, o cliente deve deslizar ao longo da caixa.
- Realizar duas tentativas e registar o valor alcançado.

Para se proceder à avaliação deste teste compara-se o valor alcançado com a idade do cliente e verifica-se o patamar em que este se encontra (Heyward, 2013).

1.2. Prescrição do Exercício Físico

Segundo a ACSM (1995, citado por Moreira, 2007), entende-se por prescrição “todo o processo através do qual o estabelecimento de recomendações para um regime de atividade física é concebido de forma sistemática e individualizada”. Ou seja, prescrever trata-se de adaptar um conjunto de exercícios, de uma forma metódica e especializada, de acordo com os objetivos dos clientes, de modo a conseguir rentabilizar mais o proveito desse programa com o menor risco possível associado.

O principal objetivo de um treino é a indução de adaptações específicas com a finalidade de melhorar a sua *performance* desportiva. Na prescrição, é importante considerar os objetivos e os propósitos do cliente ao ingressar num programa de treino. Para a realização deste, é essencial seguir certos princípios de treino (biológicos e metodológicos), sendo estes os seguintes:

- Princípio da Sobrecarga;
- Princípio da Especificidade;
- Princípio da Reversibilidade;
- Princípio da Heterocronia;
- Princípio da Relação Ótima entre o Exercício e o Repouso;
- Princípio da Continuidade da Aplicação do Exercício de Treino;
- Princípio da Progressão do Exercício de Treino;
- Princípio da Ciclicidade do Exercício;
- Princípio da Individualização do Exercício;
- Princípio da Multilateralidade

Segundo o ACSM (2014), devemos prescrever tendo em conta quatro dimensões fundamentais:

- Frequência;
- Intensidade;
- Duração;
- Tipo de exercício.

De acordo com as recomendações do ACSM (1998), deve-se realizar 30 minutos de atividade aeróbia, no mínimo cinco dias por semana, a uma intensidade moderada, ou 20 minutos de atividade aeróbia, no mínimo três dias por semana, a uma intensidade vigorosa. Relativamente ao treino de força, este é aconselhado no mínimo dois dias por semana não consecutivos.

1.2.1. Acompanhamento dos Clientes na Sala de Exercício/Musculação

Enquanto estagiária do *Stadius Fitness Club*, sempre que estava na sala de exercício/musculação, mostrava-me disponível aos clientes, de forma, a poder ajudar e acompanhar as sessões de treino, e tentava sempre controlar o ambiente da sala. Neste espaço é importante zelar pelos princípios básicos, como a segurança, o bem-estar físico e a satisfação do cliente, a fim de ele voltar. É, também, muito preponderante dar a conhecer aos clientes as regras de conduta (por exemplo, o uso de toalha, arrumar sempre o material, não gritar, etc.) a ter na sala de exercício/musculação.

1.2.2. Acompanhamento dos Clientes Estudos-Caso

Neste ponto, irei apresentar detalhadamente os quatro estudos-caso, que acompanhei ao longo do Estágio Curricular, com a devida caracterização (ficha de anamnese, avaliações antropométricas e avaliações das várias componentes da aptidão física) e prescrição de exercício físico (planeamento e periodização).

1.2.2.1. Cliente Estudos-Caso 1

Cliente 1	Género	Idade	Altura	Peso	Profissão
	Feminino	28 anos	1,53cm	59,0kg	Engenheira do Ambiente

Era uma cliente já habitual do *Stadius Fitness Club*, mas apenas comecei a segui-la no dia 20 de janeiro de 2017, na qual foi realizada a primeira avaliação da composição corporal. Tinha como principal objetivo melhorar a sua saúde, através do exercício físico, e também melhorar a sua forma física, perdendo massa gorda. Delinuiu em 6 meses a concretização dos seus objetivos, comprometendo-se a ser assídua e empenhada nos seus treinos e ter cuidado com a alimentação. Por semana, apenas podia ir duas vezes ao ginásio.

Feita a anamnese (Anexo V), constatou-se que a cliente não apresentava qualquer fator de risco. Logo, segundo as *Guidelines* do ACSM (2010), a cliente poderia realizar atividade vigorosa e realizar testes máximos e submáximos sem a presença de um médico.

Em relação à prescrição de exercício, realizei um macrociclo de 48 sessões, composto por 4 mesociclos, onde em cada um deles esboçamos um objetivo a curto prazo. Não realizei um mesociclo de adaptação anatômica, visto a cliente já treinar a alguns meses no ginásio.

Desta forma, prescrevi o primeiro mesociclo com treinos de força (4 planos de treino) e com treinos cardiorespiratórios (2 planos de treino) (Anexo VI).

O EPOC (*Excess Post-Exercise Oxygen Consumption*), neste tipo de objetivo é de extrema importância ser alto, visto que, a sua taxa de metabolismo basal vai aumentar e proporcionar um desgaste energético maior. Segundo Tavares (2008), o treino de força muscular promove um EPOC significativo, e isso poderá ter um efeito positivo na elevação do dispêndio energético, tendo consequentemente benefícios para a perda de massa gorda.

Nos treinos de força, a cliente treinava aproximadamente a 60% da sua força máxima estimada e concretizava 3 séries de 15 repetições. Quanto ao treino cardiorespiratório, optei por prescrever um treino intervalado, pois este tipo de treino,

devido aos intervalos de recuperação, representa uma boa estratégia para programas de perda de massa gorda e desenvolvimento da capacidade cardiorespiratória.

Nas sessões finais do mesociclo 1, realizei testes de avaliação das componentes da aptidão física:

- Avaliação da Composição Corporal (2ª avaliação) (Anexo VII);
- Avaliação da Aptidão Cardiorespiratória (Anexo VIII);
- Avaliação da Aptidão Muscular (Anexo IX);
- Avaliação da Flexibilidade (Anexo X).

Em relação aos resultados obtidos com esta cliente, achei pertinente colocar o gráfico da variação da % da massa de gordura e a tabela da variação dos perímetros, das avaliações do dia 20 de janeiro de 2017 (1ª avaliação) e do dia 30 de março (2ª avaliação).

Varição da % da Massa de Gordura e da Massa Sem Gordura

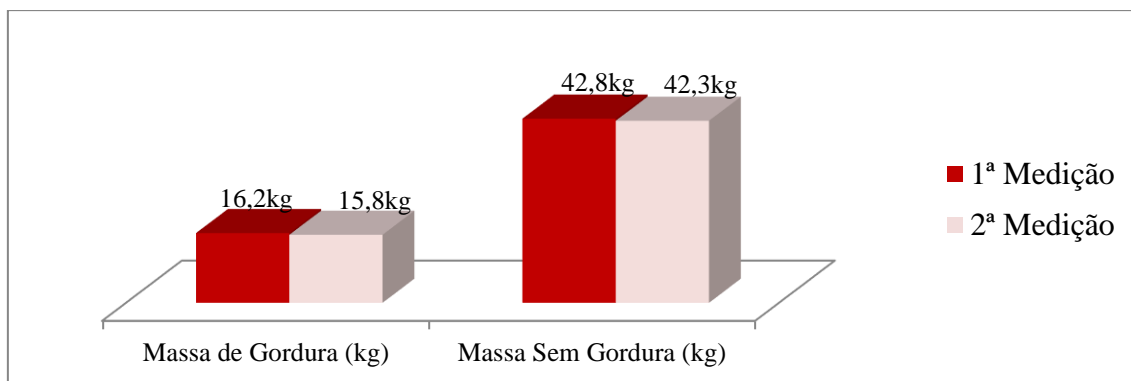


Gráfico 1 - Variação da % da Massa de Gordura e da Massa Sem Gordura

Gráfico 1, apresenta a variação da % da massa de gordura e da massa sem gordura, das duas avaliações que realizei à cliente 1. É possível verificar uma perda de 0,4kg na massa gorda, da primeira para a segunda avaliação.

Tabela 7 - Variação dos Perímetros

	1ª Medição	2ª Medição
Pescoço	27cm	27cm
Ombros	90cm	91cm
Peitoral	79cm	77cm
Bicípite Direito	27,5cm	28cm
Bicípite Esquerdo	27,5cm	27,5cm
Antebraço Direito	24cm	24cm
Antebraço Esquerdo	23,5cm	24cm
Cintura	62cm	59cm
Anca	89cm	84cm
Coxa Direita	49,5cm	48cm
Coxa Esquerda	49cm	47,5cm
Gêmeo Direito	36cm	36,5cm
Gêmeo Esquerdo	36cm	36cm

A Tabela 7, representa a variação dos perímetros, das duas avaliações que foram realizadas à cliente 1. Nos perímetros, cintura e anca é onde se observa uma redução mais notória.

Quando iniciei a prescrição com a cliente o meu objetivo pessoal era conseguir ajudar a realizar os objetivos dela. Não foi um desafio fácil, pois a cliente não era muito assídua aos treinos, e mais tarde acabou por desistir do ginásio, completando apenas o primeiro mesociclo do macrociclo planeado (Anexo XI).

1.2.2.2. Cliente Estudos-Caso 2

Cliente 2	Género	Idade	Altura	Peso	Profissão
	Feminino	30 anos	1,58cm	67,9kg	Médica

Comecei o acompanhamento desta cliente no dia 10 de março de 2017, no qual foi realizado nesse mesmo dia, a primeira avaliação da composição corporal.

O principal objetivo da cliente, era a perda de massa gorda, e em termos de saúde, melhorar a sua condição física. O seu IMC era de 27,2, ou seja, a cliente estava no parâmetro considerado “pré-obeso”. Marcou 3 meses para a realização dos seus

objetivos, comprometendo-se, igualmente à cliente 1, a ser assídua e empenhada nos seus treinos e ter cuidado com a alimentação. A sua frequência no ginásio era apenas duas vezes por semana.

Realizada a anamnese, observou-se que a cliente não apresentava qualquer fator de risco.

Como era a primeira vez, que realizava exercício físico no ginásio, prescrevi um macrociclo de 24 sessões (de acordo, com o objetivo de tempo delineado na ficha de anamnese), com um mesociclo de adaptação anatómica. Nos dois mesociclos elaborados, delineamos objetivos a curto prazo.

Desta forma, prescrevi o primeiro mesociclo com treinos de força (4 planos de treino) e com treinos cardiorespiratórios (2 planos de treino).

Nos treinos de força, a cliente treinava aproximadamente entre 40% a 60% da sua força máxima estimada e concretizava 3 séries de 15 repetições. No treino cardiorespiratório, prescrevi um treino intervalado, visto que este tipo de treino representa uma boa estratégia para programas de perda de massa gorda e desenvolvimento da capacidade cardiorespiratória.

Nas sessões finais do mesociclo 1 (adaptação anatómica), realizei testes de avaliação das componentes da aptidão física:

- Avaliação da Composição Corporal (2ª avaliação);
- Avaliação da Aptidão Cardiorespiratória;
- Avaliação da Aptidão Muscular;
- Avaliação da Flexibilidade.

Visto que o objetivo da cliente do estudos-caso 2, era a perda de massa gorda, achei importante colocar o gráfico da variação da % da massa de gordura e a tabela da variação dos perímetros, das avaliações do dia 10 de março de 2017 (1ª avaliação) e do dia 26 de abril (2ª avaliação).

Varição da % da Massa de Gordura e da Massa Sem Gordura

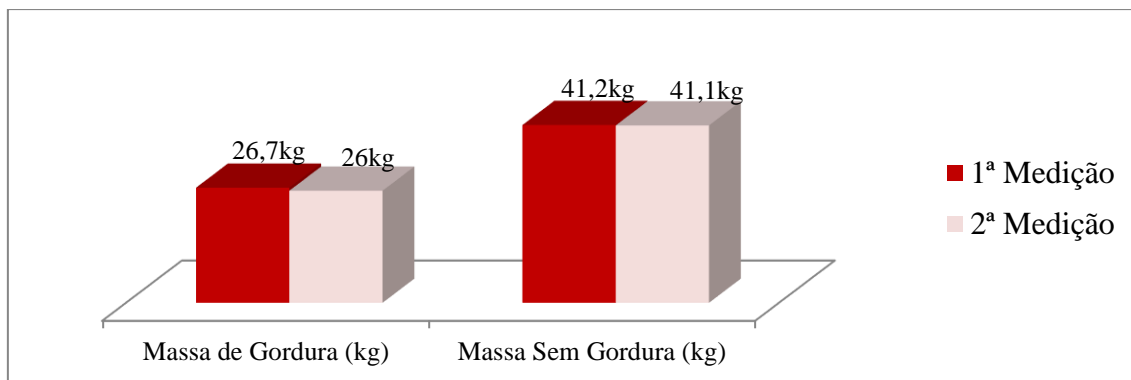


Gráfico 2 - Variação da % da Massa de Gordura e da Massa Sem Gordura

O Gráfico 2, apresenta a variação da % da massa de gordura e da massa sem gordura, das duas avaliações que concretizei à cliente 2. Da primeira avaliação para a segunda avaliação é possível observar uma redução de 0,7kg de massa de gordura.

Tabela 8 - Variação dos Perímetros

	1ª Medição	2ª Medição
Pescoço	31cm	31cm
Ombros	97cm	96cm
Peitoral	93cm	90cm
Bicípite Direito	28,5cm	30cm
Bicípite Esquerdo	29cm	30,5cm
Antebraço Direito	23,5cm	24cm
Antebraço Esquerdo	23,5cm	24cm
Cintura	80,5cm	78,5cm
Anca	112,5cm	109,5cm
Coxa Direita	61cm	60cm
Coxa Esquerda	60,5cm	60,5cm
Gêmeo Direito	40cm	41cm
Gêmeo Esquerdo	41cm	41cm

Na Tabela 8, está representada a variação dos perímetros, de ambas as avaliações que realizei à cliente 2. Os perímetros em que, se verifica maior redução são: peitoral, cintura e anca.

1.2.2.3. Cliente Estudos-Caso 3

Cliente 3	Género	Idade	Altura	Peso	Profissão
	Masculino	24 anos	1,77cm	90,1kg	Estudante

No dia 3 de abril de 2017, iniciei o acompanhamento personalizado e neste mesmo dia, realizei a primeira avaliação da composição corporal.

O cliente tinha como objetivo o aumento da massa muscular (hipertrofia). Delineou 6 meses para a realização dos seus objetivos, comprometendo-se a ser responsável neste compromisso. O cliente realizava três treinos semanais.

Realizada a anamnese, observou-se que o cliente não apresentava qualquer fator de risco associado.

Prescrevi um macrociclo de 66 sessões, com um mesociclo de adaptação anatômica, pois o cliente, nunca tinha tido qualquer contato com o treino de ginásio. Nos dois mesociclos elaborados, delinhamos objetivos a curto prazo.

Desta forma, prescrevi o primeiro e o segundo mesociclo com treinos de força (3 planos de treino).

Como já é sabido, o potencial de hipertrofia está diretamente relacionado com tipo de fibras que cada indivíduo possui. Assim, quantas mais fibras do tipo II o indivíduo possuir maior será o desenvolvimento da sua massa muscular.

Segundo ACSM (2010), todos os exercícios para este tipo de treino têm que ser realizados a uma velocidade moderada, de maneira a maximizar o efeito da hipertrofia.

Nos treinos do primeiro mesociclo, o cliente treinava aproximadamente entre 40% a 60% da sua força máxima estimada e concretizava 3 séries de 15 repetições. No segundo mesociclo, aumentou-se a percentagem de peso para 70%-75%-80%, com as respectivas repetições 12-10-8, repetindo o exercício três vezes.

Nas sessões finais do mesociclo 1 (adaptação anatômica), realizei testes de avaliação das componentes da aptidão física:

- Avaliação da Composição Corporal (2ª avaliação);
- Avaliação da Aptidão Cardiorespiratória;
- Avaliação da Aptidão Muscular;
- Avaliação da Flexibilidade.

No fim do mesociclo 2, realizei ainda, uma terceira avaliação da composição corporal. A primeira avaliação foi realizada no dia 3 de abril de 2017 e a terceira avaliação foi concretizada no dia 30 de maio.

Variação da % da Massa de Gordura e da Massa Sem Gordura

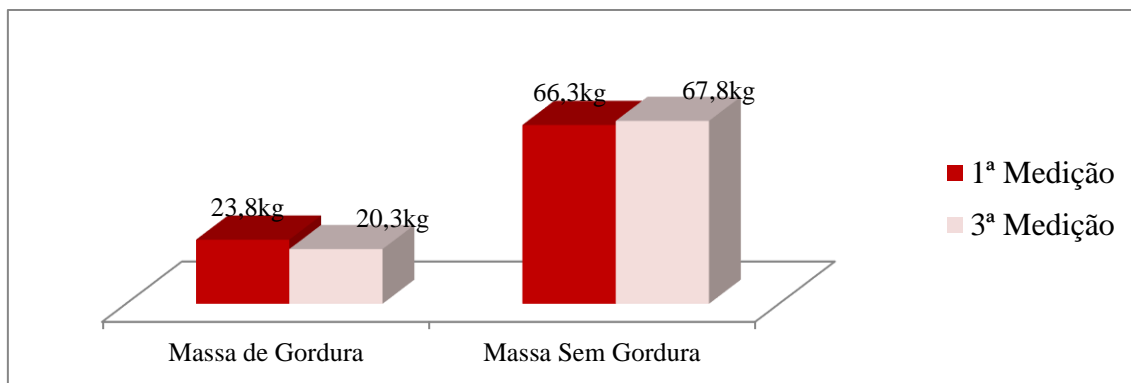


Gráfico 3 - Variação da % da Massa de Gordura e da Massa Sem Gordura

O Gráfico 3, apresenta a variação da % da massa de gordura e da massa sem gordura, das duas avaliações que realizei ao cliente 3. Da primeira avaliação para a terceira avaliação é possível observar uma redução de 3,5kg de massa de gordura.

Tabela 9 - Variação dos Perímetros

	1ª Medição	3ª Medição
Pescoço	42cm	43cm
Ombros	113cm	118cm
Peitoral	104cm	113cm
Bicípite Direito	39,5cm	44cm
Bicípite Esquerdo	39,5cm	43,5cm
Antebraço Direito	37cm	38,5cm
Antebraço Esquerdo	37,5cm	38,5cm
Cintura	80cm	75cm
Anca	85cm	83cm
Coxa Direita	63cm	67cm
Coxa Esquerda	63,5cm	67,5cm
Gêmeo Direito	40cm	43cm
Gêmeo Esquerdo	40cm	43cm

Na Tabela 9, está representada a variação dos perímetros, de ambas as avaliações que realizei ao cliente 3. Os perímetros em que, se constata maior redução são: cintura e anca, e os que se verifica um aumento significativo de perímetro são: ombros e peitoral.

1.2.2.4. Cliente Estudos-Caso 4

Cliente 4	Género	Idade	Altura	Peso	Profissão
	Feminino	21 anos	1,54cm	53,3kg	Estudante

No dia 1 de março de 2017, iniciei o acompanhamento personalizado à cliente e foi realizada a primeira avaliação da composição corporal.

O objetivo da cliente estudos-caso 4, era perder massa gorda. O tempo proposto para o alcance destes objetivos foi 6 meses. Para existir sucesso, neste compromisso, a cliente comprometeu-se a ser assídua nos dias de treino, complementando com uma boa alimentação e algumas caminhadas nos dias que não fosse ao ginásio. A frequência semanal de treinos era de três vezes.

Através, da anamnese observou-se que a cliente não apresentava qualquer fator de risco.

Prescrevi um macrociclo de 66 sessões, com um mesociclo de adaptação anatómica. No mesociclo realizado, delineamos objetivos a curto prazo.

Desta forma, prescrevi o primeiro mesociclo com treinos de força (3 planos de treino). Não foram realizados treinos específicos para a componente cardiorespiratória, pois a cliente não se mostrou receptível a este tipo de treino.

No treino de força muscular também existe promoção de um EPOC significativo, ou seja, poderá ter um efeito positivo na elevação do dispêndio energético associado, e consequentemente benefícios para a perda de massa gorda.

No treino de força, a cliente treinava aproximadamente entre 40% a 60% da sua força máxima estimada e concretizava 3 séries de 15 repetições.

Nas sessões finais do mesociclo 1 (adaptação anatómica), estava planeado realizar os testes de avaliação das componentes da aptidão física, mas devido a um imprevisto pessoal da cliente, teve que abandonar o ginásio e não foram chegados a fazer qualquer tipo de testes. Dei como terminado a prescrição de exercício físico.

2. Atividades Desenvolvidas na Sala de *Cardiofitness*/Aulas de Grupo

O *Stadius Fitness Club*, na vertente de aulas de grupo, disponibiliza uma grande oferta de modalidades. *SpinBike*, *FitPump*, *FitCombat* são algumas das modalidades que podemos encontrar no ginásio.

Para muitas pessoas as aulas de grupo proporcionam uma forte motivação na realização, pois os exercícios são acompanhados por música. Esta permite marcar o ritmo de execução dos exercícios, dando assim um maior controlo no número de repetições realizadas ou no tempo de exercício.

As aulas de grupo devem ser constituídas, pelas seguintes partes:

- Ativação Funcional;
- Fase Fundamental (cardiorespiratória, força/resistência muscular ou flexibilidade);
- Retorno à Calma.

Enquanto estagiária do *Stadius Fitness Club*, o meu objetivo, era conhecer e aprender as diversas modalidades, pois queria rapidamente entrar no corpo docente, na lecionação das aulas.

Antes de atingir o patamar de coorientação/orientação das modalidades grupo, realizei oito fichas de observação da sala de *cardiofitness*/aulas de grupo, de diversas modalidades (Anexo XII).

Durante o Estágio Curricular, tive a oportunidade de orientar as turmas das modalidades *SpinBike* e *FitPump*.

2.1. *SpinBike*

É uma modalidade de aula de grupo, onde se pedala nas bicicletas de *indoor* ao ritmo da música. Neste tipo de modalidade existem subidas, retas/planos e *sprints*, proporcionando assim momentos verdadeiramente energéticos, estimulantes e cheios de *power*. Os benefícios desta modalidade seguem-se por criar um êxtase induzido por endorfinas, queimar calorias, transpiração, libertação de *stress*, com resultados

mensuráveis. A melhoria da componente cardiorespiratória, bem como a integração num grupo, são alguns dos objetivos principais do *SpinBike*.

A aula de *SpinBike*, pode seguir a seguinte estrutura:

- 1ª música: Ativação Funcional;
- 2ª música: Subida;
- 3ª música: Plano;
- 4ª música: *Sprint*;
- 5ª música: Subida;
- 6ª música: Subida;
- 7ª música: Plano;
- 8ª música: Subida;
- 9ª música: *Sprint*;
- 10ª música: Subida;
- 11ª música: Ida para casa;
- 12ª música: Retorno à Calma.

O *Stadius Fitness Club*, possui esta modalidade duas vezes por semana: à segunda-feira, das 19h30 às 20h30 e à quarta-feira, das 18h30 às 19h30.

A partir do mês de janeiro de 2017, a aula de segunda-feira foi assumida pelos estagiários de Desporto do IPG, ou seja, por mim e pelo Rúben Ferreira, alternadamente.

Ao todo, lecionei 7 aulas desta modalidade de grupo, elaborando 3 planos de treinos diferentes (Anexo XIII).

2.2. *FitPump*

É uma aula original de treino com pesos que fortalece e tonifica todos os principais grupos musculares através dos melhores exercícios da sala de exercício/musculação, como os agachamentos, as *presses*, as elevações e os *curls*. Os benefícios emocionais desta modalidade passam essencialmente por fazer sentir o aluno mais forte, confiante e poderoso, sentir-se desafiado e com a sensação de realizado. O *FitPump* com o auxílio de barras e pesos, realiza uma atividade durante

aproximadamente 45 a 60 minutos, que lhe permite definir e aumentar a resistência muscular. Estes resultados são progressivos e mensuráveis.

A estrutura seguida pelo ginásio *Stadius Fitness Club* para a construção do plano de aula do *FitPump* é:

- 1ª música: Ativação Funcional;
- 2ª música: Pernas;
- 3ª música: Peito;
- 4ª música: Costas;
- 5ª música: Tricípites;
- 6ª música: Bicípites;
- 7ª música: *Lunge*;
- 8ª música: Ombros;
- 9ª música: Abdominais;
- 10ª música: Alongamentos.

O *Stadius Fitness Club*, possui esta modalidade duas vezes por semana: à segunda-feira, das 18h30 às 19h30 e à sexta-feira, das 19h30 às 20h30.

Ao todo, lecionei 3 aulas desta modalidade de grupo, elaborando 1 plano de treino (Anexo XIV).

Inicialmente, antes de orientar estas duas modalidades sozinha, realizei aulas sombra/coorientação, no *SpinBike* com o instrutor Carlos Caramelo e na modalidade *FitPump* com o instrutor Ricardo Inácio.

Quanto à orientação das aulas de *SpinBike* como nas aulas de *FitPump*, sempre me senti completamente à vontade e sem qualquer receio de as lecionar. Logo, nas primeiras aulas dadas, estive sempre de frente para o público, em cima de um palco e com microfone. Nas minhas aulas, utilizei o estilo de ensino por comando.

Ao longo das aulas, consegui sempre melhorar progressivamente vários aspetos, desde orientação de *feedbacks* à condição física.

Em forma de resumo, na seguinte tabela (Tabela 10) é possível verificar as modalidades que observei, coorientei e orientei, ao longo do Estágio Curricular.

Tabela 10 - Quantificação do Número de Sessões das Aulas de Grupo

	Aulas de Grupo	
	<i>SpinBike</i>	<i>FitPump</i>
Observação	2	2
Coorientação	1	2
Orientação	7	3

3. Projeto de Promoção da Entidade Acolhedora

No GFUC encontra-se explícito que o estagiário deve “planear e realizar ações de promoção do exercício físico na comunidade e/ou promoção da entidade acolhedora, apresentando um projeto da proposta que deve ser aprovada pela entidade acolhedora”. Assim, juntamente com o meu colega de estágio, Rúben Ferreira, realizei um projeto denominado de: *Stadius & Friend’s Day*, no dia 27 de maio de 2017 (Anexo XV).

3.1. *Stadius & Friend’s Day*

Este projeto consistiu em trazer um amigo ao ginásio *Stadius Fitness Club* para realizar uma caminhada com o percurso Parque Urbano do Rio Diz (Polis) - *Stadius Fitness Club* e experimentar algumas das modalidades oferecidas pelo ginásio.



Esta atividade, teve início às 9h00 e terminava à 13h00. Às 9h00 o grupo partiu do Parque Urbano do Rio Diz (Polis), em direção ao *Stadius Fitness Club*, com chegada prevista às 10h30. Ao chegar ao ginásio os clientes tinham direito a umas garrafas de água. Às 11h00 dava-se início à modalidade de *SpinBike* e às 12h00 sucederia uma outra aula, *FitPump*, terminando assim a atividade de promoção.

O objetivo deste projeto era:

- Promover a Atividade Física;
- Promover a Componente Social;

- Promover o Ginásio e a sua Oferta Formativa.

A componente social em diversos estudos sobre *Health Clubs* foi considerada de extrema importância, quase tão elevada quanto a atividade física em si, para tal e com base nesses estudos determinamos realizar esta atividade.

Esta atividade contou com a presença de 23 participantes, sendo que 19 já eram sócios ativos do ginásio e os outros 14 eram amigos.

Em suma, podemos considerar que foi uma atividade bem sucedida, que tornou o dia diferente e divertido para todos.

4. Atividades Complementares

Durante o meu Estágio Curricular, participei em algumas atividades complementares àquelas que já me competiam.

Ajudei no meu local de estágio em vários pontos de organização e manutenção, tanto na sala de exercício/musculação bem como na sala de *cardiofitness*/aulas de grupo, e participei em atividades como a “Abertura do Ano Educativo SOS 2016-2017” e formações curriculares/profissionais.

4.1. Abertura do Ano Educativo SOS 2016-2017

No dia 15 de outubro de 2016, participei na dinamização de atividades com as crianças e jovens por ocasião da Abertura do Ano Educativo SOS 2016-2017. Fiz parte do grupo de alunos voluntários do IPG, em que tínhamos como principal objetivo preparar algumas atividades para estes jovens, com idades compreendidas entre os 6 e os 20 anos. Para este grupo realizámos 3 estações: numa tinham que fazer um circuito de *crosstraining*, na outra realizavam uma aula de *cycling* e na última estação concretizavam uma aula de aeróbica. Dentro do grupo dos alunos entre os 12 e os 20 anos foram ainda divididos em 3 grupos, que iam passando pelas 3 estações preparadas. Esta atividade teve a duração de cerca de 4h, tendo decorrido na parte da manhã.

Em suma, foi uma boa experiência, pois deu-me a oportunidade de trabalhar com um grupo etário diferente, daquele ao qual estou habituada no meu local de estágio (Anexo XVI).

4.2. Seminário de Pedagogia do Desporto “Profissões do Desporto e Formação”

No dia 6 de janeiro de 2017, participei em regime presencial no Seminário de Pedagogia do Desporto - “Profissões do Desporto e Formação”, organizado pela Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto, que decorreu no IPG, com a duração de 6 horas (Anexo XVII).

Este seminário tinha como objetivo principal apresentar novas ideias na formação em algumas das áreas do desporto através de troca de experiências. Foi constituído por 4 painéis, dois apresentados na parte da manhã e dois apresentados na parte da tarde.

1º Painel

“Formação de Treinadores – Do conhecimento à competência” - Rui Resende

Nesta apresentação, o orador teve como principal objetivo tentar transmitir para os alunos o que é ser um “bom treinador” e como podem rapidamente atingir esse objetivo.

2º Painel

“A Formação dos Técnicos de Exercício Físico” - João Pimentel

O orador D. João Pimentel apresentou essencialmente a Associação de Empresas de Ginásios e Academias de Portugal (AGAP), associação esta que representa os ginásios e *health clubs*.

Mostrou a atual realidade do mundo do fitness, na qual disse estar a crescer significativamente a cada dia que passa.

3º Paine

“O Desporto Adaptado em Portugal – Uma proposta para a sua transformação” - Nuno Pimenta

Nesta apresentação, Nuno Pimenta, diretor técnico da Federação Portuguesa de Desporto para pessoas com Deficiência (FPDD) teve como principal objetivo dar a conhecer um pouco mais sobre o Desporto Adaptado e mostrar algumas das missões da FPDD, como por exemplo, a formação de treinadores – “Técnico de Desporto Inclusivo”.

Apresentou ainda alguns dos projetos em desenvolvimento, como “Todos pelo desporto para todos” e “O Bicas na escola”.

4º Paine

“Metodologia TOCOF – Uma proposta pedagógica para iniciar o jogo de futebol” - Valter Pinheiro e Bruno Baptista

O orador nesta apresentação teve como objetivo a apresentação da metodologia Treino de Optimização das Competências do Futebolista (TOCOF). Esta metodologia segue o seu “próprio” conceito, onde acaba por dar mais ênfase ao desenvolvimento das crianças em vez dos resultados. O método TOCOF, não é nada mais nada menos que ensinar nas seguintes condições:

- Diversão;
- Desenvolvimento Multilateral;
- Aprendizagem de Tomada de Exercícios Representativos;
- Aprendizagem Contextualizada da Técnica.
- Estes pontos todos são sustentados por uma base forte, o Fair Play.

4.3. Formação em Desporto “*Personal Trainer* – Avaliação e Aptidão Física e Prescrição”

No dia 17 de janeiro de 2017, pelas 14h00, no *Stadius Fitness Club*, iniciou-se a formação de “*Personal Trainer* – Avaliação e Aptidão Física e Prescrição”, na qual participei em regime presencial com a duração de 25 horas, orientada pelo formador Nuno Carvalho da Academia do Ave, cuja formação é creditada em 5 UC’s para

renovação do Título Profissional de Técnico(a) de Exerício Físico e /ou Diretor Técnico (Anexo VIII).

Esta formação estava destinada a Licenciados em Educação Física, Técnicos de Atividades Desportivas para validação no Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) do Título Profissional de Técnico(a) de Exerício Físico (TPTEF), para validação da Célula de Diretor Técnico (DT), para o público em geral com aptidão e gosto pela área do Desporto, com os objetivos gerais de abordar os métodos de avaliação da condição física do praticante do exercício físico orientado individualmente, a metodologia de prescrição e planeamento do treino, considerando as necessidades e objetivos individuais e noções básicas de nutrição e suplementação.

No primeiro dia, 17 de fevereiro de 2017, das 14h00 às 21h00, foram realizadas revisões de conteúdos: princípios de treino, benefícios do exercício físico, noções anatómicas (sistema esquelético e sistema muscular), fundamentos do treino de força e conceitos associados, reveu-se ainda a bioenergética associada a cada tipo de esforço. Neste dia abordou-se ainda o tema de PT como profissão e as variáveis para o seu sucesso.

No segundo dia de formação, 18 de fevereiro de 2017, das 9h00 às 13h00, foi abordado o tema da avaliação da aptidão física – avaliação funcional e composição corporal. A este, foi acrescentado uma parte prática para existir melhor aprendizagem e assimilação dos conteúdos. Na parte da tarde, das 14h00 às 19h00, essencialmente, foi realizado trabalho prático acerca da periodização do treino de força e do treino cardiorespiratório, para que os participantes da formação pudessem passar pelos vários tipos de estímulos e sensações, associados a estes tipos de treino.

No último dia de formação, 19 de fevereiro de 2017, das 9h00 às 13h00, foi terminada a matéria teórica. Durante a manhã, abordou-se o tema de nutrição e suplementação - quais os principais nutrientes e as suas funções, suplementação alimentar e desportiva, e substâncias de natureza ergogénica na prática desportiva. Da parte da tarde, das 14h00 às 19h00, foi realizado trabalho prático de alongamentos e, para finalizar a formação, foi feita uma avaliação teórica.

Em suma, classifico esta formação como essencial para o nosso percurso académico e profissional, enquanto Técnicos de Exerício Físico, pois após a realização destas 25 horas de formação, sinto-me mais apta e mais capaz de intervir ativamente

neste “mundo dos ginásios” e do exercício físico. Nesta formação profissional, obtive uma classificação de 20 valores, numa escala de 0 a 20.

Desta forma, e apesar de estas atividades não estarem planeadas, no meu Estágio Curricular, acho que são sempre uma mais valia para crescermos a nível pessoal e profissional, tornando-nos assim pessoas melhores e mais competentes.

CAPÍTULO 4

Reflexão Final

Posso dizer que passar pela experiência de um Estágio Curricular é muito gratificante e enriquecedor, cada conhecimento adquirido e cada experiência vivenciada fez-me crescer de uma forma pessoal e profissional que foi mais além do que as minhas expectativas.

O Estágio Curricular é um dos pontos mais importantes na vida académica de todos os alunos. É através desta experiência pelo mundo do “trabalho” que nós alunos, vamos adquirir noções básicas de como vai ser o nosso futuro, e é onde colocamos em prática todo o conhecimento que fomos angariando ao longo destes três anos de licenciatura.

Depois de passar pelo mundo “profissional”, propriamente dito, aproveitei todos os ensinamentos que me foram dando, todos os conselhos que devia seguir para ser cada vez melhor na minha área de trabalho e tornar-me uma boa profissional como Técnica de Exercício Físico. É no nosso estágio profissional que devemos errar e aprender com esses mesmos erros, visto que só se é realmente excelente no futuro se conseguirmos dar valor aos nossos medos e torná-los nas nossas maiores forças.

Este relatório, juntamente com o *dossier* de estágio (que contém todas as fichas de observação, planos de aula, planos de treino dos clientes estudos-caso, avaliações das componentes da aptidão física, etc.), é um culminar de uma etapa com extrema importância no nosso futuro. Está descrito neste relatório, todo o trabalho por mim realizado ao longo de 10 meses, acreditando que este suporte vai ser uma mais valia, para consultar no futuro, e que servirá de base para a minha vida profissional.

Com a conclusão do meu estágio, chegou a hora de fazer uma reflexão na qual irei descrever todas as dificuldades que encontrei ao longo deste meu processo, e como consegui superá-las, se cumpri todos os objetivos aos quais me tinha proposto realizar e quais as minhas grandes conquistas durante este estágio.

No início, quando comecei este processo de intervenção a minha maior dificuldade foi saber como intervir ativamente na sala de exercício/musculação. Como não conhecia os clientes que frequentavam o ginásio, a maneira como os poderia ajudar fez-me ficar um pouco receosa, pois poderia vir a tornar-se uma tarefa difícil, tendo em conta que a maioria dos clientes encontrava-se num nível intermédio/avançado e muitas das vezes dispensavam qualquer tipo de ajuda.

Em relação a esta primeira dificuldade com a qual me deparei, tentei criar várias estratégias de resolução, comecei a participar de forma ativa na intervenção de novos clientes do ginásio, para assim conseguir ganhar mais confiança com toda a população do ginásio, demonstrar que tenho conhecimentos acerca dos conteúdos e dos exercícios que são realizados, e consegui desta forma posteriormente fazer parte integrante na intervenção/ajuda dos treinos de todos os clientes.

Na sala de grupo, comecei a ser parte interveniente logo desde muito cedo, visto que não sentia qualquer tipo de dificuldade acrescida. Mesmo antes de o processo de observação ter terminado, deram-me logo a oportunidade de começar a ser parte ativa na modalidade de *SpinBike*, onde a partir de janeiro do presente ano, comecei a assumir as aulas desta modalidade, dando as aulas de segunda-feira, de quinze em quinze dias.

Na sala de *cardiofitness*/aulas de grupo, também lecionei a modalidade de *FitPump*. Comecei a lecionar esta aula em meados de março, embora fosse uma modalidade diferente, senti-me completamente à vontade para ser instrutora, e para mais uma vez adquirir outro tipo de experiência e oportunidade.

No meu Estágio Curricular, houve muitas competências que eu já possuía e que me vi “obrigada” a cumprir, como a assiduidade, a pontualidade, a responsabilidade e a organização. Com esta experiência aprendi outro tipo de comportamentos que fizeram de mim melhor profissional, como a vontade, o empenho, a iniciativa e a socialização. Em relação aos conhecimentos adquiridos durante a licenciatura, consegui pô-los em prática, relativamente à prescrição de sala de exercício/musculação, bem como no planeamento na sala de *cardiofitness*/aulas de grupo.

Quanto aos meus objetivos pessoais que formulei no início desta etapa, posso referir que foram todos alcançados com sucesso. Sinto-me apta e completamente à vontade para estar numa sala de exercício, ser capaz de estar perante um público e orientar uma aula de grupo, e em relação aos estudos-caso, consegui ajudá-los na concretização dos seus objetivos. Falando agora dos objetivos gerais e específicos inicialmente traçados no GFUC, pode-se observar que existiu congruência entre eles.

Posto isto, posso referir que o Estágio Curricular, devia ser inserido como uma unidade curricular em todas as formações académicas visto, ser uma mais valia para todos os alunos que procuram um futuro no mercado de trabalho. Fazendo uma breve análise acerca do meu Estágio Curricular, posso dizer que me empenhei ao longo de

todos os meses de trabalho, aprendi todas as competências que me eram propostas, superei todas as minhas dificuldades e medos.

Em suma, posso dizer que foi uma experiência enriquecedora e que foi concluída por mim com muito sucesso.

Referências Bibliográficas

- ACSM (2010): ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 8th ed. Philadelphia: Lippincot Williams & Wilkins;
- American College of Sports Medicine. (2014). ACSM's Guidelines of Exercise Testing and Prescription. 9th ed. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins;
- *Balança de Controle Corporal (Balança de Bioimpedância)*. (s.d.). Fonte: <http://www.netfarma.com.br/Design/netfarma/Produto/omron/13/C00018OPF00.pdf>
- Club, S. F. (2017). Acesso em 4 de junho de 2017, disponível em Stadius Fitness Club: <https://www.stadius.pt/>
- Cômodo ARO, D. A.-F. (26 de janeiro de 2009). Utilização da Bioimpedância para Avaliação da Massa Corpórea. *Projeto Diretrizes*. Associação Médica Brasileira e Conselho Federal de Medicina.
- Estatística, I. N. (2011). *Censos 2011*. Acesso em 31 de maio de 2017, disponível em http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=censos2011_apresentacao&xpid=CENSOS
- Garganta, P. D., & Seabra, P. D. (s.d.). Desenvolvimento Motor. *Avaliação da Composição Corporal*. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.
- Guarda, M. d. (2014). *Património*. Acesso em 31 de Maio de 2017, disponível em <http://www.mun-guarda.pt/Portal/conteudo.aspx?SS=conteudos&Lista=Est%C3%A1ticos&ID=7>


- Heyward, V. H. (2013). *Avaliação Física e Prescrição de Exercício* (6ª ed.). São Paulo: ARTMED.
- Integrativa, I. B. (2012). *Protocolo para Bioimpedância ou Ultra-Som*. Acesso em 12 de junho de 2017, disponível em <http://ibnionline.com.br/protocoloavaliacao/>
- Medicine, A. C. (1998). A quantidade e o tipo recomendados de exercícios para o desenvolvimento e a manutenção da aptidão cardiorrespiratória e muscular em adultos saudáveis. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 96-106.
- Moreira, C. M. (2007). *Prescrição do Exercício Físico*. Acesso em 18 de junho de 2017, disponível em *Obesidade*: <http://obesidade.info/prescricaoaf.htm>
- Tavares, C. (2008). *O Treino da Força para todos*. Manz Produções;


CAPÍTULO 5


Anexos

Anexo I

Convenção de Estágio

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.03 1/2
<p>O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 - 6300-059 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios por parte de estudantes de Cursos de Especialização Tecnológica (CET), Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), Licenciaturas e Mestrados.</p> <p>Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento.</p> <p>Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.</p> <p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECO <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia de Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim, Qual? _____ <small>(preencher o ANEXO correspondente)</small></p>		
1. INTERVENIENTES		
ESTUDANTE:		
<p>Nome: <u>Calvinas, Ana Isabel</u></p> <p><input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET) <input type="checkbox"/> Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado N.º do estudante: <u>121111</u></p> <p>Curso: <u>Engenharia</u> Tel: <u>96479125</u></p> <p>E-Mail: <u>calvinas@ipg.guadalupe.pt</u></p> <p>No IPG, sob orientação de: <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Docente orientador: <u>Calvinas, Ana Isabel</u> N.º Func: <u>726</u></p> <p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECO <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG</p> <p>Docente coordenador: _____ N.º Func: _____</p> <p>(quando aplicável) Escola: <input type="checkbox"/> ESECO <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG</p>		
ENTIDADE:		
<p>Denominação: <u>STADIUS FITNESS OMB</u></p> <p>NIF: <u>216198720</u> E-mail: <u>STADIUS@SAPU.PT</u></p> <p>Morada: <u>Av. Bombeiros Voluntários</u></p> <p>Código postal: <u>6300</u> - <u>523</u> Localidade: <u>GUARDA</u></p> <p>Telefone: <u>271092210</u> Telex: <u>926625804</u> Fax: _____</p> <p>Supervisor: <u>Carlos Casqueiro</u></p> <p>Habilitações académicas: <u>LICENCIATURA</u> Cargo/Função: <u>Gerente</u></p> <p>Tel. direto: <u>926625804</u> E-mail: <u>STADIUS@SAPU.PT</u></p>		

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.01 02		
2. PERÍODO				
Estágio a realizar entre: <u>22/09/2016</u> * <u>09/06/2017</u> Duração: <u>566h</u>				
3. DISPOSIÇÕES GERAIS E ESPECÍFICAS				
<p>Estágios e Projetos (Licenciaturas, CET e CTeSP):</p> <p>O Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fin de Curso do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 200, de 10 de outubro de 2014, estabelece os procedimentos, competências e responsabilidades dos intervenientes no âmbito das unidades curriculares de estágio e projeto de fim de curso, contribuindo para a uniformização de processos de organização e funcionamento.</p> <p>Este regulamento aplica-se a estágios ou projetos de fim de curso, realizados no âmbito dos cursos de 1.º ciclo (Licenciaturas), Cursos de Especialização Tecnológica (CET) e Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) ministrados nas unidades orgânicas do IPG, destacando-se as seguintes alíneas:</p> <p style="text-align: center;">Artigo 1.º - Disposições Gerais e Específicas</p> <p>1 - (...)</p> <p>2 - (...)</p> <p>3 - (...)</p> <p>4 - A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantidas as diretas que assistem a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de seguro escolar.</p> <p>5 - (...)</p> <p>6 - O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.</p> <p>7 - Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar o acordo caso a outra não cumpra as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP).</p> <p style="text-align: center;">Artigo 2.º - Objeto e Âmbito</p> <p>1 - (...)</p> <p>2 - (...)</p> <p>3 - O início e término do estágio ou projeto de fim de curso é previamente estipulado entre estudante e entidade de acolhimento (se aplicável), sendo o respetivo período formalizado em documentação própria, assinada entre as partes envolvidas.</p> <p>4 - (...)</p> <p>5 - Durante o período de estágio ou projeto de fim de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras da entidade de acolhimento (se aplicável), nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde, higiene e segurança no trabalho, bem como a qualquer regulamento interno existente.</p> <p>Estágios Profissionalizantes/Projetos Aplicados/Dissertações (Mestrados):</p> <p>No caso de realização de Estágio Profissionalizante/Projeto Aplicado/Dissertação no âmbito de ciclos de estudo conducentes ao grau mestre, são observadas as normas e disposições previstas no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 66, de 9 de outubro de 2013.</p>				
4. ASSINATURAS				
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;"> O(A) Estudante <u>26/10/2016</u> _____ (assinatura) </td> <td style="width: 50%; text-align: center;"> A Entidade <u>28/09/2016</u> _____ (assinatura) </td> </tr> </table>			O(A) Estudante <u>26/10/2016</u> _____ (assinatura)	A Entidade <u>28/09/2016</u> _____ (assinatura)
O(A) Estudante <u>26/10/2016</u> _____ (assinatura)	A Entidade <u>28/09/2016</u> _____ (assinatura)			
5. DIREÇÃO DA ESCOLA				
<u>26/10/2016</u> _____ ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO B D - 5000-111 - IPG GUARDA				

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)	MODELO GESP.003.03 Anexo E
<p>O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).</p>		
1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO		
<p><input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: <u>Condicionamento</u></p> <p>Estudante/Treinador(a) estagiário(s): <u>Catarina Alves Duarte</u> N.º <u>10014/19</u></p> <p>Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Natália Casanova</u></p> <p>Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Carla Casanova</u></p>		
2. CLAUSULAS ESPECIFICAS		
<p>1) Os acima identificados DECLARAM:</p> <p>a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI IPG 047);</p> <p>b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;</p> <p>c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:</p> <p style="margin-left: 20px;">(i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);</p> <p style="margin-left: 20px;">(ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção); e</p> <p style="margin-left: 20px;">(iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI IPG 047);</p> <p>d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e ítem de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;</p> <p>e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:</p> <p style="margin-left: 20px;">(i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI IPG 047);</p> <p style="margin-left: 20px;">(ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI IPG 027).</p>		
3. ASSINATURAS		
<p>CA) Estudante / Treinador(a) Estagiário(s)</p> <p><u>1610912016</u> <small>(Assinatura)</small></p> <p><u>Catarina Duarte</u> <small>(Assinatura)</small></p>	<p>CA) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p><u>111002016</u> <small>(Assinatura)</small></p> <p><u>Natália Casanova</u> <small>(Assinatura)</small></p>	<p>CA) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p><u>281092016</u> <small>(Assinatura)</small></p> <p><u>[Assinatura]</u> <small>(Assinatura e Carimbo Institucional)</small></p>

Anexo II


Material do Ginásio

Tabela 11 - Material do Ginásio

Banco Supino Inclinado	1
Banco Supino Plano	1
Barra T	1
Bicicleta Elíptica	1
Bicicleta Remo	1
Bicicletas	2
Braços Total	1
Butterfly	1 (75kg - placas)
Extensão de Pernas	1 (75kg - placas)
Flexão de Pernas	1 (75 kg - placas)
Gêmeos de Pé	1 (100kg - placas)
Gêmeos Sentados	1
Glúteos	1 (56kg - placas)
Hack Squat	1 (106kg - placas)
Halter	15 Pares (6- 7,5- 10- 15- 17,5- 20- 22,5- 25- 26- 28- 30- 38- 42- 48,5)
Jaula Agachamento	1
Ombro Total	1
Passadeiras	4
Pesos	114 (10 de 1kg 10 de 2kg 8 de 3kg 14 de 4kg 10 de 5kg 12 de 10 kg 50 de 15kg)
Pesos Olímpicos	32 (4 de 1kg 8 de 2,5kg 8 de 5kg 4 de 10kg 4 de 15kg 4 de 20kg)
Prensa de Peito	1
Prensa Inclinada (Pernas)	1
Prensa Ombro	1
Pullover	1
Puxador Alto	1
Remos Sentados (Costas)	1
Supino Inclinado (Máq.)	2

Anexo III

Exemplo de uma Ficha de Observação da Sala de Exercício/Musculação

Instituição	Atividade	Nº de Cliente(s)	Nível do(s) aluno(s)	Material Utilizado	Dia e Hora	Instrutor
	Acompanhamento	1	Principiante	Máquinas de Musculação	31-10-2016 18h30-20h30	Ricardo Inácio

Comportamento Inicial						
Elementos a Observar	Sim	Não	Não Observado	Comentários	Sugestões de Aperfeiçoamento	
Cumprimentar o(s) cliente(s)	X					
Apresentação do conteúdo (contexto e objetivos)	X					

Plano e Domínio da Sessão						
Elementos a Observar	Sim	Não	Não Observado	Comentários	Sugestões de Aperfeiçoamento	
Sessão preparada (exercícios, cargas, repetições e descanso)	X			Todos os clientes que frequentam o ginásio têm direito a um plano de treino		
Sessão preparada (grupos musculares e movimento)	X					
Capacidade de adequação a imprevistos (se houver)	X					
Confiança e segurança durante o ensino	X					
Os exercícios estão adaptados ao nível do cliente	X			Cada cliente tem o seu plano de treino, de acordo com a sua condição física e objetivos		
A resposta da intensidade de treino é controlada (FC)	X					
Os exercícios estão de acordo os objectivos do cliente	X					
A prescrição tem continuidade (com a sessão anterior)	X			São criados mesociclos		

Comunicação com os Clientes						
Elementos a Observar	Sim	Não	Não Observado	Comentários	Sugestões de Aperfeiçoamento	
Comunicação de forma clara e precisa	X					
Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspetos essenciais	X					
Utilização de volume da voz adequado ao espaço e sons existentes no espaço	X					
Utilização de tom de voz agradável e perceptível	X					
Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão do(s) cliente(s)	X					
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício	X					
Utilização específica de vocabulário	X			Para os principiantes utiliza-se uma linguagem menos específica, para ser mais fácil a aquisição do conhecimento		
Utilização de vários canais de comunicação (verbal e não verbal)	X					
Contacto visual (olhar nos olhos) durante a comunicação com o(s) cliente(s)	X					

Posicionamento Instrutor/Cliente						
Elementos a Observar	Sim	Não	Não Observado	Comentários	Sugestões de Aperfeiçoamento	
Colocação adequada do(s) cliente(s) na sala	X					
Disposição adequada do instrutor em relação ao(s) cliente(s)	X					
Postura correta do instrutor ao nível do cliente	X					
Utilização de comunicação gestual não verbal	X					

Instrução					
Elementos a Observar	Sim	Não	Não Observado	Comentários	Sugestões de Aperfeiçoamento
Apresentação do exercício a realizar (nome do exercício)	X				
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas	X				
Apresentação de cuidados de segurança e higiene	X				
Apresentação do objetivo do exercício	X				
Demonstração sempre que necessária, com técnica correta	X			Sempre que existem dúvidas, o instrutor executa o exercício	
O exercício não coloca em perigo a integridade física do(s) cliente(s)	X				
Correção da postura corporal	X				
Feedbacks ao(s) cliente(s)	X				
Questionamento aos alunos (com o objetivo de controlar a aquisição de conhecimentos)	X				

Clima					
Elementos a Observar	Sim	Não	Não Observado	Comentários	Sugestões de Aperfeiçoamento
Rir, sorrir e apresentar bom humor	X				
Utilizar o nome do(s) cliente(s)	X				
Pressionar para empenhamento no esforço	X				
Estar atento às intervenções do(s) cliente(s)	X				
Utilizar vocabulário positivo	X				
Demonstrar dinamismo e energia	X				
Aceitar e utilizar as ideias dos alunos (se apresentadas)			X		

Fim de Aula					
Elementos a Observar	Sim	Não	Não Observado	Comentários	Sugestões de Aperfeiçoamento
Despedida ao(s) cliente(s) no final da sessão	X				
Motivação no final da sessão para a sessão seguinte	X				
Promove o diálogo no final da sessão para retirar dúvidas	X				

Relatório de Reflexão

No dia 31 de outubro de 2016, o cliente acompanhado pelo instrutor Ricardo Inácio trabalhou um *fullbody*. A escolha deste plano de treino tem tudo a ver com o nível do cliente.

O plano de treino consistia em trabalhar um grupo muscular da parte de superior do corpo, seguindo-se depois de um grupo muscular da parte inferior, de modo a não criar tanta fadiga muscular. Os grupos musculares trabalhados foram: grande peitoral; grande dorsal; bicíspites; tricíspites; abdominais; eretores da coluna; glúteos; quadricíspites e isquiotibiais. Antes de realizar a parte fundamental do treino, o cliente realizou 10

minutos de caminhada a uma intensidade moderada com o objetivo de ativar e preparar o corpo para a prática desportiva, trabalhando assim a componente cardiorespiratória.

No final da sessão, o cliente voltou a fazer 10 minutos de caminhada a uma intensidade baixa, com a intenção de baixar o ritmo cardíaco. No fim da sessão realizou alongamentos.

Anexo IV

Anamnese

Ficha de Cliente

Nome:

Data de Nascimento:

Profissão:

Morada:

Código Postal:

Telemóvel:

E-mail:

Frequência de sessões por semana/mês:

Anamnese do Cliente

Patologias Coronárias	Qual/Quais? Medicação:
Histórico Familiar	O quê?
Hipertensão Arterial	Qual?
Fumador	Quantidade?
Patologias Respiratórias	Qual/Quais? Medicação:
Patologias Articulares	Qual/Quais? Medicação:
Diabetes	Tipo I/ TipoII Medicação:
Colestrol (>200mg/dl)	Últ. Análises: Medicação:
Prática de Exercício Físico	Qual? Duração:
Sente uma dor no peito?	

Avaliação Antropométrica

Altura:	Peso:	IMC:	
Massa de Gordura:	Massa Sem Gordura:	PA:	FC:

Perímetros

Pescoço:	Cintura:
Ombros:	Anca:
Peitoral:	Coxa direita:
Bícepite direito:	Coxa esquerda:
Bícepite esquerdo:	Gémeo direito:
Antebraço direito:	Gémeo esquerdo:
Antebraço esquerdo:	

Motivação

O que é que o/a fez inscrever-se?

Quais são os seus objetivos em termos de saúde e forma física? E porque é que os quer atingir?

Em quanto tempo quer alcançar os seus objetivos?

O que acha que tem de fazer para alcançar os seus objetivos?

Objetivo Principal (O meu eu)

Passado	Presente	Futuro
---------	----------	--------

Como se via?	Como se considera que está hoje?	O que quer ver em si nessa altura?
Como se sentia?	Como se vê?	Como se gostava de sentir no futuro?
	Como se sente?	

Consentimento com Conhecimento

- ✓ A minha participação em qualquer programa de treino no *Stadius Fitness Club* é totalmente voluntária.
- ✓ A sessão de consistirá em atividades dirigidas para o aumento gradual da eficiência do funcionamento do seu corpo, podendo assegurar melhorias tanto a nível de saúde como a nível da sua performance, mesmo que os seus objetivos não sejam totalmente alcançados.
- ✓ Os níveis de exercício são progressivos e prescritos pelo Técnico de Exercício Físico.
- ✓ Todas as informações obtidas durante as sessões de “personal training” serão consideradas como pessoais e confidenciais.

Data

(Assinatura do Cliente)

Catarina A. Duarte

(Responsável)

Anexo V

Cliente 1 - Anamnese

Ficha de Cliente

Nome: Soraia Isabel Ferreira Oliveira

Data de Nascimento: 27/07/1988

Profissão: Engenheira do Ambiente

Morada: Rua da Fonte nº24 Carvalhal Formoso **Código Postal:** 6250- Belmonte

Telemóvel: 965364121

E-mail: soraiaifoliveira88@gmail.com

Frequência de sessões por semana/mês: 2x semana

Anamnese do Cliente

Patologias Coronárias	N	Qual/Quais? Medicação:
Histórico Familiar	N	O quê?
Hipertensão Arterial	N	Qual?
Fumador	N	Quantidade?
Patologias Respiratórias	N	Qual/Quais? Medicação:
Patologias Articulares	N	Qual/Quais? Medicação:
Diabetes	N	Tipo I/ TipoII Medicação:
Colestrol (>200mg/dl)	N	Últ. Análises: Dois meses atrás Medicação
Prática de Exercício Físico	S	Qual? Caminhadas Duração: 1h30m
Sente uma dor no peito?	N	

Avaliação Antropométrica

Altura: 1,53cm	Peso: 59,0kg	IMC: 25,2	
Massa de Gordura: 16,2kg	Massa Sem Gordura: 42,8kg	PA: 10/7	FC: 59

Perímetros

Pescoço: 30cm	Cintura: 70cm
Ombros: 96cm	Anca: 102cm
Peitoral: 87cm	Coxa direita: 52,5cm
Bícepite direito: 28,5cm	Coxa esquerda: 52,5cm
Bícepite esquerdo: 28cm	Gémeo direito: 36cm
Antebraço direito: 25cm	Gémeo esquerdo: 35,5cm
Antebraço esquerdo: 24cm	

Motivação

O que é que o/a fez inscrever-se?

Melhorar a sua saúde e a sua forma física.

Quais são os seus objetivos em termos de saúde e forma física? E porque é que os quer atingir?

Em termos de saúde e forma física: perder massa gorda e ganhar mais força muscular, essencialmente nos membros superiores.

Em quanto tempo quer alcançar os seus objetivos?

6 meses.

O que acha que tem de fazer para alcançar os seus objetivos?

Ser assídua e empenhada nos seus treinos e ter cuidado com a alimentação.

Objetivo Principal (O meu eu)

Passado	Presente	Futuro
Pesada, com pouco músculo e com pouca força.	Menos pesada, mas ainda assim com pouco músculo e pouca força.	Com um corpo em que se olhe ao espelho e goste, onde essencialmente ‘salte’ à vista a sua boa forma física.
Como se via?	Como se considera que está hoje?	O que quer ver em si nessa altura?
Como se sentia?	Como se vê?	Como se gostava de sentir no futuro?
	Como se sente?	

Consentimento com Conhecimento

- ✓ A minha participação em qualquer programa de treino no *Stadius Fitness Club* é totalmente voluntária.
- ✓ A sessão de consistirá em atividades dirigidas para o aumento gradual da eficiência do funcionamento do seu corpo, podendo assegurar melhorias tanto a nível de saúde como a nível da sua performance, mesmo que os seus objetivos não sejam totalmente alcançados.
- ✓ Os níveis de exercício são progressivos e prescritos pelo Técnico de Exercício Físico.
- ✓ Todas as informações obtidas durante as sessões de “personal training” serão consideradas como pessoais e confidenciais.

20/01/2017

Soraia Oliveira

(Assinatura do Cliente)

Catarina A. Duarte

(Responsável)

Anexo VI

Cliente 1 – Plano de Treino

Planeamento e Periodização do Treino

Nome: Soraia Isabel Ferreira Oliveira

Data de Nascimento: 27/07/1988

Profissão: Engenheira do Ambiente

Morada: Rua da Fonte nº24 Carvalhal Formoso **Código Postal:** 6250- Belmonte

Telemóvel: 965364121

E-mail: soraiaifoliveira88@gmail.com

Frequência de sessões por semana/mês: 2x semana

Macroциclo 48 sessões

Mesociclo 1	Microциclo 1		Microциclo 2		Microциclo 3	
	Treino 1 (a)	Treino 2 (a)	Treino 3 (a)	Treino 1 (b)	Treino 2 (b)	Treino 3 (b)
	Microциclo 4		Microциclo 5		Microциclo 6	
	Treino 1 (a)	Treino 2 (a)	Treino 3 (a)	Treino 1 (b)	Treino 2 (b)	Treino 3 (b)
Mesociclo 2	Microциclo 1		Microциclo 2		Microциclo 3	
	Treino 1 (a)	Treino 2 (a)	Treino 3 (a)	Treino 1 (b)	Treino 2 (b)	Treino 3 (b)
	Microциclo 4		Microциclo 5		Microциclo 6	
	Treino 1 (a)	Treino 2 (a)	Treino 3 (a)	Treino 1 (b)	Treino 2 (b)	Treino 3 (b)
Mesociclo 3	Microциclo 1		Microциclo 2		Microциclo 3	
	Treino 1 (a)	Treino 2 (a)	Treino 3 (a)	Treino 1 (b)	Treino 2 (b)	Treino 3 (b)
	Microциclo 4		Microциclo 5		Microциclo 6	
	Treino 1 (a)	Treino 2 (a)	Treino 3 (a)	Treino 1 (b)	Treino 2 (b)	Treino 3 (b)
Mesociclo 4	Microциclo 1		Microциclo 2		Microциclo 3	
	Treino 1 (a)	Treino 2 (a)	Treino 3 (a)	Treino 1 (b)	Treino 2 (b)	Treino 3 (b)
	Microциclo 4		Microциclo 5		Microциclo 6	
	Treino 1 (a)	Treino 2 (b)	Treino 3 (b)	Treino 1 (b)	Treino 2 (b)	Treino 3 (b)

Mesociclo 1

12 sessões






Ínicio: 27/01/2017




Fim: 31/03/2017

Objetivos a curto prazo:

1. Perder massa gorda
2. Aumentar músculo







Treino 1 – (a)

Ativação Funcional	
Corrida na Passadeira	Cardiorespiratória
	Tempo: 10 minutos Intensidade: Moderada
Parte Fundamental	
Press Vertical em Pronação	Força - Peitoral
	Repetições: 15 Séries: 3 Descanso entre séries: 30 segundos Carga: 40%-60%
Extensão do Cotovelo em Semipronação (Corda)	Força – Tricípite
	Repetições: 15 Séries: 3 Descanso entre séries: 30 segundos Carga: 40%-60%
Press de Ombros na Máquina	Força - Ombros
	Repetições: 15 Séries: 3 Descanso entre séries: 30 segundos Carga: 40%-60%
Extensão da Anca na Máquina	Força - Glúteos
	Repetições: 15 Séries: 3 Descanso entre séries: 30 segundos Carga: 40%-60%
Adução da Anca Decúbito Lateral	Força - Adutor






	<p>Repetições: 15 Séries: 3 Descanso entre séries: 30 segundos Carga: 40%-60%</p>
<p>Abdução da Anca Decúbito Lateral</p>	<p>Força – Tensor da Fásia Lata</p>
	<p>Repetições: 15 Séries: 3 Descanso entre séries: 30 segundos Carga: 40%-60%</p>
<p>Crunch em Máquina</p>	<p>Força – Abdominais</p>
	<p>Repetições: 15 Séries: 3 Descanso entre séries: 30 segundos Carga: 40%-60%</p>
<p>Encolhimentos Laterais</p>	<p>Força – Abdominais/ Oblíquos</p>
	<p>Repetições: 15 Séries: 3 Descanso entre séries: 30 segundos Carga: 40%-60%</p>
<p>Extensões no Banco Lombar</p>	<p>Força – Lombares</p>
	<p>Repetições: 15 Séries: 3 Descanso entre séries: 30 segundos Carga: 40%-60%</p>
<p>Retorno à Calma</p>	
<p>Corrida na Passadeira</p>	<p>Cardiorespiratória</p>
	<p>Tempo: 10 minutos Intensidade: Moderada/Baixa</p>

Treino 2 – (a)

Ativação Funcional	
Corrida na Passadeira	Cardiorespiratória
	Tempo: 10 minutos Intensidade: Moderada
Parte Fundamental	
Remada Baixa Sentado com Pega Paralela	Força - Costas
	Repetições: 15 Séries: 3 Descanso entre séries: 30 segundos Carga: 40%-60%
Curl Bicípites Máquina de Cabos	Força - Bicípites
	Repetições: 15 Séries: 3 Descanso entre séries: 30 segundos Carga: 40%-60%
Agachamentos com Barra	Força - Quadríceps
	Repetições: 15 Séries: 3 Descanso entre séries: 30 segundos Carga: 40%-60%
Leg Curl	Força - Isquiotibiais
	Repetições: 15 Séries: 3 Descanso entre séries: 30 segundos Carga: 40%-60%
Lunge de Duas Alturas com Halteres	Força - Quadríceps

	<p>Repetições: 15 Séries: 3 Descanso entre séries: 30 segundos Carga: 40%-60%</p>
<p>Flexão do Joelho (Uma Perna)</p>	<p>Força – Isquiotibiais</p>
	<p>Repetições: 15 Séries: 3 Descanso entre séries: 30 segundos Carga: 40%-60%</p>
<p>Flexão da Anca com Joelhos ao Peito</p>	<p>Força – Abdominais</p>
	<p>Repetições: 15 Séries: 3 Descanso entre séries: 30 segundos Carga: 40%-60%</p>
<p>Encolhimentos na Máquina de Dips</p>	<p>Força – Abdominais/ Oblíquos</p>
	<p>Repetições: 15 Séries: 3 Descanso entre séries: 30 segundos Carga: 40%-60%</p>
<p>Extensões no Banco Lombar</p>	<p>Força – Lombares</p>
	<p>Repetições: 15 Séries: 3 Descanso entre séries: 30 segundos Carga: 40%-60%</p>
<p>Retorno à Calma</p>	
<p>Corrida na Passadeira</p>	<p>Cardiorespiratória</p>
	<p>Tempo: 10 minutos Intensidade: Moderada/Baixa</p>

Treino 3 – (a)

Ativação Funcional	
Remo	Cardiorespiratória
	Tempo: 10 minutos Intensidade: Moderada
Parte Fundamental	
Fartleck na Passadeira	Cardiorespiratória
	Tempo: 10 minutos Séries: 2 Descanso entre séries: 5 minutos Intensidade: Moderada/ Alta
Sobe e Desce o Step Lateralmente + Press de Ombros	Cardiorespiratória
	Tempo: 1 minuto Séries: 3 Descanso entre séries: 30 segundos Intensidade: Moderada/ Alta
Saltos de Pé Juntos para o Step	Cardiorespiratória
	Tempo: 1 minuto Séries: 3 Descanso entre séries: 30 segundos Intensidade: Moderada/ Alta
Retorno à Calma	
Elíptica	Cardiorespiratória
	Tempo: 10 minutos Intensidade: Moderada/Baixa

Treino 1 – (b)

Ativação Funcional

Corrida na Passadeira



Cardiorespiratória

Tempo: 10 minutos

Intensidade: Moderada

Parte Fundamental

Supino em Banco Plano



Força - Peitoral

Repetições: 15

Séries: 3

Descanso entre séries: 30 segundos

Carga: 40%-60%

Dips entre Bancos



Força – Tricípites

Repetições: 15

Séries: 3

Descanso entre séries: 30 segundos

Carga: 40%-60%

Remo Vertical com Barra



Força - Trapézio

Repetições: 15

Séries: 3

Descanso entre séries: 30 segundos

Carga: 40%-60%

Elevação da Bacia



Força - Glúteos

Repetições: 15






Séries: 3

Descanso entre séries: 30 segundos

Carga: 40%-60%

Elevação de Calcanhares na Máquina	Força - Gêmeos
	Repetições: 15 Séries: 3 Descanso entre séries: 30 segundos Carga: 40%-60%
Crunch com Carga Por Cima da Cabeça (Disco)	Força – Abdominais
	Repetições: 15 Séries: 3 Descanso entre séries: 30 segundos Carga: 40%-60%
Oblíquo Isométrico	Força – Abdominais/ Oblíquos
	Repetições: 15 Séries: 3 Descanso entre séries: 30 segundos Carga: 40%-60%
Superman	Força – Lombares
	Repetições: 15 Séries: 3 Descanso entre séries: 30 segundos Carga: 40%-60%
Retorno à Calma	
Corrida na Passadeira	Cardiorespiratória
	Tempo: 10 minutos Intensidade: Moderada/Baixa

Treino 2 – (b)

Ativação Funcional	
Corrida na Passadeira	Cardiorespiratória
	Tempo: 10 minutos Intensidade: Moderada
Parte Fundamental	
Remada Incinada com Barra	Força - Costas
	Repetições: 15 Séries: 3 Descanso entre séries: 30 segundos Carga: 40%-60%
Curl “21”	Força - Bicípites
	Repetições: 15 Séries: 3 Descanso entre séries: 30 segundos Carga: 40%-60%
Agachamentos com Halter	Força - Quadrícipite
	Repetições: 15 Séries: 3 Descanso entre séries: 30 segundos Carga: 40%-60%
Peso Morto com Joelhos Estendidos	Força - Isquiotibiais
	Repetições: 15 Séries: 3 Descanso entre séries: 30 segundos Carga: 40%-60%
Lunge de Duas Alturas com Halteres	Força - Quadrícipite



Repetições: 15
Séries: 3
Descanso entre séries: 30 segundos
Carga: 40%-60%

Curl Isquiotibiais com Halter

Força – Isquiotibiais



Repetições: 15
Séries: 3
Descanso entre séries: 30 segundos
Carga: 40%-60%

Prancha com Halteres

Força – Abdominais



Repetições: 15
Séries: 3
Descanso entre séries: 30 segundos
Carga: 40%-60%

Abdominal Cruzado

Força – Abdominais/ Oblíquos



Repetições: 15
Séries: 3
Descanso entre séries: 30 segundos
Carga: 40%-60%

Extensão Lombar com Apoio do Antebraço

Força – Lombares



Repetições: 15
Séries: 3
Descanso entre séries: 30 segundos
Carga: 40%-60%

Retorno à Calma






Corrida na Passadeira

Cardiorespiratória



Tempo: 10 minutos
Intensidade: Moderada/Baixa

Treino 3 – (b)

Ativação Funcional	
Remo	Cardiorespiratória
	Tempo: 10 minutos Intensidade: Moderada
Parte Fundamental	
Elíptica	Cardiorespiratória
	Tempo: 10 minutos Séries: 2 Descanso entre séries: 5 minutos Intensidade: Moderada/ Alta
Burpee	Cardiorespiratória
	Tempo: 1 minuto Séries: 3 Descanso entre séries: 30 segundos Intensidade: Moderada/ Alta
Saltos Alternados para o Step	Cardiorespiratória
	Tempo: 1 minuto Séries: 3 Descanso entre séries: 30 segundos Intensidade: Moderada/ Alta
Retorno à Calma	
Corrida na Passadeira	Cardiorespiratória
	Tempo: 10 minutos Intensidade: Moderada/Baixa

Anexo VII

Cliente 1 – Avaliação Corporal

Avaliações Antropométricas

Nome: Soraia Isabel Ferreira Oliveira

Data de Nascimento: 27/07/1988

Profissão: Engenheira do Ambiente

Morada: Rua da Fonte nº24 Carvalhal Formoso **Código Postal:** 6250- Belmonte

Telemóvel: 965364121

E-mail: soraiaifoliveira88@gmail.com

Frequência de sessões por semana/mês: 2x semana

1ª Avaliação 20 de janeiro de 2017

Altura: 1,53cm	Peso: 59,0kg	IMC: 25,2	
Massa de Gordura: 16,2kg	Massa Sem Gordura: 42,8kg	PA: 10/7	FC: 59

Perímetros

Pescoço: 30cm	Cintura: 70cm
Ombros: 96cm	Anca: 102cm
Peitoral: 87cm	Coxa direita: 52,5cm
Bípite direito: 28,5cm	Coxa esquerda: 52,5cm
Bípite esquerdo: 28cm	Gémeo direito: 36cm
Antebraço direito: 25cm	Gémeo esquerdo: 35,5cm
Antebraço esquerdo: 24cm	

2ª Avaliação 30 de março de 2017

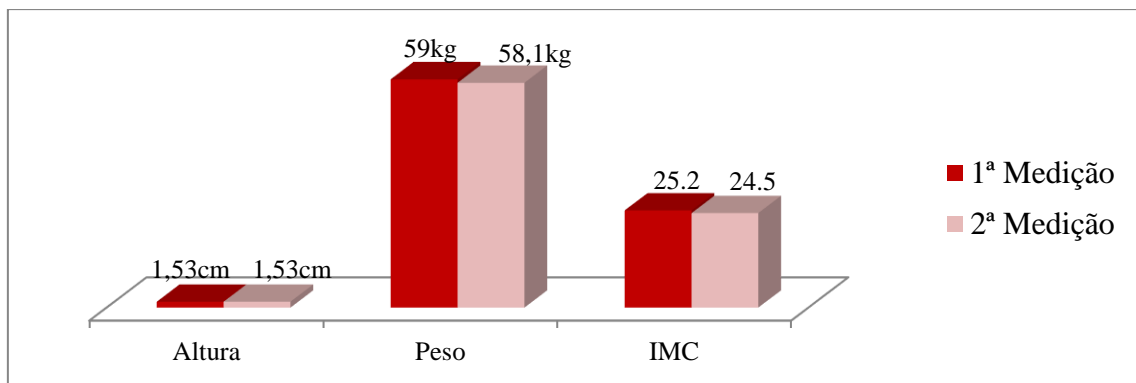
Altura: 1,53cm	Peso: 58,1kg	IMC: 24,5	
Massa de Gordura: 15,8kg	Massa Sem Gordura: 42,3kg	PA: 10/6	FC: 58

Perímetros

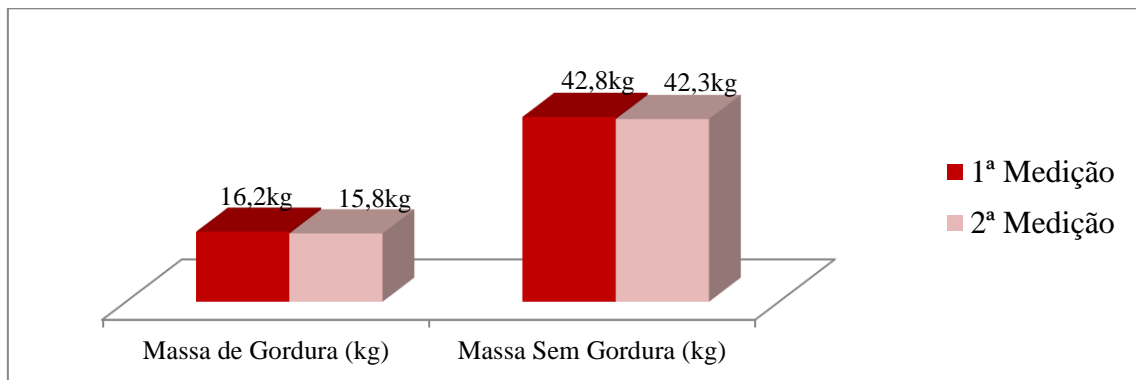
Pescoço: 30cm	Cintura: 66,5cm
Ombros: 97cm	Anca: 99cm
Peitoral: 87cm	Coxa direita: 53cm
Bícepíte direito: 29,5cm	Coxa esquerda: 53,5cm
Bícepíte esquerdo: 29,5cm	Gémeo direito: 36cm
Antebraço direito: 26cm	Gémeo esquerdo: 36cm
Antebraço esquerdo: 25,5cm	

Comparação entre a 1ª Avaliação e 2ª Avaliação

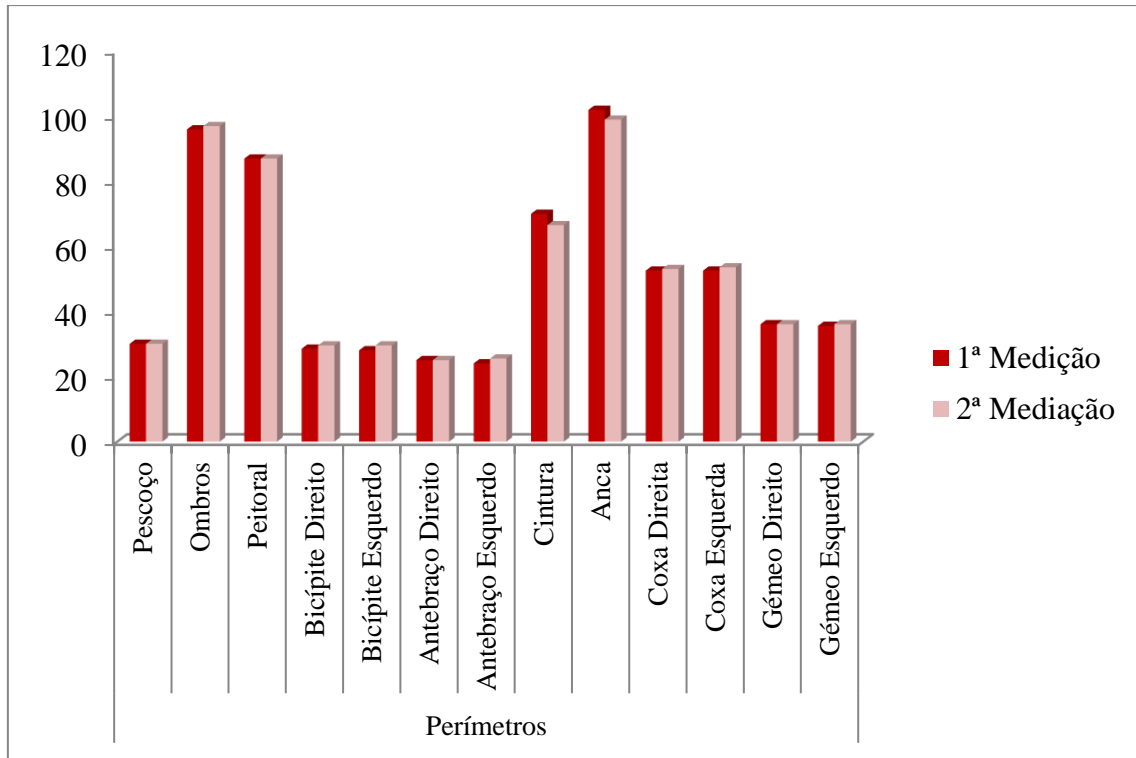
Variação da % da Altura, Peso e IMC



Variação da % da Massa de Gordura e da Massa Sem Gordura



Perímetros



Anexo VIII

**Cliente 1 – Avaliação da Aptidão
Cardiorespiratória**

Avaliação da Aptidão Cardiorrespiratória

Nome: Soraia Isabel Ferreira Oliveira

Data de Nascimento: 27/07/1988

Profissão: Engenheira do Ambiente

Morada: Rua da Fonte nº24 Carvalhal Formoso **Código Postal:** 6250- Belmonte

Telemóvel: 965364121

E-mail: soraiaifoliveira88@gmail.com

Frequência de sessões por semana/mês: 2x semana

1ª Avaliação 31 de março de 2017

Teste de Campo	Equação	Fonte
12 minutos de corrida	$VO_2máx=0,0268$ (distância, m) -11,3	Cooper (1968)
12 minutos de corrida	$VO_2máx=0,0268$ (1550) -11,3	Cooper (1968)
	=30,24 Ruim	

Anexo IX

Cliente 1 – Avaliação da Aptidão Muscular

Avaliação da Aptidão Muscular

Nome: Soraia Isabel Ferreira Oliveira

Data de Nascimento: 27/07/1988

Profissão: Engenheira do Ambiente

Morada: Rua da Fonte nº24 Carvalhal Formoso **Código Postal:** 6250- Belmonte

Telemóvel: 965364121

E-mail: soraiaifoliveira88@gmail.com

Frequência de sessões por semana/mês: 2x semana

1ª Avaliação **28 e 30 de março de 2017**

Exercício	Carga	Nº de Repetições	Estimativa de 1RM	Relativizar ao Peso Corporal		Pontos
Leg Press	80kg	2	85,6kg	85,6/59,0	=1,45	3
Puxador Alto	32kg	7	39,36kg	39,36/59,0	=0,67	5
Supino – Peck Deck	30kg	7	36,9kg	36,9/59,0	=0,63	5
Leg Curl	35kg	4	39,55kg	39,55/59,0	=0,67	10
Leg Extension	60kg	6	72kg	72/59,0	=1,22	10
Curl Bicípites	22kg	5	25,52kg	25,52/59,0	=0,43	8

Soma Total dos Pontos = 41

Anexo X

Cliente 1 – Avaliação da Flexibilidade

Avaliação da Flexibilidade

Nome: Soraia Isabel Ferreira Oliveira

Data de Nascimento: 27/07/1988

Profissão: Engenheira do Ambiente

Morada: Rua da Fonte nº24 Carvalhal Formoso **Código Postal:** 6250- Belmonte

Telemóvel: 965364121

E-mail: soraiaifoliveira88@gmail.com

Frequência de sessões por semana/mês: 2x semana

1ª Avaliação 31 de março de 2017

Teste Modificado de Sentar e Alcançar	33-36	= Bom
--	-------	--------------

(Tabela *The Canadian Physical Activity, Fitness & Lifestyle Approach, 2003*)

Anexo XI

Cliente 1 – Ficha de Presenças

Ficha de Controlo da Assiduidade do Cliente

Nome: Soraia Isabel Ferreira Oliveira

Data de Nascimento: 27/07/1988

Profissão: Engenheira do Ambiente

Morada: Rua da Fonte nº24 Carvalhal Formoso **Código Postal:** 6250- Belmonte

Telemóvel: 965364121

E-mail: soraiaifoliveira88@gmail.com

Frequência de sessões por semana/mês: 2x semana

Presenças

Mesociclo 1	Microciclo 1		Microciclo 2		Microciclo 3	
	Treino 1 27/01/2017	Treino 2 31/01/2017	Treino 3 02/02/2017	Treino 1 15/02/2017	Treino 2 22/02/2017	Treino 3 01/03/2017
	Microciclo 4		Microciclo 5		Microciclo 6	
	Treino 1 14/03/2017	Treino 2 16/03/2017	Treino 3 20/03/2017	Treino 1 28/03/2017	Treino 2 30/03/2017	Treino 3 31/03/2017
Mesociclo 2	Microciclo 1		Microciclo 2		Microciclo 3	
	Treino 1	Treino 2	Treino 3	Treino 1	Treino 2	Treino 3
	Microciclo 4		Microciclo 5		Microciclo 6	
	Treino 1	Treino 2	Treino 3	Treino 1	Treino 2	Treino 3
Mesociclo 3	Microciclo 1		Microciclo 2		Microciclo 3	
	Treino 1	Treino 2	Treino 3	Treino 1	Treino 2	Treino 3
	Microciclo 4		Microciclo 5		Microciclo 6	
	Treino 1	Treino 2	Treino 3	Treino 1	Treino 2	Treino 3
Mesociclo 4	Microciclo 1		Microciclo 2		Microciclo 3	
	Treino 1	Treino 2	Treino 3	Treino 1	Treino 2	Treino 3
	Microciclo 4		Microciclo 5		Microciclo 6	
	Treino 1	Treino 2	Treino 3	Treino 1	Treino 2	Treino 3

Observações:

Dia 1 de março de 2017

A cliente não é assídua com os dias de treino. Há semanas que não comparece no ginásio e outras semanas em que só vai uma vez por semana ao ginásio.

Dia 18 de abril de 2017

A cliente desistiu do ginásio, concluindo assim apenas o primeiro mesociclo do macrociclo planeado.

Anexo XII

**Exemplo de uma Ficha de Observação Sala de
Cardiofitness/Aulas de Grupo
(*FitPump*)**

Ficha de Observação Sala de Cardiofitness/ Aulas de Grupo

Instituição	Atividade	Nº de Cliente(s)	Nível do(s) aluno(s)	Material Utilizado	Dia e Hora	Instrutor
	FitPump	6	Intermédio/ Avançado	Barras e discos	31-10-2016 18h30-19h30	Carlos Caramelo

Comportamento Inicial						
Elementos a Observar	Sim	Não	Não Observado	Comentários	Sugestões de Aperfeiçoamento	
Cumprimentar o(s) cliente(s)	X					
Apresentação do instrutor aos novos alunos			X	Não houve alunos novos		
Apresentação do conteúdo da aula (contexto e objectivos)	X					

Plano e Domínio da Aula						
Elementos a Observar	Sim	Não	Não Observado	Comentários	Sugestões de Aperfeiçoamento	
Aula preparada (existência de um plano de aula) e treinada	X					
Capacidade de adequação a imprevistos (se houver)	X					
Confiança e segurança durante o ensino	X					
Capacidade de recuperação rápida após enganos (se houver)			X	Não houve enganos		

Gestão e Organização da Aula						
Elementos a Observar	Sim	Não	Não Observado	Comentários	Sugestões de Aperfeiçoamento	
Tempo de organização reduzido (alunos e materiais)	X					
Utilização de pausas no <i>timing</i> certo	X					

Comunicação com os Clientes						
Elementos a Observar	Sim	Não	Não Observado	Comentários	Sugestões de Aperfeiçoamento	
Comunicação de forma clara e precisa	X					
Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspetos essenciais	X					
Utilização de volume da voz adequado ao espaço e sons existentes no espaço	X					
Utilização de tom de voz agradável e perceptível	X					
Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão do(s) cliente(s)	X					
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício	X					
Utilização específica de vocabulário	X					
Utilização de vários canais de comunicação (verbal e não verbal)	X					
Contacto visual (olhar nos olhos) durante a comunicação com o(s) cliente(s)	X					

Posicionamento Instrutor/Cliente						
Elementos a Observar	Sim	Não	Não Observado	Comentários	Sugestões de Aperfeiçoamento	
Colocação adequada do(s) cliente(s) na sala	X					
Disposição adequada do instrutor em relação ao(s) cliente(s)	X					
Ter todos os alunos no campo de visão variando o foco da atenção	X					
Utilização de comunicação gestual não verbal	X					

Instrução					
Elementos a Observar	Sim	Não	Não Observado	Comentários	Sugestões de Aperfeiçoamento
Apresentação do exercício a realizar (nome do exercício)	X				
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas	X				
Apresentação de cuidados de segurança e higiene		X			
Apresentação do objetivo do exercício	X				
Demonstração sempre que necessária, com técnica correta	X				
Utilização adequada e atempada das ordens de comando descritivas, regressivas e antecipativas	X				
Correção da postura corporal	X				
Feedbacks ao(s) cliente(s)	X				
Questionamento aos alunos (com o objetivo de controlar a aquisição de conhecimentos)		X			

Clima					
Elementos a Observar	Sim	Não	Não Observado	Comentários	Sugestões de Aperfeiçoamento
Rir, sorrir e apresentar bom humor	X				
Utilizar o nome do(s) cliente(s)	X				
Pressionar para empenhamento no esforço	X				
Estar atento às intervenções do(s) cliente(s)	X				
Utilizar vocabulário positivo	X				
Demonstrar dinamismo e energia	X				
Aceitar e utilizar as ideias dos alunos (se apresentadas)	X				
Participar com os alunos (exercitando-se com eles ou mostrando acompanhamento)	X				
Estar apresentável (vestuário limpo e boa forma física)	X				

Fim de Aula					
Elementos a Observar	Sim	Não	Não Observado	Comentários	Sugestões de Aperfeiçoamento
Despedida ao(s) cliente(s) no final da sessão	X				
Motivação no final da sessão para a sessão seguinte	X				
Promove o diálogo no final da sessão para retirar dúvidas	X				

Adaptado da Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Licenciatura em Condição Física e Saúde no Desporto

Relatório de Reflexão

No dia 31 de outubro de 2016, das 18h30 às 19h30 realizou-se a aula de grupo *FitPump* dada pelo instrutor Carlos Caramelo. Esta é a aula original de treino com pesos que fortalece e tonifica todos os principais grupos musculares através dos melhores exercícios da sala de exercício/musculação, como os agachamentos, as *presses*, as elevações e os *curls*. Os benefícios emocionais desta modalidade passam essencialmente por fazer sentir o aluno mais forte, confiante e poderoso, sentir-se desafiado e com a sensação de realizado. O *FitPump* com o auxílio de barras e pesos

realiza uma atividade durante aproximadamente 45 a 60 minutos, que lhe permite definir e aumentar a resistência muscular. Estes resultados são progressivos e mensuráveis.

A estrutura seguida pelo ginásio Stadius Fitness Club para a construção do plano de aula do *FitPump* é:


- 1ª música: Ativação Funcional;
- 2ª música: Pernas;
- 3ª música: Peito;
- 4ª música: Costas;
- 5ª música: Tricípite;
- 6ª música: Bicípite;
- 7ª música: *Lunge*;
- 8ª música: Ombros;
- 9ª música: Abdominais;
- 10ª música: Alongamentos.

O plano de aula varia de mês e meio, em mês e meio, havendo por semana duas sessões, uma dada à segunda-feira pelo instrutor Carlos Caramelo e outra realizada à sexta-feira por Ricardo Inácio.

Anexo XIII

Exemplo de um Plano de Aula de *SpinBike*

Plano de Aula de SpinBike

Instituição	Atividade	Nº de Cliente(s)	Nível do(s) aluno(s)	Material Utilizado	Dia e Hora	Instrutor
	SpinBike			Bicicletas de Indoor Cycling		Catarina Duarte

1ª Música – Ativação Funcional “Gyal You A Party Animal”

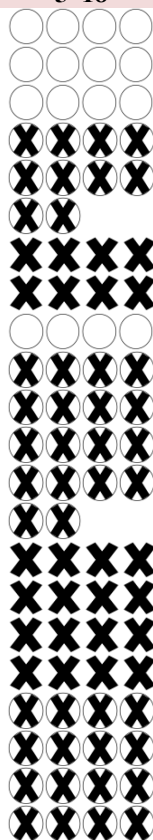
3”31’

101 bpm

2ª Música – Subida “Beautiful People”

5”18’

128 bpm



+ Carga

Sobe P3

Desce P2

Sobe P3

3ª Música – Plano “Cheap Trills”

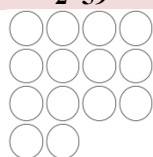
3”04’

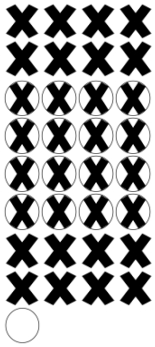
105 bpm

4ª Música – Sprint “When Love Takes...”

2”59’

129 bpm





Sprint em pé P2

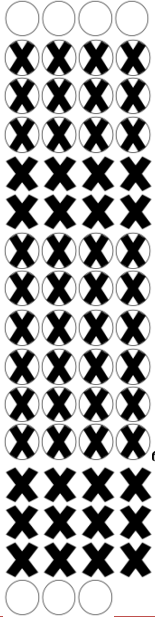
Desce P2

Sprint em pé P2

5ª Música – Subida Desnivelada
“Suavemente”

3”43”

128 bpm



Sobe 8 Desce 8

Desce P2

Sobe P3

Sobe 8 Desce 8

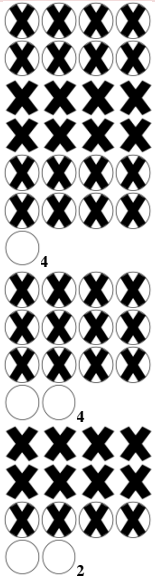
Desce P2

Sobe P3

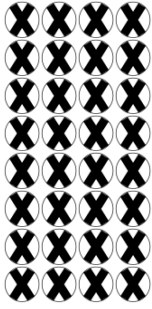
6ª Música – Subida
“My Hump”

5”19”

133 bpm

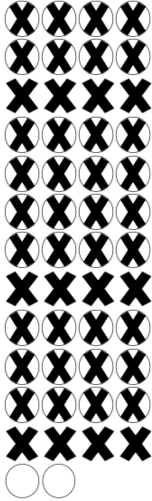


Sobe P3



7ª Música – Plano
“Hold On’ Were...”
5”36” 120 bpm

8ª Música – Subida
“Bigroom Blitz”
3”03” 132 bpm



Sobe P3

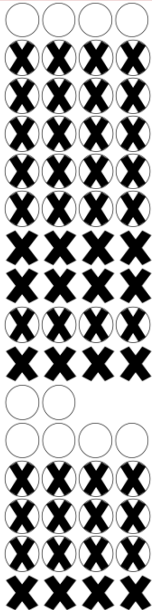
Desce P2

Sobe P3

Desce P2

Sobe P3

9ª Música – Sprint
“Roll The Bass”
3”32” 149 bpm



Sprint sentado P1

Desce P2

Sprint em pé P2

Desce P2

Sprint sentado P1

XXXXX

10ª Música – Subida
“Shot Me Down”

7”11’

133 bpm

XXXXX
XXXXX
XXXXX
XXXXX

Sobe P3

○○○○
○○○○
○○○○

Desce P2

XXXXX

Sobe P3

XXXXX
XXXXX
XXXXX

XXXXX

XXXXX

XXXXX

XXXXX

XXXXX

XXXXX

XXXXX

XXXXX

XXXXX

XXXXX

XXXXX

XXXXX

○○○○

XXXXX

XXXXX

XXXXX

XXXXX

XXXXX

XXXXX

XXXXX

XXXXX

11ª Música – Ida para Casa
“Fila da Goda”

4”01’

98 bpm

12ª Música – Retorno à Calma
“Turn Me On”

4”04’

90 bpm

















Anexo IVX

Exemplo de um Plano de Aula de *FitPump*












Plano de Aula de *FitPump*







Instituição	Atividade	Nº de Cliente(s)	Nível do(s) aluno(s)	Material Utilizado	Dia e Hora	Instrutor
	<i>FitPump</i>			Barras, Discos, Step e Tapete		Catarina Duarte

1ª Música – Ativação Funcional



















4''50'		115 bpm
	Peso Morto	4x 2t 2t
	Remada Alta	4x 2t 2t
	Clean and Press	4x singles
	Agachamento	4x 2t 2t
		8x singles
	Peso Morto	4x 2t 2t
	Remada Alta	4x 2t 2t
	Clean and Press	4x singles
	Lunge Direito	4x 2t 2t
		16x singles
	Peso Morto	4x 2t 2t
	Remada Alta	4x 2t 2t
	Clean and Press	4x singles
	Lunge Esquerdo	4x 2t 2t
		16x singles
		

2ª Música – Pernas













5''21'		128 bpm
	Agachamento	
		4x superslow
		4x 1t 3t
		16x singles
		2x superslow (afastar +)
		4x 2t 2t
		6x 1t 3t
		8x 3curtos 1t
		4x superslow
		4x 1t 3t
		16x singles

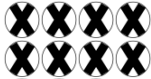


	
	2x superslow (afastar +)
	4x 2t 2t
	6x 1t 3t
	
	8x 3curtos 1t

3ª Música – Peitoral

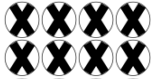
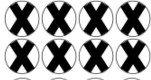










4"53'		128 bpm
		4x superslow
		4x 3t 1t
		14x curtos (ao ritmo da batida)
		4x 3t 1t
		14x curtos (ao ritmo da batida)
		
		4x superslow
		
	Barra ao Peito	8x 3t 1t
		
		16x singles
		
		
		4x superslow
		
		8x 3t 1t
		
		16x singles

4ª Música – Costas












4"18'		128 bpm
		
	Peso Morto	8x 2t 2t
	Clean and Press	4x singles
	Peso Morto	8x singles
	Peso Morto + Remada Baixa	2x singles superslow
	Peso Morto	8x 2t 2t
		
	Remada Baixa	14x singles (6+1)
		
	Peso Morto	8x singles
	Peso Morto + Remada Baixa	2x singles superslow
	Peso Morto	8x 2t 2t

	Remada Baixa	14x singles (6+1)
	Peso Morto	8x singles
	Peso Morto + Remada Baixa	2x singles superslow

5ª Música – Tricípite

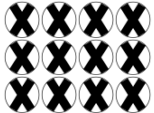

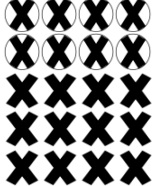

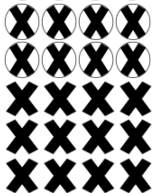
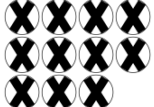
4''21'		128 bpm
	Barra à Testa	8x 2t 2t
	Pull Over	4x singles
		8x 2t 2t
	Barra à Testa	16x curtos
	Barra ao Peito	16x curtos
	Pull Over	8x singles (+ rápidos)
		
		
		8x 2t 2t
	Disco Atrás	32x curtos (8x4)
		32x curtos
	Dips	Ou 16x singles

6ª Música – Bicípite


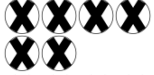



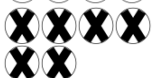


4''53'		128 bpm
		10x superslow
		4x 2t 2t
		8x 3t 1t
		8x 3curtos 1t
		32x curtos
		
		4x superslow
		4x 2t 2t
		8x 3t 1t
		8x singles
		12x 3curtos 1t

	32x curtos
---	------------

7ª Música – Lunge

4"57'	128 bpm	
	Agachamento	12x 3curtos 1t
		2x superslow
	Lunge Direita	8x 2t 2t
		64x curtos
		8x singles
		2x superslow
	Lunge Esquerda	8x 2t 2t
		64x curtos
		8x singles
	Agachamento	10x 3curtos 1t

8ª Música – Ombros

5"14'	140 bpm	
		2x superslow
		6x 2t 2t
		8x singles
	Elevações com Disco	4x 2t 2t
		2x superslow
		8x 2t 2t
		8x singles
		8x 2t 2t
		2x superslow
	Remada Alta	6x 3t 1t
		Push Press 8x singles
		4x 3t 1t
		2x superslow
		4x 3t 1t
		4x 1t 3t

		Push Press 8x singles
	Press Militar	4x 3t 1t
		4x 1t 3t
		4x 2t 2t

9ª Música – Abdominais		
4"15'	128 bpm	
	Abdominal Bicicleta	8x
		16x (+ rápido)
	Crunch Abdominal	8x 2t 2t
		4x 1t 3t
	Crunch Abdominal	16x singles
		8x 2t 2t
	Crunch Abdominal	4x 1t 3t
		16x singles
	Crunch Abdominal	6x 2t 2t
		4x 1t 3t
	Crunch Abdominal	16x singles
		32x curtos

10ª Música – Alongamentos		
3"12'	119 bpm	

Anexo XV

Cartaz do Projeto de Promoção da Entidade Acolhedora

**“O limite é uma fronteira
criada só pela mente”**

stadius
FITNESS CLUB

STADIUS
&
FRIEND'S DAY

Dia 27 de maio de 2017



**Parque Urbano Rio Diz (Pólis)
Início às 9h00**



Catarina Duarte | Rébea Femeim

Vem Participar e Traz um Amigo!

Anexo XVI

**Certificado de Participação - “Abertura do Ano
Educativo SOS 2016-2017”**

AGRADECIMENTO

A Associação das Aldeias de Crianças SOS de Portugal agradece a colaboração voluntária de Catarina Alves Duarte na dinamização de atividades com as crianças e jovens por ocasião da Abertura do Ano Educativo SOS 2016/2017.


Benvinda Neves
(Vice-Presidente do Conselho Diretivo)

IPG – 15 de Outubro de 2016



*A Educação é a arma mais
poderosa para mudar o mundo!*
(Nelson Mandela)



Anexo XVII

**Certificado de Participação - “Seminário de
Pedagogia do Desporto - Profissões do Desporto e
Formação”**



CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

Certifica-se que Carolina Alves Duarte portador(a) do nº de identificação 15136178 9278 participou em regime presencial no **Seminário de Pedagogia do Desporto - "Profissões do Desporto e Formação"** organizado pela Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto que decorreu no Instituto Politécnico da Guarda no dia 6 de janeiro de 2017, com a duração de 6 horas.

O Presidente da Direção da SCPD

Isabel Maria Helena Costa de Sousa



Anexo XVIII

Certificado de Formação Profissional

Certificado de Formação Profissional

Certifica-se que Catarina Alves Duarte natural de Portugal nascida em 28/04/1986, com o N.º de Cartão de Cidadão 15136178 9ZZ6 válido até ___/___/___, concluiu com aproveitamento o curso de Formação Profissional de PERSONAL TRAINER - Avaliação da Aptidão Física e Prescrição, em 19/02/2017, com a duração de 2500 horas.

Unidades de Formação/Módulos/Outras Designações	Horas (hh:mm)	Classificação 0-20
Fundamentos	500	-
Prescrição e controlo do Treino	500	-
Notação e suplementação	500	-
Avaliação Teórica e Prática	500	-
Avaliação da Aptidão Física	500	-
Nota Final		20

Troféu, 4 de Março de 2017.


 O(A) Responsável pelo(s) Curso(s) Matrícula - Consultoria e Formação, Lda.
 Data: 19/02/2017
 Assinado e validado eletronicamente por Catarina Alves Duarte
 (Assinatura e validação eletrónica de Catarina Alves Duarte)

Certificado n.º 20/2017 de acordo com o modelo publicado na Portaria n.º 474/2010



Observações

Código da Ação: 175110131

Regime de formação: Presencial

Duração da formação: 25 horas | 5 UC's

Data da formação: início em 17/02/2017 e término em 19/02/2017